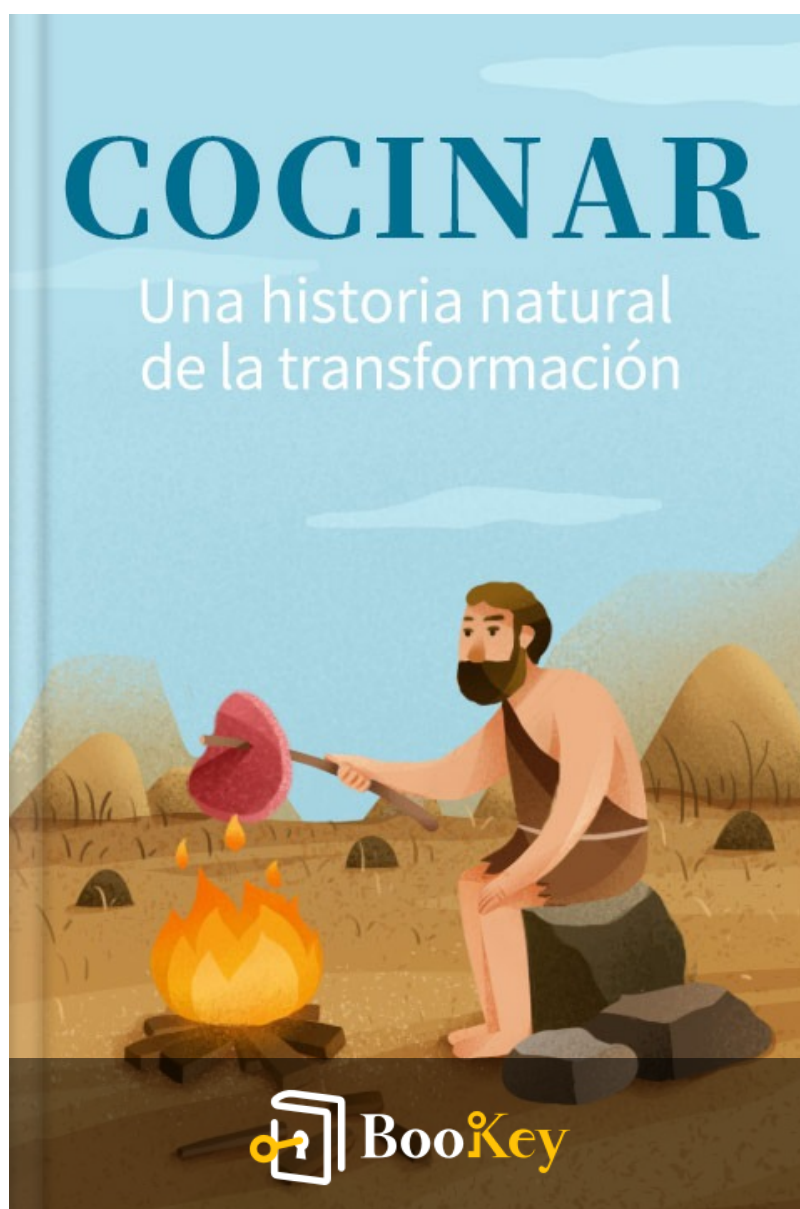


Cocinar PDF

Michael Pollan



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Cocinar

Una historia natural de la transformación

Escrito por Bookey

[Consulta más sobre el resumen de Cocinar](#)

[Escuchar Cocinar Audiolibro](#)

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

En términos generales, la cocina es el proceso mediante el cual las personas transforman los ingredientes crudos en deliciosos y nutritivos platos. Es una de las cosas más fascinantes y valiosas que ha conseguido el ser humano. Cocinar relata el aprendizaje culinario del autor de la mano de famosos chefs, y nos cuenta cómo cada método de cocina combina ingredientes naturales y artes tradicionales. El libro expone una filosofía en la que la cocina aporta perspectiva. La cocina es instructiva. Permite comprender mejor la relación entre el frágil suministro de ingredientes y la civilización.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Michael Pollan es uno de los principales autores gastronómicos de Estados Unidos. Sus obras han ganado varias veces el premio James Beard, “los Oscar de la cocina”. En 2009, fue reconocido por la revista Newsweek como uno de los 10 mejores “Líderes del Nuevo Pensamiento”. Además, en 2010, la revista TIME lo nombró una de las 100 personas más influyentes del mundo. Además de Cocinar, sus libros El dilema del omnívoro: En busca de la comida perfecta, In Defense of Food: An Eater's Manifesto, y Saber Comer: 64 Reglas Básicas Para Aprender a Comer Bien, se han convertido en clásicos de la literatura gastronómica.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Escanear para descargar

Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana



Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



Lista de contenido del resumen

Capítulo 1 : Introducción

Capítulo 2 : Primera parte: La barbacoa, la primera y más sencilla forma de cocinar

Capítulo 3 : Segunda parte: Hervir, una forma más civilizada de cocinar

Capítulo 4 : Tercera parte: Hornear, un salto cualitativo para la civilización

Capítulo 5 : Resumen

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 1 : Introducción

Hola, bienvenidos a Bookey. Hoy vamos a desvelar las claves del libro Cocinar: Una historia natural de la transformación.

En el mundo moderno, la gente está cada vez más interesada en hablar de cocina, en ver programas de cocina en la televisión, en hojear libros de cocina y en cenar en restaurantes donde los chefs exhiben sus habilidades delante de los comensales. La gente está obsesionada con las recetas y los métodos de preparación de los alimentos. Pero, paradójicamente, teniendo todas estas experiencias indirectas, dedican menos tiempo que nunca a cocinar sus propias comidas. Estamos seguros de que entenderá la razón después de escuchar este bookey.

En términos generales, la cocina es la actividad en la que las personas procesan los ingredientes crudos, convirtiéndolos en alimentos deliciosos y nutritivos. Es uno de los logros humanos más fascinantes y valiosos. En Cocinar, el autor hace una crónica de su aprendizaje culinario, y nos muestra cómo cada método de cocina conecta con sus ingredientes naturales y su cultura ancestral. El autor intenta llevar de

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

nuevo la cocina a su origen, los alimentos crudos que nosotros mismos cocinamos, poniéndola en el lugar que le corresponde en nuestras vidas, mejorando así la relación con nuestra dieta y reclamando hábitos alimenticios más saludables.

El autor de este libro, Michael Pollan, es uno de los principales escritores sobre alimentación de Estados Unidos. Actualmente es profesor de periodismo y director del programa knight de Periodismo Científico y Medioambiental en la Universidad de California, Berkeley. Sus obras han sido galardonadas en numerosas ocasiones con el premio James Beard, “los Oscar de la cocina”. En 2009, Newsweek le reconoció como uno de sus 10 principales “Nuevos líderes del pensamiento”. Además, en 2010, fue nombrado por la revista TIME como una de las 100 personas más influyentes del mundo. Además de Cocinar, sus libros El dilema del omnívoro: En busca de la comida perfecta, In Defense of Food: An Eater's Manifesto, y Saber Comer: 64 Reglas Básicas Para Aprender a Comer Bien se han convertido en clásicos de la literatura gastronómica.

Más allá de sus logros académicos y editoriales, Pollan es más bien un detective de alimentos que realiza

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

investigaciones de campo. De las granjas a los supermercados y, finalmente, a las cocinas, Pollan pasó tres años con varios chefs aprendiendo a dominar los cuatro métodos básicos de cocción: asar, hervir, hornear y fermentar. Además, investigó todo el proceso de llevar los alimentos desde sus lugares de origen hasta la mesa, para demostrar cómo la cocina se integra en las redes sociales y ecológicas. Al mismo tiempo, el autor reflexionó sobre los dilemas humanitarios y sociales que hay detrás de la cultura gastronómica actual.

En este bookey, conoceremos cómo la cocina se conecta con los ingredientes crudos y la cultura a través de tres secciones:

Primera parte: La barbacoa, la primera y más sencilla forma de cocinar;

Segunda parte: Hervir, una forma más civilizada de cocinar;

Tercera parte: Hornear, un salto cualitativo para la civilización.



Capítulo 2 : Primera parte: La barbacoa, la primera y más sencilla forma de cocinar

El fuego es el elemento principal de la cocina. Pollan comenzó su aprendizaje culinario con este tema. Primero exploró la parrilla o la barbacoa, que es el método de cocinar más antiguo y sencillo. La investigación de Pollan fue todo un viaje, desde la parrilla de su patio trasero hasta los asadores y maestros de la barbacoa del este de Carolina del Norte.

En uno de sus ensayos, llamado “una disertación sobre el cerdo asado”, el escritor inglés Charles Lamb escribió que en China vivía un joven llamado Bo-bo, el hijo tonto de un porquero llamado Ho-ti. Un día, Bo-bo quemó accidentalmente la casa de su familia cuando jugaba con fuego, incinerando en el proceso una camada de cerditos. Mientras inspeccionaba los escombros y pensaba qué contarle a su padre, “un olor le asaltó las fosas nasales, distinto a cualquier otro que hubiera experimentado antes”. Cuando Bo-bo se agachó para palpar uno de los cerdos quemados en busca de alguna señal de vida, se le quemó los



dedos e instintivamente se los llevó a la lengua. “Algunas partículas de la piel chamuscada se habían adherido a sus dedos, y por primera vez en su vida (en la vida del mundo, de hecho, porque nadie lo había probado antes) saboreó ¡chicharrones!”. El accidente condujo al descubrimiento del arte del asado. Después de eso, la gente dejó de tomar carne cruda. Esta es la historia de cómo la humanidad descubrió accidentalmente el uso del fuego para cocinar la carne.

Por supuesto, se puede dudar de la autenticidad de la historia. En el siglo XVI, el conquistador español Hernando de Soto llevó los primeros cerdos a Sudamérica. Siglos más tarde, los descendientes de esos cerdos llegaron a las Carolinas, donde paseaban libremente, alimentándose de las abundantes bellotas y nueces. La gente podía cazar estos cerdos salvajes según lo necesitara. En aquella época, esos cerdos eran tan abundantes que incluso los más pobres de la sociedad podían darse un festín de vez en cuando.

La práctica de asar un cerdo entero fue llevada a los Estados del Sur de Estados Unidos por los afroamericanos. Habían aprendido la técnica de los indígenas del Caribe, que asaban los animales enteros en las hogueras, extendidos sobre ramas húmedas. En la misma época, los afroamericanos llevaron a



Estados Unidos las semillas del pimiento rojo, que con el tiempo se convirtió en uno de los principales condimentos de la barbacoa. En los mundos culinarios del pasado y del presente asar un cerdo entero sobre un fuego de leña se acepta generalmente como la forma más pura y esencial de la barbacoa.

La investigación de Pollan sobre la barbacoa comenzó en el Skylight Inn, regentado por los Jones en Carolina del Norte. Hoy, el Skylight es uno de los últimos locales de barbacoa que quedan. El lema del restaurante es el siguiente: “Si no se cocina con madera, no es barbacoa”. Esta máxima es, sin duda, una declaración rotunda de insatisfacción con las formas contemporáneas de cocinar. En las cocinas modernas, la escasez de leña y el estricto control de las autoridades sanitarias, entre otros muchos inconvenientes, están acabando poco a poco con el arte tradicional de la barbacoa. Durante generaciones, los Jones han asado cerdos enteros sobre roble y nogal. Es una tradición reconocida por los comensales de toda la región, y que les ha convertido en un negocio muy próspero.

Cuando Pollan probó la barbacoa de los Jones y comprobó que su carne tenía una textura succulenta y un aspecto sin



pretensiones con el toque justo de sabor ahumado. Le pareció la carne más sabrosa y embriagadora que había comido nunca. Al mismo tiempo, su sándwich de barbacoa ofrecía una gran relación Calidad-precio: solo costaba 2,75 dólares.

Sin embargo, la barbacoa del Skylight Inn no era absolutamente perfecta. Los Jones habían perdido su guerra contra las tendencias modernas hacía mucho tiempo. El Skylight Inn tiene una larga historia, asando las piezas de carne sobre un fuego de leña que arde toda la noche, apoyado en carbones cuidadosamente dispuestos. Pero utilizan cerdos industriales, como los que podemos encontrar en cualquier supermercado, limpios y de rápido crecimiento, confinados en corrales de acero y hormigón. Gracias a la genética, las técnicas modernas de cría y los fármacos, estos cerdos engordan en menos de un año, o incluso en pocos meses. El uso de estos cerdos es ya la norma en las barbacoas del Sur. Los Jones no pueden influir en el estado actual de la producción porcina. En términos de exquisitez, cuando los cerdos se crían al aire libre, la calidad de su carne en la barbacoa es muy superior a la de los cerdos industriales. Sin embargo, no hay manera de conseguir un sándwich de barbacoa de 2,75 dólares en un restaurante que sirva esa costosa carne de cerdo. Esta es la parte mala de la ganadería



moderna.

Después de observar la barbacoa en el Skylight Inn, Pollan tuvo un poderoso deseo de llevar su experiencia con la barbacoa sureña más allá de mirar y comer. Quería encontrar a un maestro de la parrilla para aprender los trucos de la barbacoa mediante la práctica. Casualmente, tenía que entrevistarse con el maestro de parrilla Ed Mitchell, que más tarde aceptó convertirse en su mentor.

Mientras conducía con Mitchell hacia Wilson para un evento, Mitchell mencionó a Pollan que una vez fue propietario del restaurante Mitchell's Ribs, Chicken & Barbecue. Más tarde, el gobierno le demandó por evasión de impuestos, pasó un tiempo entre rejas y el banco le embargó el negocio. Greg Hatem, un destacado promotor inmobiliario local, se puso en contacto con Mitchell tras su liberación. Los dos hombres se asociaron y abrieron The Pit, un restaurante de barbacoa de alta gama que sirve comidas y cenas. Llevaron la barbacoa a un nivel superior, haciéndola “un poco más moderna” pero “manteniendo su esencia”.

Mitchell solía presumir de la autenticidad de sus técnicas de barbacoa. Sin embargo, el sabor auténtico se atribuía



principalmente a la carne de cerdo que utilizaba: cerdos criados en pastos a la antigua usanza. Al igual que los Jones que hemos mencionado antes, Mitchell utilizaba cerdos industriales. Entonces conoció a un escritor gastronómico que le hizo comprender que un elemento indispensable de la auténtica barbacoa es el cerdo de corral. La carne de cerdo de corral a la barbacoa era succulenta. Tenía un sabor estupendo, incluso sin condimentar. Más tarde, Mitchell adquirió una granja y contrató a un grupo de agricultores afroamericanos. Con su experiencia revivió la forma tradicional de criar cerdos, de forma humana, sin hormonas ni antibióticos en su alimentación. Este proyecto ayudó a que la barbacoa sureña recuperara su forma auténtica y original.

Pero, durante su aprendizaje con Mitchell, Pollan descubrió algo totalmente inesperado. No podía creer que Mitchell utilizara Kingsford en su parrilla. Kingsford es un carbón comprimido amalgamado con serrín. Después de rociar las briquetas con líquido para encendedores, Mitchell echó una cerilla encendida. El efecto fue instantáneo, un fuego abrasador. “No era exactamente el fuego primordial que había venido a buscar. Era más como las llamas de las barbacoas de mi infancia en el jardín de casa”, observó el autor. Obviamente, tal práctica iba en contra de la tradición



de barbacoa sureña.

Mientras que los Jones utilizaban cerdos de producción intensiva para su barbacoa, Mitchell utilizaba carbones modernos de producción industrial. Ambos habían hecho concesiones comerciales, ya sea por comodidad o para reducir costes. Sin embargo, criticaban a los demás, afirmando a la vez que sus concesiones no impedían conseguir la auténtica barbacoa. Después de ver todo esto, Pollan se desilusionó.

Sintiéndose defraudado, pero siendo pragmático, Pollan retomó su búsqueda de la barbacoa. Argumentó que la historia de la cocina es también la historia del fuego. Los seres humanos domesticaron el fuego para cocinar, pero en la época contemporánea se ha permitido que desaparezca de la vida cotidiana. El fuego se limitó primero a los fogones, estufas y hornos de interior. Finalmente, en nuestra época, el fuego ha sido totalmente sustituido por la electricidad o por microondas invisibles en aparatos de cristal o plástico.

Mientras que en Carolina del Norte el arte de cocinar con fuego parece haber pasado de moda, en España se ha reavivado. En un pequeño pueblo del País Vasco hay un



cocinero autodidacta de unos 50 años llamado Bittor Arguinzoniz. Ha trabajado como leñador y electricista. Es pionero en una nueva era de la cocina con fuego para el siglo XXI.

En el restaurante barbacoa de Arguinzoniz, la cocina está equipada con utensilios de acero inoxidable, pero también utiliza la fuerza bruta de quemar madera. Todas las mañanas su ayudante de cocina enciende en los hornos una pira de troncos de roble, cítricos, olivos y vides para producir carbón. Arguinzoniz confía en estas maderas aromáticas para dar sabor a su cocina. Elige una variedad de madera diferente para cada plato, incluso teniendo en cuenta las distintas temperaturas de sus brasas. Arguinzoniz dice que cocinar con leña es la mejor manera de respetar los ingredientes. La parrilla en sí es solo un artilugio para mostrar la comida. Arguinzoniz vuelve a los métodos de cocina tradicionales, combinando leña, llama e ingredientes de calidad. Por mucho que avancemos, todos queremos volver a la naturaleza cuando perdemos el rumbo y nuestro propósito original.

En sus viajes, Pollan también investigó la relación entre la barbacoa y los rituales antiguos. En numerosas culturas rituales, en todas las épocas, las ofrendas han tomado en



cierto modo, forma de barbacoa. Muchas religiones ceremoniales conciben el humo de la barbacoa como un vínculo entre los dioses y los humanos. De hecho, los primeros sacrificios rituales utilizaban seres humanos como ofrenda. Con el paso del tiempo, los rituales con humanos dieron paso a los sacrificios de animales, que luego se transformaron en sacrificios en los que se utilizaban solo partes del cadáver. Finalmente, el valor del sacrificio disminuyó hasta el punto de que hoy en día estas actividades sagradas han evolucionado hasta convertirse en la barbacoa del jardín. Aunque el sacrificio religioso no ha desaparecido del todo, está al borde de la extinción.

Pollan tiene una explicación particular para los sacrificios rituales de animales en barbacoa. Sostiene que los sacrificios rituales son una forma en que los humanos racionalizan, y expían sus necesidades y deseos buscando la paz. A través de este ritual, los humanos se dicen a sí mismos que los animales no son sacrificados para satisfacer su apetito sino el hambre de los dioses. Cuando se cocina en el fuego, el humo no es necesario para mejorar el sabor de la carne sino para comunicarse con los dioses. La gente se convence a sí misma de que come los mejores cortes no porque sean los más succulentos, sino porque el humo es lo único que quieren los



dioses. De esto se desprende que los humanos no solo persiguen la comida sana por su sabor y nutrición, sino también porque creen que satisface tanto el cuerpo como el espíritu.

Bien, con esto llegamos al final de la primera parte de nuestro bookey. Hemos comprendido que la barbacoa es el método culinario más antiguo y sencillo. Pollan aprendió el arte de la barbacoa bajo la tutela de maestros de la parrilla como Samuel Jones, Ed Mitchell y Bittor Arguinzoniz. Descubrió así los diferentes enfoques de los maestros sobre los fogones. Además, Pollan compartió sus conocimientos sobre la historia de la barbacoa y la larga relación entre las barbacoas y el sacrificio ritual.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 3 : Segunda parte: Hervir, una forma más civilizada de cocinar

En la historia, la cocción de alimentos en una olla surgió mucho más tarde que la barbacoa. Estas formas de cocinar interpretaron la relación entre los elementos naturales y las prácticas sociales de la humanidad desde perspectivas muy diferentes. La barbacoa era principalmente una “exococina”. Se hacía generalmente al aire libre, con las llamas en contacto directo con los alimentos. Se cocinaba en un entorno social extendido, abarcando la interacción humana como un ritual público. Por otro lado, la cocina en olla era más una “endococina”, encerrando los ingredientes en una olla tapada. El cocinero habitualmente se retiraba a su espacio privado: la cocina.

Hervir es una forma de cocinar más civilizada que la barbacoa. Hervir requiere el elemento primordial del fuego combinado con un artefacto nacido de las sociedades civilizadas, la olla. Por el contrario, la barbacoa solo necesita una llama. La invención de los utensilios de cocina ignífugos y resistentes al agua introdujo una elaboración más completa de los alimentos. Al mismo tiempo, hizo más segura la



preparación de los alimentos y más cómodo su almacenamiento. Domar el fuego para cocinar representa la primera revolución gastronómica de la historia de la humanidad. El segundo avance revolucionario se caracteriza por la introducción de la olla, donde se podían contener y hervir los alimentos.

No hay que subestimar el papel del hervido. La olla es como el segundo estómago del ser humano. Es un tipo de órgano externo con capacidad para digerir. Sin ella, muchas plantas no son comestibles o requieren un largo y elaborado proceso de digestión. Gracias a la “digestión auxiliar” de la olla, los humanos pudieron adoptar una nueva dieta, que incluía semillas secas almacenadas. Sobre esta base, los humanos florecieron y contribuyeron al advenimiento de los sistemas de intercambio financiero, la división del trabajo y, en definitiva, el surgimiento de la civilización tal como la conocemos.

Instalar la aplicación Bookey para desbloquear texto completo y audio

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Escanear para descargar



Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey



Capítulo 4 : Tercera parte: Hornear, un salto cualitativo para la civilización

Hace unos 6.000 años, en el antiguo Egipto, la gente aprendió a leudar, es decir, a fermentar el pan con levadura, lo que aportó beneficios inestimables para la humanidad. Hasta ese momento, los antiguos egipcios solo podían procesar los alimentos de forma básica. Después de buscar plantas y cazar animales salvajes, asaban lo que habían recogido al fuego o lo cocinaban en agua hirviendo. Tras el descubrimiento de cómo leudar el pan, dominaron una nueva gama de sofisticadas habilidades. Podían transformar los alimentos crudos naturales en un surtido de nutritivos manjares. El nacimiento de la cocción del pan en un horno fue el primer proceso alimentario industrial del mundo, representando otro salto cualitativo en la civilización culinaria.

La elaboración del pan es intrincada y compleja. Es una prueba de paciencia que implica la sinergia entre humanos, plantas e incluso microorganismos. La suavidad del pan recién horneado se debe a la interacción cooperativa de la levadura y las bacterias. Antes de empezar a hacer pan de



masa madre, debemos crear un “fermento de arranque” con levadura silvestre y bacterias para leudar la masa. Entonces, ¿por qué no vamos al supermercado y compramos levadura instantánea para leudar nuestro pan? Pollan menciona que además de producir gases en el proceso de fermentación, un cultivo de masa madre mejora la textura y el sabor del pan. Estas cualidades no se consiguen cuando horneamos nuestro pan con levadura química instantánea. Si realmente queremos hacer un pan bien horneado, no podemos saltarnos el paso previo de elaborar nuestro fermento de arranque.

Un fermento de masa madre es un entorno que cultiva microorganismos productivos. La función de la fermentación de la masa es añadir sabor al pan. Para hacer el cultivo, coja un poco de harina, preferiblemente un 50% de harina blanca y un 50% de harina integral. En un bol de cristal, mezcle la harina con un poco de agua tibia, hasta conseguir una masa homogénea. Cubra el cuenco con un paño y déjelo en un lugar fresco durante dos o tres días. Si no ocurre nada, espere unos días más y compruebe si el bol presenta burbujas. Estos pasos pueden parecer sencillos hasta que lo intenta hacer.

Las técnicas de fermentación se aplican en la preparación de muchos manjares. Por ejemplo, la fermentación de verduras



es una técnica sencilla y, sobre todo, fiable. Pollan aprendió de Sandor Katz la forma de fermentar las verduras. Por ejemplo, el chucrut hecho con coles, se basa en la aparición consecutiva de varias bacterias diferentes. Las bacterias modifican el entorno, creando condiciones favorables para las subsiguientes bacterias. Las bacterias sucesivas son más tolerantes al ácido que las anteriores. Cuando la acidez del chucrut alcanza su nivel más alto, las bacterias del ácido láctico mantienen un entorno estable. Es el ácido láctico producido por la fermentación el que da al chucrut su característico olor áspero y picante. Como muy pocos microbios pueden sobrevivir en un entorno de pH tan bajo, la col en conserva no se estropea.

Pollan utiliza el queso como ejemplo de fermentación animal. Al igual que otros procesos de fermentación, la fabricación de queso imita procesos biológicos naturales en los que los ingredientes perecederos se vuelven más digeribles, nutritivos, duraderos y deliciosos. El queso se obtiene de la leche fermentada mediante bacterias benignas. A diferencia de otros procesos de fermentación, la fermentación de la leche fresca para convertirla en un queso maduro depende de la compleja interacción de especies taxonómicamente lejanas, como mamíferos, bacterias y



hongos.

La gestión del proceso de fermentación es la clave para elaborar un pan delicioso. La metamorfosis que lleva a la harina de trigo a convertirse en pan, se debe en gran parte a la actividad metabólica microbiana invisible a simple vista. La ciencia de la producción moderna de alimentos utiliza levaduras comerciales, agentes leudantes, edulcorantes, conservantes, acondicionadores de la harina y potenciadores para lograr una producción industrializada de pan comercialmente viable. Aunque puede simular numerosos efectos de la fermentación natural, la ciencia alimentaria moderna sigue sin poder liberar completamente los nutrientes del grano como lo hacen los cultivos de masa madre.

El ser humano siempre tiene tendencias controladoras. Por eso, en la historia reciente de la panificación, la gente ha ido incorporando reacciones biológicas al proceso de panificación, haciéndolo más manejable, menos incierto y más rápido. La molienda del trigo para convertirlo en harina blanca fue una de las primeras innovaciones. En el proceso se eliminaron el nutritivo germen y el salvado y, con ellos, las células vivas que contenían. Desde cierto punto de vista, fue un avance sin precedentes. La harina blanca era más



económica, estable y atractiva. El pan que se hacía con ella era más suave, esponjoso y barato que nunca. En muchos sentidos, la harina blanca satisfacía los deseos de la gente. Se adaptaba especialmente bien a las necesidades de la industria alimentaria y a la lógica del capitalismo. Sin embargo, la harina blanca tiene un gran inconveniente. La harina blanca procesada no es tan saludable en comparación con el trigo integral. Entre quienes consumen harina blanca como alimento básico, la malnutrición y las enfermedades crónicas se han extendido a un ritmo alarmante; además, los índices de beriberi, enfermedades cardíacas y diabetes se han disparado.

Más tarde, la gente empezó a exigir que se volviera a utilizar la harina integral. Las personas que comen muchos alimentos integrales tienen un riesgo significativamente menor de desarrollar muchas enfermedades crónicas. Además, pesan menos y viven más tiempo que las personas que comen alimentos refinados. El pan integral ha disfrutado de una especie de renacimiento, ya que cada vez más personas han empezado a interesarse por su elaboración. El pan integral se ha convertido en la ambrosía de los ricos y poderosos, y el pan blanco ha perdido su pasada supremacía.



Dave Miller es un panadero apasionado por los cereales integrales, las masas húmedas y la fermentación natural. La principal preocupación de Miller siempre ha sido crear alimentos saludables. Pide su trigo directamente a los agricultores, y muele su propio grano para garantizar la frescura y la pureza de su harina. Para Miller, las masas deben tener un contenido de humedad aceptable, un largo proceso de fermentación y una cocción completa en un horno bien caliente. El pan de Miller es siempre delicioso. No solo tiene una textura compleja, sino también un sabor a nuez con el nivel justo de dulzor. Pero no era perfecto, su corteza no era nada crujiente. Además, no era especialmente esponjoso, no era precisamente lo que Pollan tenía en mente como su pan integral ideal.

Pollan quería aprender de varios profesionales de la panadería, así que se puso en contacto con Chad Robertson y visitó su obrador. Robertson era rudo, no era un tipo hablador. Su lenguaje corporal decía: no me molestes. Pollan le consultó sobre los fermentos, y Robertson le dijo que creía que la elaboración de los fermentos tenía menos que ver con el origen que con los cuidados. En otras palabras, las bacterias necesarias para la fermentación están en todas partes; lo que importa es cómo las mantienes. A partir de un



cultivo de fermentación, el panadero experto puede seleccionar a mano la población bacteriana y dirigirla para que produzca el efecto deseado. Los factores más importantes son el plan de alimentación y la regulación de la temperatura ambiente. Ajustando estos factores, el panadero determina las propiedades del cultivo de masa madre.

Richard Bourdon fue la persona que convenció a Robertson para que hiciera de la panificación el trabajo de su vida. Bourdon era un “panadero radical”. Pollan estaba decidido a viajar a Berkshire para conocer a este gurú del pan. Hablando de panadería, Bourdon dice que el primer paso para hacer un buen pan es utilizar un molino de piedra para triturar las semillas más duras. A continuación, un cultivo de masa madre descompone el ácido fítico de la harina para que las bacterias puedan liberar los minerales del grano. Para Bourdon, uno de los problemas de la mayoría de los panes es que están muy poco cocidos, lo que supone un esfuerzo innecesario para nuestro sistema digestivo. En su opinión, la nutrición es más importante que el sabor y la apariencia de los alimentos. Los alimentos son más nutritivos cuando están totalmente cocinados.

Desde que Pollan aprendió a hornear, su habilidad para hacer



pan en casa ha mejorado enormemente. Siente que se ha vuelto más relajado y cómodo trabajando con la masa. También ha aprendido a distinguir en qué fase se encuentra una masa o un fermento solo por el olor, el tacto y el aspecto. Pollan ha aprendido a transformar la harina barata y el agua corriente en un alimento delicioso, nutritivo y muy querido por su familia.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 5 : Resumen

Ya hemos resumido todo Cocinar. Es hora de repasar todo lo que hemos aprendido hoy. ¿Cómo se relaciona la cocina con la naturaleza y la cultura?

En la primera parte, planteamos que la barbacoa es la forma más antigua y sencilla de preparar los alimentos. Pollan estudió este método de cocción bajo la tutela de maestros de la barbacoa como Samuel Jones, Ed Mitchell y Bittor Arguinzoniz. Aprendió las diferencias entre las distintas técnicas de asado. Además, comprendió la historia de la barbacoa y su relación tradicional con el ritual y el sacrificio.

En la segunda parte, hablamos de una forma más civilizada de cocinar, el hervido en la olla. Señalamos que no debemos subestimar su impacto en la civilización. Su cualidad más importante es el mejor aprovechamiento de los ingredientes y su capacidad nutricional. El inconveniente de la cocina en olla es la molestia y la complejidad de la preparación y el control del largo y lento proceso de cocción. La industrialización ha provocado el declive de la cocina casera, y la dieta moderna es perjudicial para la salud. Pollan reflexionó sobre el significado histórico de hervir los



alimentos en una olla, sus ventajas y desventajas, a la vez que tomó algunas lecciones prácticas para aprender a cocinar mejores guisos.

En la última sección, hablamos de cómo la elaboración del pan supuso un salto cualitativo para la civilización, pero es un proceso exigente. Primero hay que cultivar un “fermento” antes de empezar a hornear. Técnicas de fermentación similares se aplican en la preparación de muchos otros manjares. Pollan describió la fermentación de origen vegetal y animal. Las habilidades de Pollan para hacer pan en casa mejoraron enormemente después de aprender a hornear con Dave Miller, Chad Robertson y Richard Bourdon. Pero también presentó una desventaja, que es el deseo insaciable de control del ser humano y la generación de tecnologías alimentarias industrializadas, que han llevado al desarrollo de alimentos excesivamente procesados. Aunque sofisticados, estos procesos han causado a la gente muchos problemas de salud.

Nuestra sociedad tiene una división del trabajo cada vez más especializada. Muchas organizaciones pueden proporcionarnos alimentos nutritivos y personas expertas que los preparen. Cocinar parece una tarea laboriosa y que



requiere mucho tiempo, con pocos beneficios. Pero, en opinión de Pollan, las complejidades de la sociedad y las especializaciones laborales crean una separación entre las influencias del mundo exterior y nuestro día a día. En realidad, la cocina conecta la naturaleza y la civilización. Preparar nuestra propia comida nos pone en contacto con la naturaleza, con otras personas y con los organismos que comparten nuestro mundo. A través de la cocina sencilla, Pollan nos invita a reavivar colectivamente nuestra relación con la naturaleza, la sociedad y nuestras familias.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar