

# **Una receta para recuperar el placer por la cocina**

Fecha: 29.06.23

---

Categoría: Escenas

---

Autor: Natalia Kiako

---

Gracias por descargarte nuestra nota en pdf.

**Ahora podés compartir y distribuir libremente este artículo.**

# **Una receta para recuperar el placer por la cocina**

LA RECETA DE LISTO ES POLLO ES SIMPLE: TIENTA A COCINAR Y A COMER. NOS PROPONE UNA RELACIÓN MÁS AUTÉNTICA CON LA COMIDA Y LA COCINA PARA LAS INFANCIAS, DEJANDO DE LADO LOS LUGARES COMUNES QUE LA TELEVISIÓN SUELE ASIGNAR A LOS ALIMENTOS Y SIN CAER EN UN DISCURSO NORMATIVO. NATALIA KIAKO INVITA A DEJAR DE LADO LAS FALSAS DICOTOMÍAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y A PENSAR LA COCINA, TAMBIÉN, COMO UN ESPACIO DE GOCE, JUEGO Y DIVERSIÓN.

¿Por qué amamos Listo el pollo desde el primer día? Según mi hija, porque es divertido y porque tienta a cocinar y comer. Mi respuesta es menos sintética, pero muy parecida.

Antes es preciso empezar por otras preguntas, que seguramente también se hicieron en Pakapaka cuando empezaron a imaginar esta cruce de ficción con programa de recetas. ¿Cómo aparece en pantalla la relación de los chicos y las chicas con la comida? Y más importante aún, ¿cómo se muestra esa relación en los contenidos dirigidos a las infancias?

#### Placeres y culpas en el plato

Dos escenas predominan en la tele cuando se habla de comida. Una, habitual en dibujitos y publicidades, en la que los chicos piden golosinas, son premiados con hamburguesas y hacen travesuras para conseguir dulces. Del otro lado, su contracara: aparece la mamá, que busca moderar o prohibir ese consumo, es la que se opone al disfrute y al placer y, preocupada por dar de comer “lo que hace bien”, encaja algo verde en el plato.

Cuando los adultos aparecen con la intención de premiar a los chicos y chicas, brindarles un lindo momento o empatizar con ellos, generalmente los vemos regresando a la primera escena: llevándolos a comer pizza o helados, permitiendo (o permitiéndose, juntos, en familia) satisfacer el deseo de comer lo que se les antoja... que es siempre lo mismo. ¿Dónde queda la cocina en todo esto? Separada de los momentos felices, ocupada por esa madre que prepara la cena con vegetales por obligación. Los chicos ni se interesan en lo que se prepara en casa: son comensales de un conjunto muy específico de comestibles fabricados, no cocinados. Lo rico está en otro lado. La cocina, también.

Estas escenas se repiten infinitamente en programas infantiles, en publicidades, en canciones. ¿Copian lo real o nos guían a repetir ese modelo? Es imposible discernir. La mayoría de los chicos aprende que las gaseosas y los huevitos de chocolate tienen algún vínculo con la felicidad mucho antes de probarlos.

#### Dos bolsas, una grieta

En nuestro imaginario, igual que en esas escenas, hay dos grandes bolsas. En una, todo lo que nos parece delicioso, tentador, lo que comeríamos si nos diéramos permiso. En la otra bolsa está todo lo que “hay que comer” para “portarse bien”, contiene todo lo nutritivo que, además de ser saludable, nos resulta insípido, feo o aburrido.

Esa falsa dicotomía no está sólo en la tele: nuestras compras, nuestro menú para disfrutar y nuestro plato para cuidarnos responden a esa lógica. Y empeora cuando se trata de las infancias, la “comida premio” y la “comida deber” son las dos grandes

modalidades que conocen y que les ofrecemos. Fuera de la pantalla repetimos, sin darnos cuenta, mecanismos que confirman una grieta enorme entre placer y deber en lo que a comida respecta.

¿Cómo hacemos para que los chicos tengan una mejor relación con la comida? La clave es borrar los límites, desarmar esos territorios y devolverles el sabor y el placer a la comida que nos hace bien. La clave está en darles la bienvenida al comienzo de toda la comida buena: la respuesta es la cocina.

#### Realidades y realities

En los últimos años se sumó a la pantalla una versión peculiar de la cocina infantil: las competencias en formato reality. Los chicos que participan parecieran formar parte de un círculo especial, una especie de “alta gama” con habilidades supuestamente sobresalientes con un perfil netamente competitivo. Se trata de ganar o perder, nunca de disfrutar.

El reality ahonda la distancia entre el espectador y la cocina, la identifica con un ambiente donde reinan el stress, la tensión y la rivalidad, lo que podría ser un juego funciona como un trabajo. Exhibe una cocina de unos pocos y para unos pocos: los artefactos y utensilios son profesionales, la materia prima de primer nivel rebalsa en las alacenas, colmadas de ingredientes especiales o exóticos, mientras que los cocineros, aun cuando son niñas y niños, manejan un nivel técnico y un compromiso dignos del rubro gastronómico. La cocina doméstica sigue desaparecida, mientras el reality nos muestra la versión profesional, la de chefs y restaurantes, que poco tiene en común con el mundo cotidiano.

#### Recuperar relatos para la cocina

Sin embargo, hay otra escena posible. Una chica y un chico en delantal, junto a un adulto levemente caótico. Ollas, sartenes, repasadores y hornallas: una cocina. Listo el pollo, el programa de PakaPaka, coloca a los chicos en la posición de cocinar sin decir “agua va”. No hay que comer nada verde si no se les antoja. De hecho, no “hay que” nada: los protagonistas habitan la cocina mientras se tientan, defienden su gusto individual o les da hambre, como a cualquiera. Uno es dulcero, la otra fan de la picada, cada cual prefiere las milanesas como las de su mamá o su abuelita. La receta del día depende de la vida cotidiana, igual que nos sucede a nosotros. Hacen una torta para celebrar un cumpleaños, locro cuando llega el frío y budín sin gluten para un amigo celíaco. El adulto no cocina para ellos, es el responsable de la seguridad y un compañero más en el juego.

Y es que hay pocos ámbitos más cercanos al juego infantil que la cocina. Si los chicos no la exploran es porque los ahuyentamos muy tempranamente. Se usan los cinco sentidos, se apela a la creatividad, a la intuición, a la ciencia y al arte; se descubren plantas y animales, nos acerca infinidad de pistas acerca de la naturaleza o nuestro pasado.

La comida llega siempre con un relato a cuestas. A la que viene en paquete se le inventa un cuento en oficinas de marketing y se narra a través de publicidades, pero si la comida es casera el relato está en la cocina y en manos del cocinero. Listo el pollo le hace espacio a esas historias que circulan a través de la cocina. Los guisos tradicionales, el origen de la medialuna y productos ancestrales como la quinoa o el maíz se vuelven objeto de curiosidad auténtica y se mantienen vigentes gracias al disfrute del saboreo. Los chicos de Listo el pollo mantienen encendida la llamita de un recetario genuinamente argentino, variado y vital. El único otro ejemplo en pantalla que se me ocurre es Zamba y su fanatismo por la chipa.

Lejos de la norma, cerca de la intuición

Uno de los grandes hallazgos de Listo el pollo es evitar sistemáticamente el discurso normativo. No hay una bajada de línea sustantiva, una insistencia sobre lo que los niños deberían comer o hacer en relación con la comida. Lejos del menú infantil, los platos elegidos reflejan una identidad: nuestra identidad, la de los chicos que miran el programa. Recetas de abuela, comidas tradicionales, ingredientes regionales y de todos los días. Hay capítulos donde cocinan sin gluten o sin azúcar, porque en la vida real hay personas que necesitan evitarlos. Listo el pollo enseña “comida real” en el sentido más honesto del término. Y la cocina se construye espontáneamente y sin esfuerzo, como es o solía ser en la mayoría de las casas, constituye un espacio de encuentro, de charla y de reconocimiento mutuo. Un lugar de disfrute. Preparar el propio alimento es a la vez un derecho y un privilegio. Qué bueno sería que la próxima generación lo pueda ejercer con alegría.

Las chances de que un chico o chica quiera probar la comida se multiplican si participó en el proceso de elaborarla. También hace más fácil que se relacione mejor con platos o ingredientes nuevos y que aprecie los sabores de la comida casera con curiosidad. Si queremos garantizar una buena alimentación para los chicos, lo más importante es devolverles una relación gozosa con la comida que cocinamos.

La cocina tiene un lenguaje. Sabores que combinan, texturas que funcionan, pasos para llegar a distintos efectos. Cuanto más aprendamos el código necesario para preparar nuestros platos, mejor vamos a poder descifrar su sentido, vamos a entender mejor y disfrutar más la comida casera. Cuanto más cocinamos (grandes y chicos, da igual), mejor vamos a percibir y entender los sabores y texturas que hacen placentero

un plato, esa es la manera de cultivar un paladar.

El valor de un programa como Listo el pollo es ese: siembra el germen de la curiosidad y de una relación intuitiva y espontánea entre los chicos y la cocina. Eso es lo que cuenta. La dieta más saludable del mundo me parece un pésimo camino si es encajada a la fuerza o a escondidas, como esas comidas que “se parecen” a las más codiciadas ocultando su valor nutricional para atraer a las infancias. Una alimentación saludable “endovenosa” -los yogures fortificados con vitaminas, el brócoli oculto bajo una montaña de queso para que los chicos no lo vean, por ejemplo- es literalmente pan para hoy y hambre para mañana. Los chicos necesitan obtener nutrientes de su comida, sí; pero más todavía necesitan obtener recuerdos, experiencias sensoriales y un acervo de saberes que es su –nuestro- patrimonio. En materia de soberanía alimentaria no se me ocurre nada más valioso.

**Por**

**Natalia Kiako**

Natalia Kiako es Licenciada y profesora en Letras (UBA). Su formación culinaria es totalmente errática, y empieza sin dudas en la cocina de su mamá y su abuela. Su interés por las palabras y la comida se reunieron cuando empezó un blog, allá lejos y hace más de una década, que poco a poco dio lugar a dos libros de recetas (Cómo como y A cuatro manos, ambos por editorial Sudamericana).