

## EDITORIAL

# La psicología del comer

*The psychology of eating***Andreu Genestra***Cocinero con una estrella Michelin*

## **Me operaron de una luxación externa y el único recuerdo que tengo al salir de la anestesia es de hambre, mucha hambre. Crema pálida de verduras y carne seca era lo que me esperaba para la primera comida después de 24 horas...**

De acuerdo que no va a tener ningún riesgo a nivel bacterias ni a efectos técnicos sanitarios pero... dónde está el valor anímico? Acaso no importa el efecto psicológico de un paciente?

Por qué a los niños pequeños se les da el pescado pasado de cocción? Por qué las comidas no se las sazonomos con especias? Por qué las verduras, el arroz, la pasta no se la servimos al dente?

Son preguntas que desde el prisma culinario no entiendo y me cuestiono siempre.

El cerebro es nuestra fuente procesadora de estímulos, donde a la hora de la alimentación no solo se procesa la ingesta de calorías en nuestro organismo sino que también trabaja el sentido de la vista, el olor, el gusto, la textura y los sonidos que se puedan producir.

Olvidamos una parte muy importante de la experiencia de la alimentación: la felicidad, el sentirnos confortables, sensación de evadirse por un momento y centrarse en uno mismo, la acción que nos permita seguir viviendo y que solemos realizar unas cuantas veces durante el día. Diría que es la meditación más básica que conecta con uno mismo.

Debemos remontar a nuestro primer placer innato; aquel que se nos ofrece al darnos el pecho de una madre, porque no solo es la leche materna que alimenta al recién nacido, es el olor corporal, la textura que el bebe recibe al tocar con las manos el seno o el sonido que aporta el chupar.

Si nos damos cuenta la alimentación no solo contribuye al estómago sino al alma. Cuando cocinamos influimos a nuestro subconsciente con sabores como el picante o el ácido, toques amargos o salados o dulces, que hacen estremecernos... Las texturas ya sean blandas o gelatinosas, crujientes como el maíz salado o semi espesas, quedan en nuestro recuerdo siempre, todo es importante.

La gastronomía afecta al carácter, a la autoestima y no deja de ser un lenguaje no escrito el cuál identificamos

para expresar un territorio, una cultura o una religión. Por qué la evolución no nos lleva a mejorar todos esos estigmas sino que lo empeora? La evolución nos ha llevado a comer de la peor manera que jamás se ha producido un alimento, por ejemplo el pan. No solo lo producimos mal sino que hemos creado una legión de soldados gastronómicos en contra del gluten... Se han preguntado si un pan de harinas ecológicas sin apenas refinar tiene mucho gluten?

Bajo mi humilde mirada como cocinero me da pena cuando sin prescripción médica nos autocensuramos privilegios alimenticios como pueda ser comer carne, pescado, lácteos... El ser humano debería seguir la dieta mediterránea como método preventivo de enfermedades, sin tener que tomar aditivos químicos o homeopáticos en sustitución de lo que encontramos en nuestros mercados. Dieta mediterránea significa temporalidad, buenos productos de procedencia cercana y sobretodo en su justa medida.

La globalización nos lleva a consumir productos de todo el mundo, al menos lo creemos. El Aguacate, vegetal que denominamos como sano, su cultivo produce la desertificación de la zona por el alto consumo de agua, mucho más calórico que un filete y que normalmente nunca lo consumimos maduro al venir de la otra parte del mundo. Si la comparásemos con una col, considerada uno de los mejores vegetales, que su cultivo no es agresivo y sus propiedades alimenticias son increíbles? Seguramente me dirán que no es tan apetecible, pero ¿y si se les enseña a que sea apetecible y fácil?

Debemos dedicarle tiempo, no hay otra. Debemos hacer una inversión a nuestra salud y bienestar. Nuestro recetario local cuida de nuestro entorno, nuestra cultura y nuestros sabores... esa herencia transmitida familiarmente que no podemos olvidar.

Recuerden, no hay que vivir para comer sino comer para vivir... aunque si la comida se convierte en un acto de cuidar la mente, el alma y el estómago nos aporta algo más que simple calorías...

***They operated on me for an external dislocation and the only memory I have when I come out of anesthesia is of hunger, very hungry. Pale cream of vegetables and dried meat was what I expected for the first meal after 24 hours...***

I agree that it will not have any risk at the bacterial level or for technical sanitary purposes, but... where is the emotional value? Doesn't the psychological effect on a patient matter?

Why are young children given overcooked fish? Why don't we season foods with spices? Why are vegetables, rice and pasta not served *al dente*?

These are questions that from a culinary point of view I do not understand and I always question myself.

The brain is our processing source of stimuli, where at the time of feeding not only is the intake of calories processed in our body but also the sense of sight, smell, taste, texture and sounds that are heard work they can produce.

We forget a very important part of the eating experience: happiness, feeling comfortable, the feeling of escaping for a moment and focusing on oneself, the action that allows us to continue living and that us usually do a few times during the day. I would say that it is the most basic meditation that connects with oneself.

We must go back to our first innate pleasure; the one that is offered to us by giving us a mother's breast, because it is not only the breast milk that feeds the newborn, it is the body odor, the texture that the baby receives when touching the breast with his hands or the sound that the suck.

If we realize food not only contributes to the stomach but also to the soul. When we cook we influence our subconscious with flavors such as spicy or acid, bitter or salty or sweet touches, which make us shudder. The textures, whether soft or gelatinous, crunchy like salted corn or semi thick, always remain in our memory, everything is important.

Gastronomy affects character, self-esteem and is still an unwritten language that we identify to express a territory,

a culture or a religion. Why does evolution not lead us to improve all these stigmas but rather worsens them? Evolution has led us to eat in the worst way that food has ever been produced, for example BREAD. Not only do we produce it poorly, but we have created a legion of gastronomic soldiers against gluten. Have you ever wondered if a bread made from organic flour with hardly any refinement has a lot of gluten?

Under my humble gaze as a cook, it pains me to observe how when, without a medical prescription, we self-censor food privileges such as eating meat, fish, dairy products... Human beings should follow the Mediterranean diet as a preventive method for diseases, without having to take chemical additives or homeopathic in substitution of what we find in our markets. Mediterranean diet means temporality, good products from nearby sources and above all in the right measure.

Globalization leads us to consume products from all over the world, at least we think so. Avocado is a vegetable that we consider healthy, but its cultivation produces desertification in the area due to the high water consumption it requires, it is much more caloric than a steak and, moreover, we normally never consume it ripe as it comes from the other part of the world. What if we compared it to a cabbage, which should be considered one of the best vegetables, with a non-aggressive cultivation and incredible nutritional properties? Surely they will tell me that it is not so appetizing, but what if it is taught to be appetizing and easy?

We must dedicate time to it, there is no other. We must make an investment in our health and well-being. Our local cookbook takes care of our environment, our culture and our flavors, that family-transmitted heritage that we cannot forget.

Remember, you don't have to live to eat but eat to live... although if food becomes an act of caring for the mind, soul and stomach, it gives us something more than simple calories...