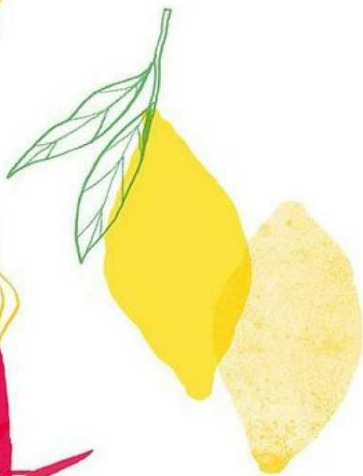


UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Facultad de
Humanidades y
Ciencias
de la Educación

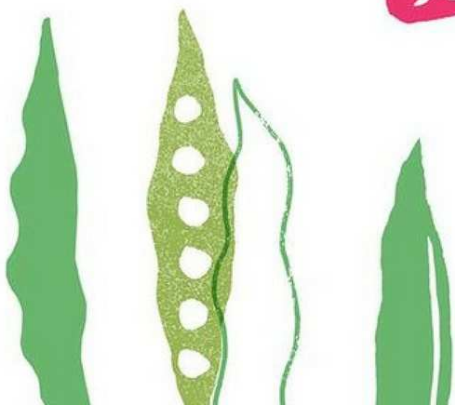
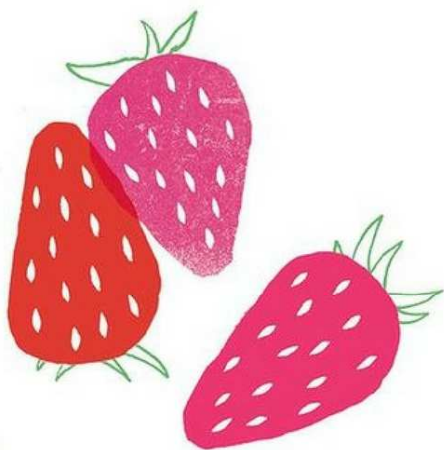
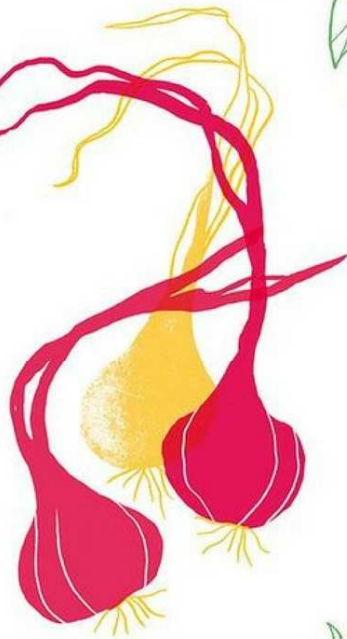


Instituto
de Ciencias
Antropológicas



Raw Food

UNA APROXIMACIÓN
ETNOGRÁFICA AL
CRUDIVEGANISMO



AGUSTINA VITOLA TASSINO

AGUSTINA VITOLA TASSINO

4.875.171-8

26 mayo, 2017

Taller II de Investigación en Antropología Social.

Licenciatura en Ciencias Antropológicas

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Universidad de la República

AGRADECIMIENTOS

A Cecilia, por ser la puerta a este universo *raw*, por la generosidad de su conocimiento y por todo lo compartido. Esta investigación nos conectó y me regalo así una tía-amiga maravillosa.

A todos los *raw-foodist* que compartieron conmigo su pasión, vivencias y experiencias. Con especial cariño a Mariela y Claudia.

A mi familia por el sostén incondicional, en especial mis padres Bettina y Gustavo y mis hermanos Emilia y Manuel.

A Pilar Uriarte y Susana Rostagnol por la inspiración y estímulo a lo largo de la carrera.

A Nicolás Guigou, docente responsable de Taller II.

A Inti, compañero constante en este proceso, por sus valiosos aportes y todas las mañanas de intercambios y desayunos compartidos.

A Santiago, por haber sido cómplice y apoyo en este camino.

A Laura, correctora y asesora de último momento.

A todas las manos tendidas, ojos lectores y bocas catadoras: Micaela, Valentina, Magdalena, María José, Soledad, Matilde y Daniel.

RESUMEN

El crudiveganismo, *living food*, alimentación viva, consciente o *raw* implica el consumo y producción alternativa de alimentos en base a productos vegetales orgánicos en preparaciones que evitan temperaturas mayores a 48 °C. Esta forma reflexiva y consciente de consumo implica una visión holística del comer como proceso de sanación, limpieza y prevención considerando que a medida que la comida se cocina, procesa y esteriliza se corrompe, se distancia de la naturaleza y disminuye su densidad vitamínica, enzimática y nutricional, a la vez que otras cualidades nutricionales y sanadoras.

Mediante una aproximación etnográfica a las prácticas y discursos de sus productores y consumidores se pretende explorar como la comida contiene una importante carga simbólica y si emerge como planteo político y moral. El objetivo es conocer los orígenes y razones de estos hábitos alimenticios y el rol social de lo saludable y natural. Además, entender si este consumo alternativo es rechazado y desafiado desde la sociedad hegemónica y si la construcción de dicho cambio plantea contradicciones y problemas relativos a clase y género que compliquen las nuevas políticas de consumo. La alimentación viva es un ámbito propicio para analizar la carga simbólica y creativa de la comida, las concepciones de cuerpo y salud, las diferencias sociales del gusto y la influencia de contextos políticos y culturales en las variaciones y cambios alimenticios. La comida, en otras palabras, nunca es solo comida.

PALABRAS CLAVES: *Antropología de la Alimentación, alimentación viva, crudiveganismo, consumo consciente, practicas alimenticias.*

INDICE

Introducción	7
Capítulo 1: Alimentación y Antropología: historia de una relación	14
Alimento: sustancia nutritiva e imaginaria	14
La alimentación en el pensamiento antropológico	15
Panorama actual	18
La etnografía como método	19
Capítulo 2: Construcción y legitimación del crudiveganismo	23
Aris Latham, padre de la cocina viva	23
Mitos originarios	24
Narrativas médicas e higienistas	27
Movimientos sociales fundacionales	28
La alimentación viva hoy	30
Una doctora en la cocina	32
Capítulo 3: Culinaria viva, principios y fundamentos	36
Una cocina sin cocina	36
Alimentos básicos en la <i>raw food</i>	37
Alimentos restrictivos en la <i>raw food</i>	40
Formas alternativas de cocinar	43
Activación y germinación	44
Fermentación	45
Deshidratación	46
Licuado y procesado	47
Alimentación viva, más que cocina sin fuego	48

Capítulo 4: “Que el alimento sea tu medicina”: concepciones de cuerpo y salud	51
Trayectorias: el caso de Matías	51
Enfermedad como contaminación	53
Limpiar, nutrir y no ensuciar	56
“Somos lo que comemos”	58
Cuerpo, templo sagrado	60
“Comemos lo que somos”	62
Capítulo 5: Lo crudo, lo cocido, lo vivo y lo muerto	65
Culinaria solarizada	65
No matarás: diversas formas de destruir un alimento	67
De la naturaleza a la cultura ¿o viceversa?	69
Capítulo 6: Una alimentación consciente y reflexiva	75
Sabiduría del cuerpo	75
Interpretando las señales corporales	79
Comiendo conscientemente	80
¿Contra el ocultamiento y el dualismo corporal?	82
Consumos reflexivos	84
Capítulo 7: Cosmovisión y estilo de vida raw	88
De jugos verdes y mantras	88
Identidad, status y posición social	92
Carne vs ensalada: masculinidad y feminidad	97
Capítulo 8: Rupturas y nuevos lazos de pertenencia	105
Mi <i>detox</i>	105
Ser crudivegano en Uruguay	108
Una comunidad laxa	113
Un año después: la <i>raw-food</i> como tendencia	114
Reflexiones finales	118
Bibliografía	121

INTRODUCCIÓN

Crudiveganismo, alimentación viva, alimentación consciente, *raw food* o *living food* son los términos empleados para hacer referencia a una forma de producción y consumo alternativa de alimentos en base a productos vegetales en preparaciones que evitan temperaturas mayores a 48 °C¹. Es una forma reflexiva y consciente de consumo que considera que a medida que la comida se cocina, procesa y esteriliza disminuye su valor nutricional perdiendo enzimas y vitaminas, a la vez que otras cualidades nutricionales y sanadoras. Esta práctica implica una visión holística del comer como proceso de sanación, limpieza y prevención.

Los alimentos que predominan en este consumo alimenticio son vegetales y frutas idealmente orgánicos, frescos y de estación. Además, hay una importante ingesta de frutos secos, frutas grasas como la palta, semillas oleaginosas remojadas y otros alimentos como brotes, algas, fermentados, *weathgrass*, “superalimentos”, condimentos, entre otros. Se eliminan de la dieta los productos industriales y procesados, aquellos alimentos que concentran almidón (papas y cereales sin germinar) y principalmente los lácteos, el gluten, los azúcares refinados y carnes. Los alimentos son procesados generando elaboraciones como jugos, licuados, leches, cremas y quesos vegetales, fermentados y deshidratados entre una amplia gama de posibilidades culinarias y gastronómicas. Además de esta cuidadosa selección y preparación de los alimentos, la alimentación viva agrupa otras prácticas como los ayunos y los procesos de desintoxicación o *detox*.

Si bien muchos interlocutores afirman que este tipo de alimentación tiene sus orígenes en los hábitos alimenticios de los esenios, surge como práctica dietaria en el siglo XX en Europa y Estados Unidos. En el siglo XXI se ha expandido ganando credibilidad y adeptos en todo el mundo, inclusive en Uruguay, donde en el último año se han incrementado las actividades y emprendimientos en torno a la misma, principalmente en Montevideo.

La alimentación viva forma parte del auge moderno de consumos alternativos y movimientos dietarios como el vegetarianismo, veganismo, frugivorismo, movimientos ampliamente estudiados desde las

¹Existen múltiples formas de denominar estos hábitos alimenticios particulares, en diferentes combinaciones que hacen referencia los conceptos de vivo, crudo y vegano para indicar el hecho de que los alimentos se consumen en estado fresco, sin cocción y que generalmente se proscriben el consumo de productos animales. Se utiliza comúnmente el término alimentación viva, pero también alimentación consciente, alimentación cruda, crudiveganismo o crudivorismo. En inglés se utilizan los términos *living food*, *life food* o *raw food*. A quienes la practican, se les denomina crudiveganos, crudívoros, *living foodist* o *raw foodist*, y a los alimentos vivos, crudos o *raw*. En el correr de la etnografía se los utilizará como sinónimos, no así el vegetarianismo o veganismo, ya que como se analizará luego, presentan grandes diferencias con la alimentación viva.

ciencias sociales (Adams, 1900; Beardsworth & Keil, 1992; 1993; Beardsworth, 2004; Clark, 2013) que resaltan la importancia de los alimentos naturales a la vez que implican fuertes inversiones emocionales, morales, ideológicas y políticas sobre el alimento. Si bien la alimentación viva se enmarca dentro de estos movimientos, presenta importantes diferencias. Aunque todas son dietas a base de plantas que excluyen el consumo de carne animal, la elección de los alimentos en el vegetarianismo y veganismo se funda generalmente en los derechos de los animales y en consideraciones éticas, ecológicas o morales, mientras que en la alimentación viva esta elección está fundada en una opción saludable, que genera bienestar en el individuo tanto física como mental y emocional, teniendo otras consideraciones menor peso. Para los crudívoros el cuerpo individual es el principal objeto de protección (en cuanto a la custodia de las fronteras) y cuidado (en cuanto a que la aspiración máxima es la salud) y por ello los beneficios o peligros de los alimentos son determinados principalmente por los efectos que producen en él.

De esta manera, el abordaje de la alimentación viva requiere un análisis sobre la importancia y las representaciones del cuerpo y la salud, a la vez que ganan poder explicativo al analizarla mediante el “principio de incorporación” de Fischler (1995 [1990]), principio que afirma que lo que comemos se convierte en nosotros mismos, en nuestro cuerpo, tanto real como imaginariamente. A su vez, esta concepción también puede ser puesta en juego con las categorías puro/impuro propuestas por Douglas (1991 [1966]), a través de las nociones de contaminación o desintoxicación mediante los alimentos. Siguiendo a esta autora se puede presuponer que esta contaminación o pureza no hace referencia únicamente a las características nutritivas de cada alimento sino también al ordenamiento semántico de las ideas. Douglas & Isherwood (2000 [1979]) fundamentan que el consumo de los alimentos, así como los demás bienes, es un proceso ritual cuya función primaria consiste en darle sentido al flujo de acontecimientos y al medio, construyendo un universo inteligible. Esto cobra aún más sentido al considerar “la paradoja del omnívoro” propuesta por Fischler (1995 [1990]): en el curso de la historia humana en general, la incertidumbre respecto al alimento se ha vinculado a la subsistencia, mientras que hoy en día predomina la abundancia. Sin embargo, las inseguridades en torno a los alimentos persisten, pero asociadas principalmente a los excesos y toxinas de la modernidad y los criterios de elección.

En relación a esto, y en tanto las obligaciones y responsabilidades de los individuos son vistos exclusivamente en términos de su cuerpo, su salud y calidad de vida, es pertinente investigar si existe una comunidad organizada crudivegana o redes que den sentido al colectivo pudiendo considerarse como movimiento, o si queda únicamente en el plano personal de las elecciones alimentarias. Es interesante analizar si el hecho de que sea una dieta enfocada en el beneficio individual y corporal interfiere en el sentimiento de pertenencia e identidad que el consumo de todo alimento conlleva (Fischler, 1995 [1990]), y cómo esto afecta en las actitudes hacia las prohibiciones y su cumplimiento. En lo que refiere a las representaciones del cuerpo y la salud en la alimentación consciente, interesa conocer, las

consideraciones morales y estéticas que están detrás de la concepción de alimentación saludable y natural, a la vez que indagar sobre el fenómeno actual de la medicalización del comportamiento alimentario que plantean autores como Gracia Arnaiz (2007). Analizar estos elementos a través de la adopción de la alimentación consciente podría arrojar luz sobre algunos valores sociales emergentes y aspectos inteligibles de nuestra cultura y realidad social.

En la alimentación viva la conciencia tiene un papel trascendental, relacionada a la necesidad de percibir el propio cuerpo: éste es el que sabe y demanda qué comer y no comer, cuándo y qué cantidad. Asimismo, está relacionada a la importancia de conocer la procedencia de los alimentos que se ingieren, qué nutrientes aportan y cuáles podrían ser sus consecuencias en el organismo. Consecuentemente, es un desafío investigar acerca de esta reflexión exhaustiva sobre las decisiones de consumo, donde nada está librado al azar y donde el sujeto tiene un rol altamente activo, muchas veces con una perspectiva crítica y comprometida con valores y opiniones que son más o menos aceptados en su círculo social más cercano. Por otro lado, los alimentos *raw* se proponen en el mercado como alternativos, tanto en su contenido como en su estética a aquellos industrializados y producidos a gran escala. Interesa por lo tanto analizar como los sujetos adaptan y llevan a cabo sus propios proyectos de consumo, entendidos estos como una apropiación altamente productiva y creativa de bienes (Miller, 2007).

En relación a esto, es fundamental comprender como los condicionantes socio-económicos afectan el hecho de asumir una dieta crudivegana, y si la misma está determinada por el acceso a los recursos, las relaciones de género, las formas de entender la enfermedad o los cuidados del cuerpo. Tomando a Bourdieu (1998 [1979]) como otro de los autores de referencia y poniendo en juego su teoría sobre la diferencia social del gusto, se puede analizar en qué medida el hecho de incorporar una alimentación viva es una decisión elaborada aisladamente, y que tanto se vincula con grupos sociales que ocupan un determinado espacio social, siendo los gustos y las disposiciones de las personas influyentes en las decisiones de consumo, y al mismo tiempo manifestación de la posición social que ocupan. Siguiendo a este autor es pertinente investigar cómo este consumo se encuentra atravesado por la economía doméstica, las relaciones de género entorno al alimento y con la idea de que cada clase se hace del cuerpo y los efectos de la alimentación sobre el mismo. De acuerdo con Miller (2007) conviene investigar, en esta misma dirección, el uso expresivo del consumo, y si la *raw food* es tomada por sus consumidores a su vez como un símbolo de status, una forma de sofisticación por estar en sintonía con valores sociales emergentes como el aprecio a la naturaleza, el recelo de lo artificial y por qué no, al presentarse como herramientas para aumentar el “capital” corporal bajo la forma simbólica de la juventud, el buen estado, la forma, la seducción, todos ellos valores cardinales de la modernidad (Le Breton, 2002 [1990]).

La alimentación se complementa, en general, con otros productos para llevarla a cabo, como deshidratadores, licuadoras industriales, procesadoras, mandolinas, entre otros, a la vez que se asocia a determinadas actividades, como por ejemplo yoga, meditación, cultivo de huertas domésticas entre otros. En este sentido, interesa conocer si además de ser una práctica alimenticia, implica una cosmología o un estilo de vida más amplio, en tanto conjunto de creencias, hábitos, actividades y gustos manifiestos que configuran el modo de vivir, dando lugar a pautas de conductas significativas y que otorgan a los individuos una identidad exclusiva y reconocimiento social (García Ruiz, 2011).

Además, el estudio del crudiveganismo y su actual auge inscripto dentro del paradigma de la alimentación saludable importa para debatir la influencia de los contextos políticos y culturales en las variaciones y cambios alimenticios, entender por qué surge este tipo de dieta o movimiento en la sociedad actual, y cuestionar sobre su estatus como posible contracultura alimenticia: ¿es realmente un consumo alternativo? Frente a esto es importante analizar el rechazo, aceptación o adquisición de este consumo desde la sociedad dominante, sociedad que en el caso de Uruguay se caracteriza por tener la carne y principalmente al asado como ritual culinario por excelencia sobre el que se reafirman muchos valores culturales (Laborde 2013). Esta conducta alimentaria, que es considerada por muchos como extrema, puede suscitar temor o rechazo, principalmente cuando va en contra de las tradiciones locales, generando rupturas en el grupo de pertenencia. En este sentido se justifica conocer como impactan estas conductas alimentarias en las relaciones sociales, y si a partir de las mismas se construyen nuevos grupos de pertenencia. Sin embargo, si bien el consumo de alimentos vivos puede ser juzgado y rechazado, al mismo tiempo se puede presentar como “moda” y como herramienta de venta en una sociedad y momento histórico en el que el culto al cuerpo y a lo natural se ha constituido en blanco de técnicas y normas que tienden a configurar imágenes idealizadas de salud y belleza (Álvarez Munarriz & Álvarez De Luis, 2009; Díaz Méndez & González Álvarez, 2013; Le Breton, 2002 [1990]; Valiente, 2002 [1996]).

Por último, la comida cruda desafía tanto la idea de lo que implica “cocinar” y la cocción como método predilecto tal como lo plantea Levi-Strauss en el “Triángulo Culinario” (2013 [1966]). El crudiveganismo no encaja en este modelo, no solo porque la cocción no se valida como método de preparación, sino que se la considera una “ciencia anticuada”. En la alimentación viva el anhelo por lo natural no implica una regresión, sino una forma de comprender la naturaleza en forma más eficiente utilizando la ciencia y la tecnología en su provecho. El hecho que desafíe este modelo es útil para analizar y profundizar como se establece en este caso la relación naturaleza/cultura, constante en toda la historia de la antropología.

Por todo lo expuesto, la alimentación viva involucra un conjunto de ingredientes y de técnicas utilizadas en la preparación de la comida a las que están ligadas representaciones, creencias y prácticas además de clasificaciones sobre lo comestible/no comestibles, puro/impuro, taxonomías particulares y un conjunto complejo de reglas que atienden no sólo a la preparación y combinación de alimentos,

sino también a su procedencia y consumo. Pese al crecimiento y expansión de esta práctica, y la pertinencia de la misma para analizar lo descrito anteriormente (y porque no su exotismo), existen escasas investigaciones antropológicas sobre el tema, siendo el único antecedente el trabajo de las investigadoras finlandesas Arppe, Mäkelä & Väänänen. En el artículo “*Living Food diet and veganism: individual vs collective boundaries of the forbidden*” (2011) estas autoras analizan a partir de 12 entrevistas a *living foodist* y un cuestionario a los miembros la Asociación Finlandesa de Living Food las diferencias y similitudes entre los crudiveganos y los veganos con respecto a los motivos de adopción de estas dietas, el rol de la comunidad y la actitud hacia lo prohibido. En “*Levi-Strauss triangle and the living food diet*” (2005) analizan la presencia de la dicotomía naturaleza/cultura en los discursos modernos de alimentación, y como la alimentación viva traspasa los límites del modelo de Levi Strauss planteado en su trabajo “*The Culinary Triangle*”.

De esta manera, debido a la escasa información académica e inexistente información etnográfica sobre el tema se considera un desafío y un novedoso aporte describir y recoger las prácticas y discursos en torno a la comida cruda desde un enfoque etnográfico introduciendo la pregunta ¿por qué comemos lo que comemos? Mediante el análisis de la alimentación viva se pretenden generar discusiones sobre los criterios de consumo y elección de alimentos en la sociedad moderna. Asimismo, conocer la influencia de las creencias, el género y la clase en estas decisiones de consumo, así como el simbolismo de la comida, sus connotaciones políticas y morales, y la centralidad del cuerpo y preocupación por la salud. Además, tomando a la alimentación como protagonista, se introducen controversias teóricas acerca de la aplicabilidad de modelos como el de Douglas (1991 [1966]), Bourdieu (1988 [1979]) y Fischler (1995 [1990]) entre otros, a la vez que desafían modelos teóricos clásicos, como el de Levi-Strauss (2013 [1966]).

En base a los antecedentes expuestos, este trabajo tiene como objetivo describir y analizar las prácticas y los discursos que se elaboran en torno a la comida y la alimentación en el crudiveganismo, alimentación viva, consciente o *raw* desde la vivencia de los consumidores, productores y vendedores de comida crudivegana, viva o *raw*.

Esta etnografía se estructura en ocho capítulos. En el primero se analiza la historia de la antropología de la alimentación, los principales autores que aportaron a esta temática, las líneas de investigaciones actuales y la situación académica local. Se presenta la etnografía como el abordaje elegido para esta investigación y las características particulares del campo.

En el segundo capítulo se indaga sobre el surgimiento del crudiveganismo y las fuentes sobre las que se han construido el núcleo de discursos y creencias. Así, se intenta rastrear sus orígenes míticos, las

vertientes de pensamiento que han nutrido a la alimentación viva, su momento de auge, las principales figuras destacadas y su situación actual principalmente en Uruguay.

En el tercer capítulo se describe qué implica para los sujetos involucrados ser crudivegano y cuáles son las principales características de esta práctica. Se analizan los principios de la culinaria *raw*: los alimentos que tienen una presciencia dominante, así como los que se intenta eliminar, a la vez que comprender en que se basa esta particular clasificación. En la medida en que no hay cocción en el sentido tradicional de someter el alimento a altas temperaturas, se analizan las formas alternativas de elaboración y manipulación de los alimentos, así como la justificación de ello.

El cuarto capítulo intenta vislumbrar los motivos que llevan a algunas personas a adoptar esta dieta y las trayectorias y procesos de conversión que se generan. Estas trayectorias permiten esclarecer los discursos que se manejan en torno a las concepciones de salud y cuerpo, a la vez que analizar cómo se expresan las categorías puro/impuro, permitido/prohibido. Se examina la importancia que tiene para los sujetos involucrados el “cuidado de sí mismo”, el autocontrol y la responsabilidad.

En el capítulo cinco se busca comprender por qué no se somete a los alimentos a temperaturas mayores de 48 °C y cómo se articulan las categorías del alimento vivo/ crudo /muerto. Además, considerar si existe una nostalgia y anhelo por lo natural y de qué forma se utilizan los avances de la industria y la ciencia, principalmente la medicina y nutrición, para la elección, procesamiento y elaboración de los alimentos. Mediante esta reflexión, se discute la utilidad del modelo del triángulo de Levi Strauss para comprender esta forma alimenticia y se apunta a entender de qué manera se enmarca en la dicotomía naturaleza/cultura.

Se estudia el papel de la conciencia y la reflexividad en el acto alimenticio en el capítulo seis. Se describe la importancia de la conciencia dentro de la alimentación viva, principalmente en el propio cuerpo, pero también en todos los aspectos de la producción y el consumo. En dicha dirección se cuestiona si la *raw food* se propone en contra del “ocultamiento del cuerpo” y si la primacía de la conciencia y reflexividad genera un comensal-consumidor-activo.

En el capítulo siete se busca entender si la alimentación viva es simplemente una dieta o implica una cosmovisión y un estilo de vida más amplio. Para ello se analizan los hábitos, valores y prácticas asociadas. Partiendo de la creencia que los estilos de vida están determinados por relaciones socioeconómicas, se tratará de establecer en este capítulo como la clase y el género facilitan o imposibilitan la adquisición de estos hábitos y prácticas.

Finalmente, en el capítulo ocho se examina cuál es la autopercepción de los crudiveganos sobre la inserción y aceptación de su consumo en la sociedad dominante y si la adquisición de esta dieta/modo de vida genera rupturas y/o lazos de pertenencia. Esto implica reconocer si las personas que eligen llevar

este tipo de dieta se les presentan limitaciones desde la sociedad en general y si se han sentido juzgadas o excluidas por la elección de sus alimentos. También indagar acerca de si existe una comunidad de personas en torno a la alimentación viva, si comparten un sentido de pertenencia y un interés por la difusión de estos hábitos. Por otro lado se intenta conocer si la comida recomendable dentro de una dieta cruda es de fácil acceso y oferta. Mediante estos datos se cuestiona la influencia de los contextos políticos y culturales en las variaciones y cambios alimenticios, tratando de entender por qué se da el surgimiento y auge de la *raw food* en la sociedad actual.

CAPÍTULO 1

Alimentación y Antropología: historia de una relación

Alimento, sustancia nutritiva e imaginaria

La alimentación es parte fundamental de la experiencia humana. Se la puede definir, siguiendo a Aguilar Piña (2001), como el proceso mediante el cual se seleccionan los alimentos para su preparación e ingestión, e incluye todos los aspectos higiénicos, sociales y económicos de su producción, distribución y consumo, así como los aspectos de índole culinario. Si bien como cualquier animal el ser humano necesita nutrientes para sobrevivir y la comida se los aporta, la alimentación del hombre excede la mera actividad biológica. Además de consumir recursos disponibles en la naturaleza el hombre ha aprendido a producirlos por sí mismo y selecciona los alimentos según preferencias individuales y colectivas. A su vez, cocinar es una actividad humana por excelencia, siendo el gesto de transformar el producto de la naturaleza en algo, sino completamente diferente, sin duda construido. Implica, por lo tanto, creatividad, diversidad y adaptabilidad. Por otro lado, el consumo de los alimentos está determinado por pautas colectivas: cada sociedad o grupo estipula qué se come, dónde, cómo, cuándo, con qué y con quién. Las diversas formas en que la comida es producida, preparada y consumida reflejan identidades, ideologías, roles de género, de edad y de clase. En este sentido, la comida indica concepciones del mundo así como proyecta elementos morales y éticos. En el ser humano el alimento es una sustancia nutritiva a la vez que imaginaria: los alimentos no sólo nutren, sino que también significan, transformando el fenómeno de comer en un fenómeno social y cultural.

La complejidad del hecho alimentario y su polivalencia ha despertado el interés de numerosas disciplinas que lo abordan desde diferentes enfoques e intereses. Al pertenecer la comida al ámbito de la cultura y dado el papel central en la vida cotidiana de las personas la antropología tiene un rol importante en su estudio. El vínculo que los diferentes grupos establecen con los alimentos, el abastecimiento y la circulación del producto, las formas de manipulación, las costumbres, las representaciones simbólicas, el orden y las normas que acompañan al consumo han sido objeto de análisis antropológico desde una vasta amplitud de perspectivas, corrientes teóricas y metodológicas.

La alimentación en el pensamiento antropológico

El interés antropológico por la alimentación se centró originariamente en los aspectos rituales, religiosos y sobrenaturales del proceso de consumo. Pioneros de la antropología como James Frazer o Robertson Smith dirigieron su atención en el siglo XIX hacia los alimentos y los vincularon con las nociones de tabú, totemismo y sacrificios rituales (Goody, 1995 [1982]).

El estudio antropológico del alimento se consolidó junto a la antropología como disciplina científica en el siglo XX con el trabajo de Audrey Richards, antropóloga africanista británica que a partir del trabajo de campo realizado en Zambia y Rhodesia, en el sur de África, realizó las primeras etnografías con eje en la alimentación. “*Hunger and Work in a Savage Tribe...*” (1932) y “*Land and Labour and Diet in Northern Rhodesia...*” (1995 [1939]) son las obras claves, en las que se interesa tanto por la función biológica del alimento como su función social, principalmente como modo de experimentar la comunión grupal y la solidaridad, contribuyendo a socializar a un individuo como miembro de su comunidad.

La Segunda Guerra Mundial planteó una variedad de problemas relacionados con la alimentación y la nutrición y en este contexto Margaret Mead se convirtió junto con Richards en una de las antropólogas pioneras en articular la centralidad de las maneras de alimentación en la cultura y en las ciencias sociales. A cargo del Comité sobre Hábitos Alimenticios, que se puso en marcha en 1941 con el objetivo de explicar la dinámica de los usos alimenticios en ciertas comunidades norteamericanas, Mead (1943; 1970; 2013 [1971]) definió y caracterizó conceptos tales como “hábitos alimenticios”, o “modos de comer” como indicadores de estatus, solidaridad y cambio en los sistemas socioculturales. Fue la primer antropóloga en centrar la mirada en su propia sociedad y en advertir al alimento cargado de valores morales al producir investigaciones sobre ansiedad, abstinencia, atracones y frustraciones alimentarias. Asimismo, otro aporte pionero de Mead es la propuesta de una metodología antropológica específica para el estudio de los alimentos: un estudio detallado de la producción, el acopio de bienes, su tratamiento y preparación, si fue o no consumido y por quién, el calendario, los instrumentos materiales, los métodos tradicionales de aprender qué comer y qué evitar, el tiempo, la cantidad, secuencia, modo de servir, etc.

Aunque estos trabajos sientan las bases para los estudios posteriores, la gran expansión de la investigación antropológica centrada en la alimentación no se produce hasta el desarrollo de las perspectivas estructuralistas, simbólicas y materialistas. Hacia la década del '60 algunos antropólogos, semióticos y lingüistas comenzaron a preguntarse si el fenómeno de la comida ofrecía realmente el carácter de signo, entendiéndolo desde la lingüística, como una asociación arbitraria de una señal y un sentido usual (de un significante y un significado) que transmite una información concreta, específica, automáticamente inteligible para quien lo perciba (Vallerdú, 2008). Para muchos antropólogos esto era bastante claro con lo que respecta a las palabras y al lenguaje, pero ¿ocurría lo mismo con la comida?

Levi-Strauss, influido por la sociología francesa y la lingüística estructural plantea que la comida, al igual que muchos dominios, se haya impregnada de significación y en virtud de este aspecto se podría definir como lenguaje, un sistema de comunicación con mensajes que pueden ser decodificados y que expresan una estructura. Su interés teórico específico en el tema fue presentado por primera vez en el capítulo 5 de “*Antropología Estructural*” (1995 [1958]), con un análisis general de la cocina dirigido a los rasgos distintivos de la *cuisine*, a los que dio el nombre de “gustemas”, unidades de gusto. Aplicó elementos del enfoque lingüístico a la cocina como medio de reconocer y evaluar las diferencias entre la cocina francesa e inglesa por medio de categorías binarias de oposición y correlación. La siguiente etapa de análisis se desarrolla con brevedad y claridad en el artículo “*The Culinary Triangle*” publicado en 1965, donde las unidades de análisis ya no son los “gustemas”, sino los tipos básicos de operaciones para transformar el alimento crudo en cocido “tecnemas”, formulando la hipótesis de que, tras los diversos modos de cocinar hay un sistema dentro del cual se postula “un campo semántico triangular” cuyos vértices serían lo crudo, lo cocido y lo podrido. El triángulo resultante descansa en la oposición clave para Levi-Strauss entre naturaleza y cultura. En la serie *Mitológicas* (2002 [1964]; 2002 [1966]; 2002 [1968]) sigue orientando su atención hacia el fuego en la transformación del alimento del estado crudo al cocido, proceso que él ve como determinante de la emergencia de la cultura.

El semiólogo Roland Barthes (2004 [1961]) generó otro aporte en este sentido. Con su artículo “*Toward a Psychosociology of contemporary food consumption*” afirma, al igual que Levi-Strauss, que la comida significa en tanto es un signo, una unidad en un sistema de comunicación. Sin embargo, Barthes pone más énfasis en el carácter expresivo de la alimentación en sí misma, como un sistema de comunicación, protocolo de imágenes y costumbres que manifiesta la estructura social y simboliza las relaciones sociales. Propone que la comida y la bebida están cargados de significados y emociones y aparecen ligados a circunstancias y acontecimientos. Asimismo, dado el significado simbólico de los alimentos, resulta fácil identificar a las personas según lo que comen, al igual que ellas mismas se identifican o se construyen mediante la comida.

Estos estudios sentaron las bases para las sucesivas aproximaciones estructuralistas y simbolistas, las cuales hicieron más énfasis en la variabilidad de los comportamientos alimentarios y menos en la universalidad, dejando de lado la dicotomía tan marcada naturaleza/cultura.

Una de estas aproximaciones es la obra de la antropóloga Mary Douglas. Sus aportes al estudio de la alimentación son varios, y los principales abordajes a la temática se ubican en tres de sus obras: “*Pureza y Peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*” (1991 [1966]), “*Deciphering a Meal*” (1972) y “*El mundo de los bienes. Hacia una antropología del consumo*” (2000 [1979]). También desde la Antropología Simbólica Marshall Sahlins abordó el tema de la alimentación, si bien de forma periférica, desarrollando una posible explicación sobre los tabúes alimentarios en los Estados Unidos en el cuarto

capítulo de su obra “*Cultura y Razón Práctica*” (1988 [1976]). Ambos autores aportaron a la Antropología de la Alimentación al proponer la necesidad de estudiar el significado de la comida, no en las operaciones mentales, sino en la acción misma: la praxis simbólica. Asimismo, mediante sus estudios, reafirmaron la idea compartida con Levi-Strauss en “*El pensamiento salvaje*” (1998 [1962]) y en “*El totemismo en la actualidad*” (1965 [1962]), bajo la famosa frase “bueno para pensar”, de que las personas primero piensan los alimentos, y al ser clasificados por su mente y por su código cultural los ingieren. Esta perspectiva argumentada por Levi-Strauss, Barthes, Douglas y Sahlins, y desafiada por las corrientes materialistas, afirma que los alimentos forman parte de un sistema cultural, transmiten significados y tienen funciones sociales identificables. Así, no sólo se desean para satisfacer necesidades materiales, sino también para descifrar el ámbito social, definir la personalidad social y transmitir conocimientos acerca de qué y quiénes somos.

A medida que la antropología de la alimentación se desarrolló con las repetidas demostraciones de la importancia del estudio de la alimentación y la comida, surgieron nuevas variables en la explicación de estos fenómenos, ausentes en los teóricos más clásicos, como la importancia del tiempo y el espacio, los estilos de vida y la posición social. Algunos de los muchos autores que contribuyeron a esta tarea son Pierre Bourdieu, Jack Goody y Sidney Mintz.

En algunos fragmentos de su libro “*La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*” (1998 [1979]) Bourdieu estudia, mediante una versión multidimensional (económica, cultural, política y simbólica) las diferencias de clase y de sus maneras de comprar, cocinar y servir los alimentos. Este autor encuentra regularidades que representan las prácticas alimentarias de los grupos sociales como formas de valoración de sus capitales, de su posición social y *habitus*. A partir del trabajo de Bourdieu se puede proponer que son los diferentes capitales y la estructura social lo que tiene poder explicativo en el campo de las significaciones. Los signos alimenticios son incorporados a través de los *habitus* y son producto y productores de relaciones de clase.

Jack Goody y Sidney Mintz intentan, al igual que Bourdieu, vincular la esfera sociológica y material del comer. Sin embargo estos autores otorgan más importancia a las variables tiempo y espacio, y si bien plantean el valor de las diferencias de clases y las relaciones de dominación en el estudio de la alimentación, las sitúan en un contexto más amplio: el sistema económico y político mundial. La orientación distintiva de Jack Goody, antropólogo social británico, se basa en el análisis de la alimentación en cuanto a los sistemas diferenciados de grupos domésticos y de clases sociales mediante un análisis comparativo de diferentes *cuisines*. Según este autor, parece una constante que todas las sociedades impusieran modos de diferenciación culinaria por medio de la institucionalización de una jerarquía de modos de estilos de vida. En “*Cocina, Cuisine y Clase. Estudio de sociología comparada*” (1995 [1982]), mediante una metodología histórica y comparativa caracteriza el tipo de organización cultural, y

específicamente culinaria de los Estados africanos precoloniales y de las principales sociedades de Europa, Asia y Medio Oriente, a las que llamó sociedades hieráticas y jerárquicas respectivamente. Goody en este libro analiza además la importancia de los modos de comunicación en el modo de consumo, así como el vínculo estrecho y duradero entre el sexo y el alimento, entre producción y reproducción. También expone la división de la labor culinaria y su cambio a lo largo del tiempo, a la vez que realiza una interesante y muy completa historia de los comienzos de la industrialización de la comida.

Antropólogo norteamericano y discípulo de Steward, Sidney Mintz dedicó su obra a la comprensión de las sustancias que comemos y cómo, a través de ellas, podemos entender las relaciones propias de la modernidad. Al igual que Goody, jerarquizó la economía, la política y la historia como herramientas básicas para el estudio de la alimentación. Su obra *“Dulzura y Poder. El lugar del azúcar en la historia moderna”* (1996 [1985]) traza la historia de larga duración del azúcar: su domesticación y expansión, su papel transformador en Inglaterra y su impacto en el nuevo mundo, donde se convirtió en la base de las economías de plantaciones esclavistas en el Caribe y Brasil y en la base alimenticia del proletariado británico. Examina algunas de las fuerzas políticas y económicas que se debatían detrás de estos cambios como el colonialismo, la esclavitud, la situación del proletariado británico. Este autor demuestra como la producción y el consumo están estrechamente ligados, y se determinan mutuamente, a la vez que ilustra la interacción que se genera a través del tiempo entre intereses económicos, poderes políticos, necesidades nutricionales y significados culturales determinados por la producción y el consumo.

Panorama actual

Todos los autores mencionados, junto a otros que quedan por mencionar, han realizado múltiples y diferentes aportes para que hoy podamos hablar de una antropología de la alimentación. Actualmente la investigación sobre cultura alimentaria tiene ya un siglo de historia, caracterizándose por una diversidad temática enorme, una herencia multidisciplinar y una gran cantidad de perspectivas o enfoques teóricos.

De esta manera, hoy en día se puede definir a la antropología de la alimentación como la disciplina dedicada al estudio de las prácticas y representaciones alimentarias de los grupos humanos desde una perspectiva comparativa y holística, poniendo su atención sobre todo en los factores ecológicos, socioculturales, económicos o filosóficos que influyen en la elección de los alimentos, teniendo en cuenta, sin embargo, que existen otros de carácter biológico y psicológico que interaccionan entre sí (Gracia Arnaiz, 2010). Dentro de esta disciplina algunas líneas más preponderantes de investigación son la medicalización de la alimentación, las creencias alimentarias, las identidades culinarias, las prácticas de consumo alternativas y las nuevas maneras de comer, temáticas de gran influencia e inspiración dentro del presente estudio.

En el ámbito académico local la preocupación por la alimentación humana desde una perspectiva antropológica es reciente, siendo el principal referente Gustavo Laborde. Actual investigador del ODELA (Observatorio de la Alimentación, Universidad de Barcelona) y autor del libro *“El Asado. Origen, historia, ritual”* (2013) Laborde se interesó por las identidades y patrimonios alimentarios uruguayos, analizando el desarrollo de la cocina y cocinas uruguayas, sus platos típicos (principalmente el asado como plato emblemático del comer local) y su potencialidad turística. Otra investigación dentro de la antropología de la alimentación fue realizada por Valentina Brena (2015) con su tesis de maestría aportando a la comprensión de la culinaria afro uruguaya y su influencia en los procesos de construcción de la identidad étnico-racial del colectivo auto-denominado afrodescendiente.

En cuanto a la alimentación viva existen escasas investigaciones antropológicas sobre el tema, siendo los únicos antecedentes los artículos de las investigadoras finlandesas Arppe, Mäkelä & Väänänen: *“Living Food diet and veganism: individual vs collective boundaries of the forbidden”* (2011) y *“Levi-Strauss triangle and the living food diet”* (2005). Ambos trabajos analizan los discursos y creencias en torno a la *living food*, caracterizando de forma breve este hábito alimenticio, y tratando de vislumbrar los motivos de adopción de esta dieta, las diferencias con el veganismo, la importancia del *ethos* individual, el rol de la comunidad y la actitud hacia lo prohibido. Además, se analiza la presencia de la dicotomía naturaleza/cultura en los discursos modernos de alimentación.

La etnografía como método

Desde la antropología de la alimentación se sugiere la necesidad metodológica de aproximarse al estudio del comportamiento alimentario a través de la etnografía como una vía eficaz para abordar de forma holística la compleja naturaleza de dicho comportamiento. Marcus y Fischer definen la etnografía como:

“proceso de investigación en el que el antropólogo observa de cerca la vida cotidiana de otra cultura, la registra y participa en ella –experiencia conocida como método de trabajo de campo, y escribe luego informes acerca de esa cultura, atendiendo al detalle descriptivo. Esos informes constituyen la forma primaria en que se ponen al alcance de los profesionales y de otros lectores los procedimientos del trabajo de campo, la otra cultura y las reflexiones personales y teóricas del etnógrafo” (2000 [1986]:43)

Siguiendo esta definición, se establece que la etnografía es a la vez el medio y el fin, ya que implica tanto el trabajo de campo como el escrito etnográfico. A continuación, se describen y analizan estos dos momentos, recordando siempre que no pueden ser disociados, entendiéndose a la etnografía como un conjunto integral y sustancial.

El conocimiento antropológico se ha desarrollado a través del trabajo de campo, técnica o conjunto de técnicas en la que sobresale la observación participante. La obra de Malinowski *“Los Argonautas del Pacífico Occidental”* (1986 [1972]) constituye el primer intento de presentar explícita y sistemáticamente

esta metodología. En esta obra Malinowski destaca una serie de fenómenos de la vida real y del comportamiento que, para su comprensión y estudio, deben ser observados en su plena realidad mediante la confrontación de dos culturas diferentes. La alteridad cultural según este autor sólo es perceptible e inteligible en la medida en que el antropólogo se reconozca, se sepa y se conduzca como perteneciente a una cultura distinta, pero al mismo tiempo debe describir una práctica extraña adoptando la perspectiva de los nativos. A partir de ese momento el antropólogo deja el gabinete académico y se inserta en contextos no familiares o exóticos sobre los cuales desconoce los elementos que conforman la conciencia práctica² del grupo humano que intenta conocer. Para poder develar y entender los códigos culturales, el mundo simbólico y los significados de las prácticas, el antropólogo debe hacer familiar lo exótico a través de la experiencia directa ante los hechos de la vida cotidiana de la población estudiada. El “estar allí” es la principal fuente de conocimiento antropológico, pero también la participación en una o varias actividades de la población. La observación no es neutra y externa sino que es la vivencia y la experimentación en carne propia el único medio para acceder a los significados y prácticas de los sujetos estudiados, produciendo conocimiento en la misma interacción.

En el caso de la presente investigación el trabajo de campo se inició en abril de 2015 en Buenos Aires, en el marco de un taller de formación en alimentación viva dictado por Aris LaTham y Adriana Nielsen, chef jamaíquino y directora del “Raw Organic Club de Buenos Aires”, respectivamente, importantes referentes de la cocina crudivegana. Esta semana de estadía en Buenos Aires participando en cursos y recorriendo los diferentes bares y restaurantes *raw* de la ciudad fue el primer acercamiento al tema y el momento de mayor intensidad de todo el trabajo de campo ya implicó además la convivencia con un grupo de mujeres *raw-foodist* generando experiencias claves de vinculación a la alimentación viva. Sobre esa base, una vez en Montevideo y teniendo como principal referente a la Dra. Cecilia Vitola se continuó el trabajo durante un año mediante la asistencia a eventos, la participación en las actividades de la clínica de la doctora, la asistencia a cursos y retiros e inclusive el dictado de talleres de cocina.

La observación participante se complementó con la entrevista a algunos interlocutores. Siguiendo a Guber (2004 [1991]) cierta información sólo se obtiene parcialmente a través de la observación. De esta manera la entrevista no directiva, entendida como una entrevista en la cual las intervenciones y los discursos no son objeto de ningún plan estructurado preparado con anticipación (Blanchet, 1985), fue un método elegido y privilegiado para observar los sistemas de representaciones, las nociones, ideas, creencias y valores, normas y clasificaciones en torno a la alimentación. Así, se registraron y analizaron los

² La conciencia práctica es un concepto acuñado por Giddens (1984) en la teoría de la estructuración para hacer referencia a toda la gama de capacidades o destrezas que un agente posee y utiliza de manera habitual para actuar en la vida cotidiana. Estas no pueden expresarse discursivamente ya que entran en el desarrollo de las acciones de los actores como “lo dado” a través de la rutinización (Lins Ribeiro, 1989)

fenómenos y representaciones sociales en el cual la palabra fue el vector y a las cuales fue difícil acceder exclusivamente mediante la observación participante.

Durante el trabajo de campo, tanto en la observación participante como en las entrevistas, el conocimiento se produjo como resultado de un encuentro intersubjetivo donde personas con diferentes experiencias, significaciones y tradiciones compartieron espacios y momentos de intercambio. Siguiendo este razonamiento, la relación fue siempre dialogal y los datos se produjeron en la interacción misma, en el puente que se estableció entre los dos universos de significación. Por ello, se puede afirmar que el conocimiento fue revelado no “al” investigador, sino “en” el investigador, siendo este el instrumento de mediación (Dumont, 1978).

El trabajo de campo es una experiencia relacional y como toda interacción implica negociaciones, contratos y conflictos, emociones y lazos afectivos. En la mayoría de las etnografías clásicas caracterizadas por el método positivista el antropólogo se posicionaba separado y distanciado de su objeto dejando de lado el involucramiento empático. Sin embargo, a partir de la década de los ´60, con la hermenéutica y la antropología interpretativa, se comienza a situar al propio investigador, su cuerpo, sus emociones, experiencias personales y afectos como herramientas de acercamiento y comprensión de la otredad. Varios autores han aportado a este tema, como Rabinow (1977), Dumont (1978) y Csordas (2010 [1993]) afirmando que es necesario ir más allá de la centralidad de la palabra y la visión que históricamente ha caracterizado nuestra disciplina. Durante todo el trabajo de campo las emociones y afectos tuvieron un rol fundamental, así como otros modos liminares de comunicación que se insertaron en el cuerpo. El conocimiento fue permeado por olores, colores y sabores. Adquirí algunas veces de forma total y otras parcial este tipo de dieta y desde el comienzo experimenté la elaboración y preparación de *raw food*, así como los efectos de esta en mi propio cuerpo, en mis relaciones sociales e incluso en las dinámicas domésticas. De esta manera, fue puesto en práctica lo expuesto por Dumont: “*al hacer trabajo de campo, yo realmente me vuelvo una herramienta, una herramienta reflexiva, es decir, un aparato heurístico*” (1978:12).

El trabajo de campo produce siempre una alteración en el antropólogo con respecto a su punto de partida. El “dejarse afectar” por el campo (Favret-Saada, 2012) genera profundos cambios en la persona, pudiendo afirmar que luego de este ya no soy la misma ni estoy en el mismo lugar. Estar en el lugar de los “nativos”, sacudida por las sensaciones, percepciones y pensamientos de quien ocupa un lugar en el mundo *raw*, generó nuevas concepciones sobre el alimento y un cuestionamiento a mis propias nociones, preconceptos y hábitos. A su vez, forjar nuevas amistades, habituarme a ciertas comidas, adquirir nuevas técnicas o herramientas culinarias constituyen algunos ejemplos de estos cambios concomitantes.

Si el trabajo de campo es una experiencia que compromete a la totalidad de la persona y genera cambios en el investigador, este debe aprender a conocerse a sí mismo mediante una vigilancia epistémica,

identificando su posición social y los sesgos que esto conlleva (Haraway, 1988) al igual que los condicionamientos académicos, históricos, políticos y sociales que lo determinan y que influyen en su entendimiento del otro (Bourdieu & Wacquant, 2005 [1992]). Esto implica referir a un principio metodológico clave: la reflexividad. Asimismo, se debe advertir que la escritura etnográfica está determinada de múltiples maneras, contextual, retórica, institucional, política, e históricamente (Clifford, 1991 [1986] b). En este sentido, todas las verdades y en este caso las etnográficas, son construcciones, y por ende parciales, comprometidas e incompletas.

Todas las experiencias narradas a lo largo de la investigación no se encuentran, al estilo de las etnografías tradicionales, centradas en una localidad. Por el contrario, se presentó el desafío de las multiplicidades espaciales: el trabajo de campo tuvo lugar en Buenos Aires y en Montevideo, y dentro de estas localidades en diferentes bares, restaurantes, casas, cocinas o instituciones. A su vez, la fueron realizadas entrevistas a chefs y divulgadores argentinos en Montevideo y viceversa, así como por videoconferencias. Se analizaron redes sociales como Facebook, Pinterest, Instagram, blogs y páginas web locales e internacionales. De esta manera, se recurrió a la etnografía multisituada (Dumont, 2012) o multilocal (Marcus, 2001 [1995]) recordando que el campo no tiene existencia propia, siendo el resultado de la interacción entre el etnógrafo y el grupo cultural.

En cuanto a la escritura se intentó eliminar las pretensiones de una representación absoluta, entendiendo que no existe la traducción perfecta. Se pretendió generar una polifonía de voces demostrando que el conocimiento es el resultado de una interacción, dándoles espacio a través de diálogos o fragmentos de entrevistas a los actores. Mediante la utilización de transcripciones del diario de campo y la narración se procuró visibilizar al sujeto cognoscente. Además, se tuvo especial cuidado en la contextualización de la etnografía aceptando que la escritura y la lectura de los textos etnográficos se haya mediada y condicionada históricamente por la retórica, el lenguaje y el poder (Clifford, 1991 [1986] b; Foucault, 1997 [1966]; Geertz, 1989).

La etnografía entonces, como método central de la Antropología basada en la centralización de la experiencia, fue el abordaje elegido para esta investigación sobre la alimentación viva ya que permite la comprensión y el entendimiento de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de las personas, de una forma inductiva, holística, comprendiendo a los actores dentro de su propio marco de referencia de una forma dialogal y obligando al investigador a tener una tarea de reflexión sobre sus condicionamientos y su propia experiencia.

CAPÍTULO 2

Construcción y legitimación del crudiveganismo

Aris Latham, padre de la cocina viva

Desde el portón de hierro un sendero de adoquines cruza un pequeño jardín hasta llevar a la entrada de la casa. Es una casona antigua reciclada ubicada sobre Avenida Libertador, ciudad de Buenos Aires. Un cartel en la entrada señala que es el lugar que busco.

Me recibe María Laura³, una simpática mujer de aproximadamente 40 años, que me conduce a la sala más alejada de la calle. Al entrar el lugar está repleto. Los asistentes, unos 50 en total, sentados en sillas de madera organizadas en filas, miran atentos y en silencio al frente donde una mesa larga cruza todo el ancho del salón. Sobre el mantel verde que la cubre, en el extremo izquierdo se extienden frutas y verduras frescas de todo tipo. Diversas frutas tropicales junto a zucchinis, pepinos, remolachas, zanahorias y morrones están colocadas directamente sobre la mesa formando montañas de colores sin mucho orden, mientras que otros elementos como los limones se mezclan en fuentes de vidrio con los kiwis, limas y frutillas. La presencia de verdes no pasa desapercibida y logro distinguir kale, apio, espinaca, lechuga, rúcula, menta, albahaca y perejil en enormes bowls de madera. En el otro extremo de la mesa se ubican grandes frascos de vidrio de diferentes alturas y diámetros. Algunos están tapados con pedacitos de tul y contienen diversos tipos de germinados. Otros sin tapar muestran su abundante contenido de cajú, almendras, nueces, lino, girasol y dátiles. A un costado se distinguen otros productos como miel, jarabe de agave, aceite de coco y también paltas, aceitunas, pimientos, tomates secos, e higos junto con una variedad de algas y condimentos que aromatan el ambiente. Por su brillante color verde resaltan las bandejas donde crece de 10 centímetros el pasto de trigo o weathgrass, y en el centro están colocadas diferentes cuchillos y cucharas a los lados de dos grandes tablas de madera. La licuadora Vitamix corona la mesa y a su lado diferentes utensilios que no reconozco se extienden prontos para ser utilizados.

Sin embargo, no es la abundancia de colores y olores lo que llama más la atención. El centro de las miradas es un hombre, que enmarcado por esta escenografía vegetal emerge desde atrás de la mesa. Moreno, esbelto, de largas y canosas rastas y barba blanca, luce una chaqueta de cocinero y una sonrisa

³ En la presente etnografía los interlocutores de campo serán identificados con los respectivos nombres y apellidos con su previo consentimiento.

*inmensa. Lo reconozco por las fotos que vi en Internet: es Aris Latham, el padre de la cocina viva gourmet*⁴.

Nacido en Panamá Aris Latham vivió veinte años en Nueva York donde estudió nutrición y tuvo contacto en la década de los setenta con varios fundadores de la alimentación viva adoptando primero una dieta vegana y luego crudívora. Famoso por sus combinaciones de jugos, sus tartas de frutas, y por más de cuarenta años sin consumo de alimentos cocidos, Aris se convirtió en un referente global y uno de los chefs internacionales más reconocidos dentro de la *raw food*. Se dice que ha guiado la dieta de personajes y deportistas famosos además de haber creado los menús de sofisticados restaurantes. Actualmente con casi setenta años y apariencia de cincuenta vive en Jamaica, posee diversos emprendimientos gastronómicos y dirige “Sunfired Foods”, un restaurant, hotel y spa reconocido internacionalmente por los retiros vacacionales que combinan la alimentación viva, yoga, hidroterapia, tratamiento con barro y otras actividades en medio de la selva tropical de Jamaica. Además, imparte gran variedad de cursos en todo el mundo. Tuve la oportunidad de asistir a uno de estos cursos y conocer a Aris cuando comenzaba el trabajo de campo. De seis días de duración, impartido en Buenos Aires y con gran repercusión en el circuito *raw* de la ciudad y de la vecina orilla, el taller fue convocado por el “Raw Organic Club de Buenos Aires”, una organización dirigida por Adriana Nielsen quien acompañó como asistente de cocina al chef panameño durante esta iniciación a la cocina viva.

El primer día del taller estuvo dedicado a la preparación de ensaladas, el elemento más básico de la cocina *raw gourmet*. Durante las tres horas que duró el taller Aris y Adriana prepararon diversas mezclas de vegetales, frutas y condimentos que luego fueron degustados. La primera: espinaca, cebolla de verdeo, higos, tomates secos, semillas de girasol con aderezo de canela y bayas de goji. La demostración de estas preparaciones, más creativas que complicadas, sirvieron a Aris como telón de fondo para la exposición, construcción y legitimación de su filosofía y creencias alimentarias.

Mitos originarios

- ¿De dónde viene la alimentación viva, la alimentación cruda, la alimentación de los frutos? Antes de haber inventado o descubierto el uso de fuego los seres humanos nunca comían nada cocido. Todo era a lo natural. Dice que hace tal vez unos 300 mil años que hemos empezado a usar el fuego. Y sabemos que basado en la historia natural que ha sido más de un millón de años que hemos estado aquí en la tierra. Pues con razón, por unos 700 mil años no comíamos nada cocido, todo vivo. Entonces yendo a la base, la naturaleza humana se compone de una naturaleza frugívora. Muchos dicen que la vida, difundir una alimentación natural viene del valle de Etiopía, donde empezó la vida, la vida humana. Que era un valle de árboles frutales con un

⁴ En el correr del texto los extractos de diario campo se indicarán en este formato. Todas las notas de campo del presente capítulo corresponden al 17 de abril, 2015. Buenos Aires.

clima hermoso, un clima tropical y subtropical que crecían frutales en todos lados. Ahí es donde en sí tenemos el paraíso donde crece todo y tenemos acceso a todo⁵. Entonces hemos estado experimentando, con nuestra vida, más de unos 300 mil años tratando de ver cómo podemos adaptarnos a una culinaria cocida⁶. Ya ven que el juicio ya está marcado. Tenemos hoy las enfermedades que sufrimos. La farmacología, los hospitales, los médicos, es una mala tremenda para luchar, para batallar contra las enfermedades. Y están perdiendo, porque hay más y más enfermedades. Y tantos médicos que están creando tantos hospitales ¡estamos perdiendo!

[Aris Latham. *Formación básica en alimentación viva*. 17 de abril, 2015. Buenos Aires]

Esta condición original referida por Aris Latham dando comienzo al taller es un discurso recurrente en muchos crudívoros al hacer alusión al origen de la alimentación viva: se afirma que nuestros ancestros más remotos tenían una dieta abundante, vegetal y cruda, siendo la utilización del fuego primero y la invención de la alimentación industrial después, cambios recientes que deterioraron la salud humana, provocando una ruptura en este estado originario de equilibrio natural. Por ello, se afirma que se debe volver a adquirir una dieta cruda, por tratarse de los alimentos fisiológicamente adecuados para los seres humanos⁷.

La alimentación viva se legitima en el re-descubrimiento de la condición ancestral que remite a un estado original crudo. Esta es justificada en el discurso de los crudiveganos mediante fuentes arqueológicas, pero también con otras de carácter más religioso, como por ejemplo el Génesis, relato bíblico de la creación y de la vida de Adán y Eva. En el Edén, el alimento fundamental para estos primeros seres humanos eran las plantas y las frutas en su estado crudo viviendo en un paraíso de abundancia y bienestar donde los animales existían en armonía con ellos.

Sin embargo, al hablar del origen de la alimentación viva la referencia religiosa e histórica a la que se hace mención obligada es a los esenios. Estos fueron un movimiento judío establecido desde mediados del siglo II a. C. hasta el siglo I d.C al que se le adjudica el consumo de brotes, germinados y la creación del método de deshidratado, entre los que destaca el “pan esenio”, preparación clásica dentro de la *raw food*. Se ha especulado con que los esenios fueron el germen del cristianismo y que Jesús tenía relación

⁵ Se asume que, aunque con dataciones poco certeras, Aris Latham hace referencia a los primeros primates homínidos que arqueológicamente se denominan como *Australopithecus*. Estos habrían vivido en hábitats arbóreos y subsistieron en base a frutas entre los 6 y 3 millones de años, coexistiendo diferentes especies, en el este, centro y sur de África, en la zona contigua del Asia sudoccidental y en Indonesia (Champion et.al, 1996 [1988]).

⁶ El *Homo erectus* habría sido el primero en usar el fuego hace 1,6 millones de años en Kenia, comenzando a cocinar los alimentos hace al menos 250.000 años (Wrangham & Conklin-Brittain, 2003).

⁷ Este discurso se opone a otras teorías que afirman que la cocción de alimentos fue un elemento esencial en la evolución fisiológica, aportando múltiples beneficios y a la cual ya estaríamos completamente adaptados (Wrangham & Conklin-Brittain, 2003).

con ellos o pertenecía al credo. Así, teniendo como fuente pasajes del Evangelio de los Esenios de la Paz⁸ muchos toman a Jesús como el primer personaje crudívoro⁹. En otro de los talleres al que asistí en Buenos Aires, Matías Cosentino, chef y terapeuta en medicina china y alimentación viva refiere a esto, mientras reproduce y demuestra la receta de este pan:

- Bueno, después venimos de los esenios. Los esenios es también una base fundamental ¿Por qué estamos hoy consumiendo tanta cantidad de harina blanca si el pan proviene de un pan de cereales germinados? Molidos con piedra agregándole sal, sal buena [risas], agua y dejándolo secar. Así hacían el pan esenio que tenía un método deshidratado. Deshidratado al sol, un método natural. De conservación de alimento. Los esenios no consumían animales ya en esa época, eran vegetarianos y consumían alimentos germinados: pasto de trigo, hacían el pan con trigo germinado ¿no? Entonces los esenios se hicieron famosos sobre todo después del año 47, un antropólogo francés descubre que en las bibliotecas del Vaticano unos textos que habían sido encontrados en el Mar Muerto unos cuantos años antes, y tenían como dos mil años y que eran como un evangelio. Aparecía Jesús hablando en los textos y demás y se conoce como el Evangelio Esenio de la Paz. Y en ese evangelio también aparece mencionado el pasto de trigo, la germinación, la importancia de comer alimentos vivos, cantidad de cosas que en realidad eran antiquísimas y ahora aparecen como una moda actual. Y en realidad son muy antiguas, ya lo practicaban los esenios y otras poblaciones también ¿no? Entonces se dice pan esenio por eso.

[Matías Cosentino. Taller en alimentación viva. 19 de abril, 2015. Buenos Aires]

El crudiveganismo se ha nutrido también de otras religiones antiguas como el jainismo, filosofía y religión de la india, una de las primeras en proponer el vegetarianismo. La misma argumenta que toda la vida pasa por una serie de encarnaciones, teniendo como encarnación mayor el alcance de la iluminación o el nirvana. Mediante el consumo de carnes animales, se trae un karma negativo y se hace imposible alcanzar este estado, ya que para ello se debe tener compasión hacia la vida, no ejercer violencia y conquistar los propios instintos. Estos elementos van a ser retomados por el Budismo, quien va a esparcir el vegetarianismo por Asia, influenciando el desarrollo de una importante tradición vegetariana en el hinduismo (Krech et al, 2004). Si bien estas religiones no hicieron hincapié en el consumo de alimentos crudos ni en los peligros del consumo de almidones y gluten como lo hace el crudiveganismo, sirvieron

⁸ La creencia que los esenios practicaban una alimentación viva se basa el Evangelio de los Esenios de la Paz. Se dice que este apareció en el siglo IV en el desierto de Calkis, como un conjunto de manuscritos en arameo que revelaban enseñanzas desconocidas de Jesús. Estos manuscritos pasaron presuntamente a los archivos del Vaticano. San Benito crea una orden inspirada en ellos: Orden de los Benedictinos y en 1925 el lingüista Edmond Sekely realizó la primera traducción al francés. Sin embargo, su veracidad es generalmente puesta en duda. Szekely luego de su traducción abrió la clínica “La Puerta” en Tecate, México, un campamento para la vida sana y la agricultura orgánica, donde experimentó con alimentos crudos como cura para diferentes enfermedades, escribiendo luego el libro “*Treasury of Raw Living Foods*”. La clínica se encuentra en funcionamiento actualmente: <http://www.rancholapuerta.com>

⁹ A partir de la creencia que Jesús se abstenía de comer carne animal para alejarse de las pasiones animales, se crea la Iglesia Adventista del séptimo día, que hasta el día de hoy recomienda un consumo vegano o vegetariano, aunque no necesariamente crudo.

para expandir y dar a conocer el vegetarianismo, eliminando de la dieta el consumo de carne y en muchos casos sus derivados. De estas religiones se derivan creencias que son utilizadas como complemento de la alimentación viva y prácticas como la meditación y el yoga, tal como se describirá en los siguientes capítulos.

El personaje antiguo crudívoro más mencionado por los interlocutores durante la investigación es Pitágoras, filósofo y matemático griego, considerado también como el padre del vegetarianismo. Se cree que Pitágoras recomendaba un alto consumo de vegetales crudos, la negativa a comer carne y exigía a sus alumnos ayunos antes de ingresar a su escuela¹⁰. Antes de acuñarse el término vegetariano, a las personas que se abstendían de comer carne las denominaban “pythagoreans”. Dentro del campo se asume que Leonardo da Vinci y René Descartes experimentaban también con la dieta frugívora y vegetariana.

Narrativas médicas e higienistas

Sin embargo, y más allá de estas referencias casi míticas, en el siglo XIX comienzan a realizarse las primeras investigaciones que generaron las bases para la alimentación crudivegana como la conocemos actualmente, principalmente en torno a investigaciones médicas e higienistas.

Una de las primeras se da en 1830 con Sylvester Graham, predicador e inventor del pan de Graham, quien viaja a través de Inglaterra durante una epidemia de cólera aconsejando adquirir una dieta estricta a base de agua, frutas frescas, verduras y semillas. Si bien como religioso la prevención de los pecados “lujuriosos” eran su objetivo principal, también afirmaba que una dieta cruda y vegetariana curaba diferentes enfermedades. Otra figura importante dentro del higienismo es Arnold Ehret, naturópata alemán, quien a fines del siglo XIX desarrolla un sistema curativo denominado “*Sistema curativo por dieta amucosa o antimucógena*”¹¹ tratando de demostrar que una dieta consistente en frutas, hojas verdes comestibles, junto con ayunos periódicos eran claves para la salud.

A principios del siglo XX se dice que Mahatma Ghandi vivió durante un largo período en una dieta frugívora antes de volver a ser vegetariano tradicional. En esta etapa surge el método conocido como

¹⁰ La escuela de Pitágoras fue fundada en Crotona, Italia y uno de sus principios fue la creencia de que el alma humana puede migrar a otro cuerpo (humano o animal) luego de la muerte, pero teniendo como objetivo máximo la liberación del alma de las ataduras terrenales para poder retornar a sus orígenes divinos. Para Pitágoras se lograría mediante una serie de reglas estrictas para la purificación del cuerpo (Krech et al, 2004).

¹¹ El “*Sistema curativo por dieta amucosa o antimucógena*” explica cómo la ingestión de almidones y proteínas concentradas producen acidez y mucosidad en la digestión, dificultando la misma y acidificando el organismo, generando enfermedad. La salud se obtiene entonces consumiendo alimentos que no produzcan mucosidad y limpiando el sistema mediante ayunos.

“*Higiene Natural*”¹², de la mano de Herbert Shelton, pacifista, practicante de la medicina alternativa, partidario del ayuno y consumo de alimentos crudos. También surge, en 1928, la denominada “*Terapia Gerson*” basada en la creencia de que la enfermedad es causada por la acumulación de toxinas y el cuerpo es capaz de sanar consumiendo una dieta vegana junto al consumo de jugos orgánicos y diversos suplementos alimenticios¹³. En 1930 Paul Kouchakoff, médico ruso, descubre lo que se conoce como “leucocitosis postprandial”¹⁴, siendo una importante evidencia para la promoción del consumo de alimentos crudos. Otros aportes importantes se dieron a partir de Norman Walker quien abre el primer bar de jugos en Long Beach, California. Armado con su juguera de prensa hidráulica de diseño propio, Walker se convirtió en el maestro moderno de los jugos naturales. Escribió varios libros sobre el tema, tomando los jugos y promoviendo el consumo de frutas y verduras crudas como dieta óptima para alcanzar la salud y longevidad. Sus exprimidores actualmente continúan en venta. En esta época *Edmond Sekely traduce el Evangelio de los Esenios de la Paz y abre su rancho en México*.

Otras figuras claves son Bernard McFadden, Paul Bragg, y la doctora Kristine Nolfi, quien acuñó el término "comida viva" o “*living food*” después de curarse del cáncer de mama mediante una alimentación compuesta exclusivamente de frutas y hortalizas crudas. A partir de 1945 dirigió el Sanatorio de Crudivorismo Humlegaarden, en Dinamarca.

Movimientos sociales fundacionales

La alimentación viva fue alimentada por disímiles fuentes y vertientes de pensamiento, algunas comunes al vegetarianismo y frugivorismo; y otras propias que la distinguieron del resto de los consumos alternativos vegetarianos, principalmente las técnicas culinarias descritas en los manuscritos del Evangelio de los Esenios de la Paz y la influencia de los higienistas en considerar los alimentos crudos favorables para la salud. A mediados del siglo XX estas creencias se unificaron fundando el auge del crudiveganismo en la sociedad occidental: el creciente volumen de investigaciones en torno a los beneficios para la salud de las verduras y frutas se vio reforzado por movimientos sociales alternativos en los años sesenta que sumaron cuestiones morales y éticas a las elecciones alimentarias. Con las protestas

¹² La “*Higiene Natural*” critica a la medicina moderna y a la industria farmacéutica, afirmando que la salud se construye, no se compra, y esto mediante una forma saludable de vida, teniendo la alimentación un papel clave. Herbert Shelton publicó varios libros que siguen en circulación hoy en día.

¹³ Tratando de auto sanarse sus migrañas, el médico alemán Max Gerson comienza una dieta a base de frutas y verduras eliminando la carne y todos los alimentos cargados de sal y grasa. Al desaparecerle los dolores comenzó a aplicar su dieta a pacientes con diversas enfermedades, entre ellas cáncer y tuberculosis, logrando buenos resultados. La hija de Gerson continuó promoviendo la terapia, fundando el Instituto Gerson en 1977: <http://gerson.org/gerpress/>

¹⁴ La “leucocitosis postprandial” es el aumento anormal de los leucocitos (glóbulos blancos), luego de la ingesta de alimentos cocidos. Esto se traduce en que el organismo desconoce al alimento cocido y reacciona frente a él como a un agente extraño, “preparándose” para defenderlo. Esta condición no se presenta luego de la ingesta de alimentos crudos; beneficiando por ende al sistema inmune.

hacia la guerra, el capitalismo y la industrialización, junto a la defensa de un mundo más pacífico y ecológico, muchas personas adoptaron un estilo de vida vegetariano y crudívoro, al creer que esta dieta estaba alineada con tales nociones.

Mientras comienza la demostración de la elaboración de la segunda ensalada a base de kale y brotes de mung, Aris Latham continúa desarrollando su discurso, siendo testimonio de su experiencia en esa época:

- Para nosotros, en estos años - para mí fue en los 1960- esos años revolucionarios. Que estuve en Nueva York, en la Universidad. Nací en Panamá, mis abuelos son haitianos, de Jamaica y Barbados. Fueron a Panamá durante la construcción del canal. Salí de Panamá a los 17 años de edad, fui para Nueva York y estando ahí en la universidad en los años 60 ahí me encontré con los hippies [risa]. *Back to the land*, re reportamos a la tierra. Y también bueno, el movimiento contra la guerra Vietnam. Porque ¿sabían qué? ¡La guerra del arroz!: a ver quién iba a controlar la canasta del arroz del mundo. Y también con el movimiento del poder negro con los afroamericanos ahí que luchando por su derecho vimos todos en sincronía que la comida que hemos estado comiendo ahí en los Estados Unidos, que le decimos *The Sad Diet*, la dieta triste, S.A.D, *Standard American Diet*, [risa] con las hamburguesas, el perro caliente y todas esas preparaciones sofisticadas. ¡Que era un arma! ¡Que nos estaban matando con esa alimentación! Y hasta todavía hoy sigue la marcha y pero todavía, porque ahora tienen microondas y otras formas de matar la comida más rápido. Entonces empezamos una revolución desde entonces. En el año 1960 me convertí a vegetariano puro comiendo solamente de las plantas (...) Desde 1976 empecé a comer todo vivo. Entonces ahora es 39 años. Durante esos tiempos conocí muy pocas personas que comían esta dieta, principalmente Ann Wigmore, Viktoras Kulvinskis, Dick Gregory, como diez personas que llegue a conocer personalmente en los años 1970 que comían solamente todo vivo, todo crudo. Cuando yo me adapté a esta dieta me di de cuenta que la énfasis durante esos tiempos era sobre la cura a las personas que estaban enfermos. Entonces esa dieta que desarrolló la doctora Ann Wigmore, una dieta muy especial a base de pasto de trigo y las verduras, jugo verde, era desarrollado principalmente para la gente que estaba gravemente enfermos con cáncer y otras cosas así. Le faltaba la salsa, el gusto, [risa] que va muy básico, muy simple, muy limpio para los enfermos. Entonces desarrollé la culinaria que hoy llamamos *Sunfired Foods*, culinaria del horno solar, culinaria solarizada dándole respeto al sol que nos cocina para todos pero con estilo gourmet, para festejar con nuestra alimentación.

[Aris Latham. Formación básica en alimentación viva. 17 de abril, 2015. Buenos Aires]

A medida que el mundo se encaminaba hacia la era industrial, comiendo cada vez más alimentos cocidos y procesados muchos afirmaban la necesidad de volver a un estilo de vida más natural. A las demandas de una vida más saludable y plena se sumaban las de los movimientos a favor de los derechos de los animales. Los argumentos ecológicos también comenzaron a tomar fuerza para la adopción de una dieta vegetal y la comida industrializada junto la carne se percibió como elemento de dominación y poder. Así las panteras negras, los punks y los hippies fueron algunos movimientos sociales en adoptar esas dietas alternativas bajo estos argumentos. Asimismo, como se desarrollará a lo largo de la etnografía, la

expansión y auge de la *raw food* se debió también a procesos más generales como la creciente moralización, medicalización, estetización y ecologización de los alimentos. El fenómeno del crudiveganismo se puede ver como una característica de la cultura moderna y, por lo tanto, principalmente como resultado del carácter histórico distintivo de la misma.

A partir de la segunda mitad del siglo XIX nuevos líderes surgieron, tal como lo cuenta Aris, multiplicándose dramáticamente el interés hacia la alimentación viva. Entre ellos se encuentra Ann Wigmore, icono legendario, madre y gurú del crudiveganismo. Nacida en Lituania y emigrada a Estados Unidos, utilizó el conocimiento heredado de las investigaciones descritas anteriormente y de su abuela curandera que utilizaba la naturaleza como su farmacia. Así, atestiguó haberse curado a sí misma de cáncer mediante una dieta cruda y vegetal emprendiendo la promoción de los beneficios de la hierba o pasto de trigo *wheatgrass* y otros alimentos crudos con el fin de sanación. A partir de Wigmore las sopas y jugos verdes comienzan a preponderarse -especialmente por su clorofila- como potentes alimentos depuradores y sanadores. En 1961 fundó el Hippocrates Health Institute en Boston, junto con Viktoras Kulvinskis autor del libro “*Survival into the 21st Century: A Natural Planetary Healer’s Manual*”¹⁵.

Los alimentos crudos se introducen en la cocina gourmet, otorgándoles un toque festivo, “la salsa, el gusto” en 1979 cuando Aris Latham funda “Sunfired Foods”, su compañía de comida viva en Harlem, Nueva York. En 1984 Leslie Kenton, periodista estadounidense e hija del jazzero Stan Kenton publica el libro “*The New Raw Energy*” colocando a la alimentación viva como tendencia dentro de la sociedad americana. Una década más adelante el chef Juliano Brotman abre el primer restaurante *raw* en Los Ángeles, atrayendo como clientela a celebridades y aumentando enormemente así la popularidad de los alimentos crudos.

La alimentación viva hoy

En el siglo XXI esta práctica dietaria heredera de tradiciones tan diversas se ha expandido a en todo el mundo y es una tendencia que aumenta día a día en los países industrializados. Médicos como el Dr. Gabriel Cousens continúan estudiando y difundiendo los beneficios de los alimentos vivos como modo de curar enfermedades como la diabetes, la depresión y otras enfermedades crónicas degenerativas. Mediáticos chefs como Matthew Kenny y Chad Sarno han escrito varios libros de cocina, creado importantes institutos internacionales y abierto famosos restaurantes, situando a la comida viva gourmet en la esfera mundial. Así como lo hace la *health coach* Ana Moreno, cursos y talleres de cocina viva se

¹⁵ El libro de Kulvinskis es uno de las fuentes más reconocidas para los *raw foodist*. Con más de medio millón de copias vendidas en todo el mundo, profundiza en los alimentos vivos y el valor nutricional de sus enzimas. Junto a Kulvinskis Wigmore dirigió el instituto durante varios años, formando muchos estudiantes, entre las que se encuentran Lalita Salas y Leola Brooks, directoras actuales del “Instituto Ann Wigmore” en Puerto Rico (<http://annwigmore.org/espanol/>) y Brian Clement, co-director actual del “Hippocrates Health Institute” (<http://hippocratesinst.org>).

están impartiendo en todo el mundo, tanto presenciales como online. Lo mencionado es reforzado por miles de blogs y youtubers, las más conocidas Rawvana, Laura Miller y Kristina Fully Raw, quienes a través de las redes sociales con consejos y recetas comparten los beneficios de esta dieta. Muchas celebridades famosas han adoptado una dieta cruda, entre las que destacan Demi Moore, Ornella Muti, Beyonce, Alicia Silverstone, Uma Thurman, Madonna, Natalie Portman y Carol Alt. A esto se han sumado deportistas de elite como las hermanas Williams o la tenista Martina Navratilova, crudivegana desde 1993 y 9 veces ganadora de Wimbledon, poniendo en duda el famoso mito de la proteína animal¹⁶. Además, se ha generado una importante difusión mediante documentales¹⁷ y una inmensa cantidad de libros y recetarios sobre el tema.

En Argentina el primer chef en lograr platos sabrosos y gourmet sin utilizar carnes, azúcares, lácteos, harina ni cocción. Se formó en EEUU donde fue alumno de David Jubb y Gabriel Cousens y abrió en 2006 “Verde Llama”, el primer restaurante de *raw food* del país. Actualmente la comida viva ganó terreno y en Buenos Aires crece cada vez más la oferta de talleres y cursos, aparecen deliveries de viandas *raw*, los platos crudos gourmet se multiplican en las cartas de restaurantes vegetarianos y cada vez más cocineros se suman a esta propuesta¹⁸. En Córdoba Nestor Palmetti, director del “Espacio Depurativo” y autor de más de una decena de libros, es el mayor divulgador de los beneficios de la alimentación viva para la salud. A él se le suman médicos o terapeutas como el Dr. Luis María Delupi y Matías Cosentino, y también *health coaches* que llegan a la población impartiendo clases, difundiendo a través de radio y televisión como Luana Hervier. Las clásicas historias de superación, como la de Luciano Bonficio quien superó la obesidad y la diabetes gracias a la alimentación viva promueven la *raw food* mediante sus testimonios. Buenos Aires cuenta con el “Raw Organic Club”, dirigido por Adriana Nielsen, a través del cual se generan significativas actividades como el taller de formación de Aris Latham.

En el ámbito local uruguayo, actualmente existen varias empresas de venta y procesamiento de *raw food*. La primera empresa crudivegana fue “Rawy” fundada en el 2012 por Alejandro Rouco y Sebastián Canale. Luego que el vínculo laboral se disolviera dos años más tarde, Alejandro siguió con la empresa que actualmente cuenta con una gran difusión y prestigio, vendiendo sus productos a través de reconocidas

¹⁶ La preocupación por la obtención de proteínas es un clásico en las dietas veganas, siendo un mito común la afirmación de que los veganos no consumen suficiente de estas biomoléculas. Para el caso de los deportistas esta preocupación se multiplica ya que tradicionalmente se considera que comer abundancia de productos de origen animal es indispensable para ganar musculatura y ser exitoso en un deporte. Actualmente son numerosos los deportistas que intentan explícitamente demostrar cómo estos mitos no se corresponden con la realidad. Fisicoculturistas como Patrick Baboumian -nombrado como el hombre más fuerte de Alemania- posando con remeras que lucen “Vegan”, son un ejemplo de ello.

¹⁷ Algunos de los documentales más importantes sobre el tema son “*Simply Raw: Reversing diabetes in 30 days*”, “*Somos lo que comemos*”, “*Fat sick and nearly dead*”, “*Forks over knives*”, “*Rawer*”, “*¿Qué crudo lo tenemos; ¿o no?*” y “*Supercharge me, 30 days raw*”.

¹⁸ Los chefs crudiveganos referentes en Buenos Aires son Leo Gardelliano con su restaurante “Shakti”, Máximo Cabrera con “Kensho”, Mauro Massimo con “Buenos Aires Verde” y Barbara Schoffel con “Picnic”.

cadenas de supermercados, estaciones de servicios y quioscos. Los más populares son sus alfajores de castañas de cajú y dulce de dátiles, así como las barritas de cereales elaboradas con semillas activadas y deshidratadas. Sebastián junto a Madre Tierra abrió en Ciudad Vieja el local “Living Foods”, primer local gastronómico con comida 100% vegana y cruda en Uruguay. Su menú incluye diversas preparaciones como licuados, leches vegetales, platos principales, sopas y postres.

El principal referente en venta de alimentación viva en nuestro país es “Mercado Verde”, tienda de productos naturales, orgánicos y preparaciones *raw*. Fundado por Valentina Borrazás y con sede en Carrasco, Punta Carretas, Ciudad Vieja y Punta del Este es el responsable de importantes eventos, caterings, talleres, retiros y cursos de cocina, tareas llevadas a cabo por un consolidado *staff* de cocineros expertos en *raw food* liderados por el destacado y carismático chef brasileño Ramon Aguilera y contando muchas veces con Diego Castro como chef invitado.

Otros emprendimientos más pequeños están tomando protagonismo, como “Anna Purna”, “Amaranto” o “Deli Shop” y cada vez hay más restaurantes que, aunque no ofrecen este tipo de alimentación en exclusividad tienen algún plato o postre *raw* en el menú¹⁹. Asimismo, en el último año se han incrementado las actividades entorno a la alimentación viva, principalmente talleres de cocina de la mano de Ramón Aguilera, Estefanía De Campos, Alejandro Cardozo, Ana Stawski y del espacio “Olivia Te Cuida”. También se han realizado una enorme cantidad de charlas y retiros *detox*. A su vez, se han generado eventos, exposiciones y ferias, como Camino Verde o la Primer Feria Crudivegana del Uruguay, que se llevó a cabo el 24 y 25 de octubre del 2015, con la participación de Palmetti nucleando en el LATU a muchas de las personas y emprendimientos locales previamente mencionados.

Una doctora en la cocina

Cual alquimista Aris continúa mezclando sabores, colores, frutas, vegetales y polvos, revelando los secretos y memorias de esta cocina, extrañísima y novedosa para mí. Mientras prepara una salsa picante en la licuadora para la última ensalada de la noche compuesta de repollo, lima y menta, va enumerando las propiedades curativas de cada ingrediente. Desvío mi atención y desde lejos veo que alguien me saluda con la mano: es la Dra. Cecilia Vitola, mi primer contacto con la alimentación cruda. Con cercanos lazos familiares de sangre, pero lejanos de vínculo, el primer encuentro lo tuve en una fiesta familiar donde luego de años sin vernos me convidó con unas crackers de semillas deshidratadas que se me quedaron pegadas en los dientes durante toda la noche. Un año más tarde, sentadas en un restaurante de Carrasco llamado “Origen”, tomando un rico jugo de frutas y comiendo mi primer postre crudo de coco

¹⁹ “Anna Purna Green Bar”, “Origen”, “Amartesana”, “Bechamel”, “Hoy Te Quiero” y “Ramona” son algunos ejemplos de restaurantes y bares que ofrecen dentro de su carta productos *raw*, *gluten free* y veganos.

y chocolate, conocí su trayectoria y vínculo con la Alimentación. Una semana después de ese reencuentro nos encontramos las dos compartiendo “esta experiencia imperdible”.

Médica egresada de la UdelaR y terapeuta en Medicina Tradicional China, la Dra. Cecilia Vitola trabaja en su propia clínica en Malvín donde practica la Medicina Funcional Integrativa, la cual incluye distintas metodologías como la Medicina China, Alimentación Consciente, Medicina Orthomolecular y Acupuntura Egipcia. Al igual que Aris Latham tiene la convicción de que el cuerpo tiene la habilidad innata para curarse a sí mismo y esto es posible en gran parte mediante los alimentos. Con 36 años, y una belleza destacada, fue la primera médica uruguaya en realizar tratamientos a través de la alimentación viva y brindar talleres enmarcados en un ciclo que en un inicio denominó “La Doctora en la Cocina” donde la propuesta que prima es la de una alimentación basada en el consumo de alimentos de origen vegetal, orgánicos y crudos. Actualmente sus prácticas se han extendido brindando no solo consultas particulares sino también retiros, planes de desintoxicación, charlas empresariales y continuando los talleres de cocina junto a las *health coach* que trabajan en la clínica con el lema “Más nutrición menos complicación”. Durante el 2016 y comienzos del presente año ha tenido reiteradas apariciones en la televisión pública, ha comenzado la escritura de su libro y ha diseñado productos con su lema que pueden hallarse en cadenas de supermercados de renombre, siendo cada vez más una figura protagonista en la esfera local.

Una vez terminado el primer taller de la formación impartida por Aris, salimos caminando de la fundación con Cecilia y cuatro pacientes-amigas que la acompañan desde Montevideo. Con la cabeza llena de información, colores, aromas y sabores vamos a cenar a “Buenos Aires Verde” comenzando así a forjar una linda amistad con esta excéntrica tía que en medio de una reunión familiar me ofreció lino y girasol tratando de competir con saladitos y torta de cumpleaños.

En el transcurso de la semana conocería al famoso chef panameño, acumularía más de 30 horas de talleres y charlas y recorrería todos los bares y restaurantes *raw* de Buenos Aires dando lugar al inicio del trabajo de campo. A la vuelta en Montevideo, junto a Cecilia, conocería muchas personas influyentes en el mundo crudívoro y participaría activamente en el dictado de talleres y otras actividades de su clínica, en un camino de constante aprendizaje e inmersión en la alimentación viva.



Alimentos vivos

Vitola Tassino, abril 2015. Montevideo y Buenos Aires



Aris Latham y Adriana Nielsen. Taller de formación en alimentación viva.

Vitola Tassino, abril 2015, Buenos Aires.

CAPÍTULO 3

Culinaria viva, principios y fundamentos.

Una cocina sin cocina

La alimentación viva, como característica general, implica una visión holística del comer como un proceso de sanación, limpieza y prevención. La premisa básica detrás de esta alimentación es que la cocción o procesamiento de los alimentos disminuye su digestibilidad y densidad vitamínica, enzimática y mineral, a la vez que otras cualidades nutricionales y sanadoras. Asimismo, y bajo esta inferencia, hay una abstinencia de productos animales, gluten, lácteos y azúcares refinados a la vez que cualquier ingrediente que se encuentre químicamente procesado, pasteurizado, homogeneizado o comprometido de alguna otra manera. De esta manera, los crudívoros apuestan al consumo de alimentos íntegros o *whole foods* en una dieta de origen vegetal, siendo los preponderantes las verduras, frutas, legumbres, semillas y algas. Sin pasar por el fuego, la mezcla, el germinado, la activación, el marinado, rebanado, deshidratado a bajas temperaturas y la incorporación de especias y hierbas, son las técnicas culinarias más utilizadas con el objetivo de preservar la integridad de los alimentos a la vez que obtener platos complejos y placenteros.

Si definimos cocina no solo como un conjunto de ingredientes y de técnicas utilizadas en la preparación de la comida sino también, y de acuerdo con Fischer (1995 [1990]), como representaciones, creencias y prácticas que están asociadas a ella y que comparten los individuos que forman parte de una cultura o de un grupo en el interior de esa cultura, se puede sostener que la alimentación viva es una cocina en el sentido que implica un conjunto de ingredientes y de técnicas específicas, taxonomías particulares y un conjunto complejo de reglas que atienden no sólo a la preparación y combinación de alimentos, sino también a su procedencia y consumo. Simultáneamente, posee clasificaciones sobre lo comestible/no comestibles, puro/impuro y otras categorías ligadas a éstas, clasificándose los alimentos según sus propiedades y los efectos que generarían en el cuerpo y en la persona. La *raw food* posee a su vez significaciones sobre el alimento que están en dependencia estrecha de la manera en que se aplican las reglas culinarias. En el correr del capítulo se analizan, describen y ejemplifican los elementos que conforman a esta culinaria.

Alimentos básicos en la *raw food*

Los alimentos que tienen una presencia dominante en la alimentación viva son las frutas, hortalizas y semillas, los cuales se complementan con aceites, algas, condimentos, endulzantes y *superfoods*. Dichos alimentos admitidos y preponderantes lo son por ser considerados “fisiológicos”, es decir, a los cuales nuestro sistema digestivo estaría adaptado desde los orígenes ya que como se analizó en el capítulo anterior los crudívoros afirman la naturaleza frugívora del ser humano, en oposición a los que sostienen la naturaleza omnívora. Según Nestor Palmetti (2014), difusor de la alimentación viva en el Río de la Plata, el ser humano tuvo que recurrir a alimentos que se apartaban de esta “fisiología digestiva original”, como los cereales, las carnes y la leche de otros mamíferos a causa de cambios medioambientales y por cuestiones de supervivencia. Se afirma, no obstante, que estas experiencias son muy recientes en términos evolutivos por lo que no han tenido suficiente tiempo para generar los cambios necesarios en nuestra fisiología corporal, siendo perjudiciales para la salud. Por el contrario, los alimentos fisiológicos serían los más naturales, que se pueden masticar, digerir, absorber y asimilar tal y como proceden de la naturaleza, manteniendo todos sus compuestos y propiedades siendo beneficios para la salud y bienestar. Del mismo modo afirma la Dra. Cecilia Vitola en una de sus conferencias:

- La alimentación fisiológica, a la que nosotros fuimos diseñados, nutre, vitaliza, depura, alcaliniza. Obviamente el alimento no fisiológico al contrario: consume energía, no nos van a proporcionar vitalidad, van a generar toxemia y la enfermedad surge como una tentativa del organismo de sanar.

[Dra. Cecilia Vitola. Conferencia para deportistas. 12 de junio, 2015. Montevideo]

Los alimentos fisiológicos por excelencia son las frutas crudas y enteras, priorizándose aquellas orgánicas, de estación, de la zona y maduras naturalmente. Se utilizan también las frutas deshidratadas o pasas, como las pasas de uva y los dátiles, aunque siempre se recomienda y prioriza el consumo de fruta fresca. Sean hojas, tallos, frutos o raíces, los vegetales son otro de los grupos esenciales en la despensa de un crudívoro, consumiéndose una amplia variedad de hortalizas y hojas verdes a las que se le otorga un gran valor nutricional y purificador a la clorofila que contienen.

Las semillas son también alimentos esenciales en la *raw food*. Dentro de las llamadas oleaginosas se destacan las almendras, nueces, castañas de cajú, chía, girasol, lino, sésamo, zapallo y *hemp*²⁰. Los cereales y legumbres se consumen únicamente luego de un proceso de germinación que se desarrollará más adelante y se utilizan para hacer brotes. Mediante este proceso también se obtiene pasto de germinados, ampliamente utilizado por su clorofila, siendo los más propicios para ello la quínoa, el

²⁰ Si bien no es de fácil acceso en Uruguay la semilla de cáñamo o *hemp seeds* es muy apreciada por los crudívoros por su gran cantidad de aminoácidos y ácidos grasos.

amaranto y el trigo sarraceno. Sin embargo, el pasto de germinados más famoso dentro de la alimentación viva es el denominado pasto de trigo o *wheatgrass*, realizado con la semilla de trigo y exprimiendo luego la hierba tierna que crece para obtener un jugo extremadamente deseado y valorado por su contenido nutritivo²¹. Otras semillas, como la del cacao y la algarroba, se utilizan en forma de harina o de *nibs*²².

Si bien la fuente ideal de grasas saludables e íntegras son las semillas, los *raw foodist* utilizan aceites para agregar texturas y aportar sabores. Se consumen aquellos prensados en frío y sin refinar, principalmente aceite de oliva y aceite de coco. Asimismo, la palta como grasa saludable es un elemento fundamental en esta alimentación.

Otros complementos son las algas marinas, por su alto contenido de minerales y clorofila. Las más conocidas son las nori, difundidas en el mundo occidental por su utilización en el sushi. Los crudívoros son también grandes consumidores de espirulina, alga de agua dulce que se haya principalmente en forma de pulverizado.

En la cocina viva suele encontrarse una gran variedad de especias y hierbas aromáticas que le dan sabor, color y diferenciación a los alimentos. El condimento principal, la sal, se diferencia de la refinada consumida generalmente: dentro de la alimentación viva únicamente se consume sal de mar o del Himalaya, sales integrales, sin conservantes ni manipulación y de alta “calidad energética”. Dentro de los endulzantes, también se privilegia su origen natural y la ausencia de refinación o adulteración. Las fuentes endulzantes más consumidas son las frutas pasas y las frutas frescas. También se emplea miel (salvo por aquellas personas veganas), azúcar integral mascabo, azúcar de coco, estevia en su estado natural, néctar de coco y agave crudo. Otros alimentos como cacao, vainilla o canela, aunque no aportan dulzor, se asocian a las preparaciones dulces.

Por su parte, párrafo especial merecen aquellos productos que son considerados “superalimentos” o *superfoods* ya que se afirma que estos alimentos tienen una densidad mayor de vitaminas, minerales, antioxidantes y fotoquímicos que cualquier otro del planeta. Entran dentro de esta categoría y son utilizados como suplementos en una dieta *raw* el polen, maca, *chlorella*, bayas de goji, arándanos y los ya mencionados *hemp*, cacao, kale, espirulina, chía, *weathgrass* y quínoa.

²¹ Desde la *raw food* se sostiene que la estructura de la clorofila del *wheatgrass* y demás hojas verdes es similar a la hemoporfirina, precursor de la hemoglobina, responsable del transporte de oxígeno en sangre, por lo que uno de sus buscados beneficios es el efecto anti anémico, por su capacidad de generar plasma sanguíneo. Además, se testifica que es un gran aporte de oxígeno al medio celular, generando un efecto antiparasitario y elevando la capacidad depurativa del organismo.

²² Los *nibs* son virutas o puntas de cacao que se obtienen de las semillas que se descascarillan y se machacan.

Hojas verdes	Hortalizas	Frutas frescas	Frutas secas y semillas	Condimentos y especias	Superalimentos
Acelga Apio Berro Escarola Espinaca Hojas de remolacha Kale Lechuga Mostaza Rúcula	Aceitunas Ajo Alcachofa Berenjena Brócoli Calabacín Cebolla Cebolla de verdeo Col china Coliflor Endibia Espárragos Hinojo Morrón Nabo Pepino Puerro Rabanitos Remolacha Repollo Tomate Zanahoria Zapallito Zucchini	Aguaymanto Ananá Banana Ciruela Coco Durazno Frutos rojos Granada Higo Kiwi Limón Mandarina Mango Manzana Maracuyá Melón Naranja Palta Papaya Pelón Pera Pomelo Sandía Uva	Almendras Anacardos Avellanas Calabaza Cáñamo Castaña de cajú Castaña de pará Chía Girasol Lino Nueces Sésamo Pistacho	Calvo de olor Canela Cardamomo Chilli Comino Cúrcuma Curry Jengibre Levadura nutricional Miso Pimentón Pimienta Sal del Himalaya Sal marina Tamari Tomates secos Vinagre de manzana	Arándanos Bayas de goji Cacao Chía Chlorella Espirulina Kale Maca Pasto de trigo Polen Quinoa <i>Weathgrass</i>
Hierbas Albahaca Cibulette Cilantro Eneldo Laurel Menta Orégano Perejil Romero Salvia Tomillo	Hongos Champinones Girgolas Portobellos Shiitakes	Frutas pasas Bayas de goji Ciruelas pasas Cranberry Dátiles Pasas de uva	Cereales y legumbres Alfalfa Amapola Amaranto Fenogreco Garbanzos Lentejas Quinoa Trigo sarraceno	Otros Algarroba Cacao crudo Nibs de cacao Vainilla	Endulzantes Agave crudo Azúcar de coco Azúcar mascabo Estevia Miel Néctar de coco
Algas Agar agar Arame Espirulina Hiziki Nori Wakame	Aceites y mantecas Aceite de coco Aceite de oliva Manteca de almendras Manteca de cacao Manteca de coco Tahini				

**ALIMENTOS UTILIZADOS
EN LA COCINA VIVA**

Alimentos restrictivos en la *raw food*

La alimentación viva se caracteriza tanto por los alimentos admitidos, siendo su emblema el consumo de brotes, *weathgrass*, hojas verdes y “superalimentos”, así como los no permitidos: gluten, lácteos, azúcares, carnes, productos refinados, procesados y/o cocinados. A estos productos se los considera “anti fisiológicos” para el ser humano y por ende peligroso su consumo.

El gluten²³ es para los crudiveganos uno de los principales enemigos de la salud y el bienestar. Se asevera que incluso para las personas que no tienen la enfermedad celíaca o intolerancia, el gluten causa inflamación, intestino permeable²⁴, mala absorción de vitaminas y minerales y disfunciones crónicas. Todos los productos y alimentos que contengan gluten o trazas de gluten se eliminan de la dieta. La avena también se desaconseja, ya que, si bien no contiene gluten *per se*, se produce contaminación cruzada en los métodos de procesamiento y almacenaje.

Una dieta cruda tampoco incluye lácteos y derivados. ¿Por qué se consideran anti fisiológicos? A esta pregunta la Dra. Vitola responde, reproduciendo un discurso recurrente en el campo:

- Porque no somos terneros, no somos bebés. Y no es problema de la lactosa, ¡la leche deslactosada peor! La leche que tomamos ahora es mucho peor que la que tomaban nuestros abuelos, porque está más manipulada, más procesada, más homogeneizada, total que ahora ya no hace nata. Se relacionan con la obesidad, con la diabetes, con los cánceres, sobre todo de próstata, colon, mama y ovario. A la osteoporosis ya que acidifica mucho el organismo, genera muchas calcificaciones extra. No calcifica los huesos, nos descalcifica. De hecho, todas nuestras madres, tías y abuelas tienen osteoporosis y toda la vida tomaron leche, entonces no nos dejemos engañar. Si se fijan en las estadísticas de países que no consumen leche, no tienen osteoporosis ni cáncer, por ejemplo China.

[Dra. Cecilia Vitola. Taller de alimentación viva. Octubre, 2015. Montevideo]

Así, en contra de nuestras costumbres más arraigadas, la alimentación viva desaconseja y elimina el consumo de lácteos y derivados ya que se considera que promueven la generación de mucosidad, acidez, estreñimiento e inflamación. Se los relaciona con pérdida de calcio y problemas en la piel, así como causantes de alergias y sensibilidades alimentarias.

Al mismo tiempo, dentro del crudiveganismo se recomienda la disminución en la dieta de azúcares y la eliminación del azúcar blanco refinado. Las razones que se utilizan para afirmar la amenaza del azúcar

²³El gluten es una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, sémola, centeno y la cebada.

²⁴ El intestino permeable es la condición que ocurre cuando se desarrollan espacios entre las células que conforman la membrana de la pared intestinal permitiendo que diversas sustancias como los alimentos no digeridos, desperdicios metabólicos y bacterias, que debieron ser confinados por el tracto digestivo, terminen en el torrente sanguíneo (Mercola, 2004 [2003])

son las mismas que se ha venido manejando en los últimos años frente a la epidemia de obesidad y diabetes: se asevera que influye en el estado de ánimo, destruye la flora intestinal benéfica, es adictiva, debilita el sistema inmunológico, aumenta el riesgo de contraer cáncer y enfermedades degenerativa, entre otras.

- Yo con los dulces soy media censuradora, pero en una buena, ¿Por qué? Porque el dulce favorece la obsesión, la depresión desde el punto de vista emocional, y desde el punto de vista físico la formación de tumores. Entonces no es interesante, aunque obviamente prefiero un dulce de dátiles a un dulce de leche común. No es lo mismo la miel que el azúcar refinado. Pero en la medida en que uno comienza a comer dulces siempre va a querer comer más.

[Dra Cecilia Vitola. Reunión del plan detox “Rejuverdecer”. Julio, 2016. Montevideo]

De esta manera, dentro de la alimentación viva se utilizan de forma muy esporádica endulzantes, siendo las pasas de uva y los dátiles los únicos alimentos dulces consumidos cotidianamente.

Una dieta cruda tampoco incluye carnes ya que se afirma que su ingesta genera perjuicios por no estar adaptados fisiológicamente a su consumo. Sin embargo, en comparación con el gluten y los lácteos, la proscripción de la carne tiene menos rigurosidad. En general los practicantes del crudiveganismo son vegetarianos por cuestiones morales y éticas, pero en términos nutritivos y digestivos hay una mayor tolerancia, sobre todo cuando se cuidan las combinaciones y se tiene en cuenta que las condiciones de cría y producción sean sustentables y ecológicas.

- Si bien yo soy vegetariana y todos mis maestros veganos o vegetarianos, yo mirando la naturaleza veo que hay animales que comen otros animales. No hay animales que tomen leche de otro animal. Considero a los lácteos antifisiológicos, o sea anormales. Pero no las carnes. Creo que hay gente que las puede necesitar, lo ideal que sea poca y no de noche. Y siempre que coman carne, con ensalada, y un palmo. Sino ya es demasiado.

[Dra. Cecilia Vitola. Retiro de detox y yoga. Octubre, 2015. Salto]

De esta manera, en una alimentación viva se excluyen muchos de los productos que usualmente se comen a diario y se ponderan otros que no se encuentran típicamente en nuestras cocinas. Esta brecha se incrementa no solo en las clasificaciones de alimento/comida, comestible/no comestible, sino también por las reglas que atañen a la forma de obtención de los alimentos. De una dieta viva se eliminan radicalmente todo lo industrializado, procesado, pasteurizado y refinado. Se utiliza la famosa frase de Michael Pollan: “si viene de una planta cómelo, si fue hecho en una planta no lo comas”. Para los *raw-foodist* los edulcorantes, colorantes, aditivos son venenos que hay que eliminar. También se tiene en cuenta que los alimentos ingeridos sean orgánicos, de estación y que no estén contaminados por fertilizantes ni modificados genéticamente. Por ejemplo, no se consume el maíz ni la soja, ante el predominio del cultivo transgénico.

Además de las reglas que afectan a la forma de obtención de los alimentos la alimentación viva se caracteriza por formas particulares de elaboración y preparación de alimentos dentro y fuera del hogar. Su característica más marcada es la no cocción: los alimentos no se someten a mayores temperaturas que 48°C, consumiéndose en cambio en su forma cruda, fresca y natural. Se afirma que al superarse esta temperatura se pierden valiosos nutrientes del alimento, se desvitaliza la comida perdiendo energía y oxígeno, se enlentece la digestión y se generan nuevos compuestos tóxicos. Conjuntamente se produce la leucocitosis digestiva²⁵, reacción del organismo que es tomada como una de las pruebas determinante para afirmar que el alimento cocido es antinatural y no fisiológico.

No obstante, es el aporte enzimático el principal justificativo para la no cocción de los alimentos. Para los crudiveganos todos los alimentos en su estado natural están dotados de enzimas necesarias para su predigestión. Ya que las enzimas se destruyen con el calor, apenas por encima de los 50°C, la cocción elimina el aporte natural de enzimas, obligando al cuerpo a resolver este déficit para poder asimilar los nutrientes correctamente. Así, se señala que a lo largo del tiempo dicha demanda produce agotamiento y anula algunas funciones fisiológicas, como la inmunología y la depuración. La salud y la longevidad entonces, es para los crudívoros, proporcional a la disponibilidad de enzimas metabólicas: mientras que comer alimentos crudos incrementa su saldo, el ingerir cocidos las reduce. (Palmetti, 2014)

Justificado de esta manera, en la alimentación viva no hay cocción en el sentido tradicional de someter los alimentos a altas temperaturas para modificar su composición. El fuego como elemento culinario desaparece de la cocina así como las herramientas asociadas a él.

También se excluyen de la dieta alimentos que deben ser sometidos al calor para su consumo como la papa, el boniato, el arroz²⁶; y otras sustancias como el café, el té, el mate, el tabaco y la marihuana que se descartan o son readaptadas²⁷:

²⁵ Los leucocitos, células en sangre con función fagocitaria, se multiplican ante la presencia de microbios o toxinas que amenazan la función corporal. La leucocitosis digestiva denomina el hecho que el índice de leucocitos se duplica media hora después de la ingesta de alimentos cocidos, mientras que nada sucede tras la ingesta de alimentos crudos. Esto es interpretado afirmando que el cuerpo toma como un elemento extraño todos los alimentos cocidos, y por ello intenta defenderse. La primera evidencia científica sobre la detección de la leucocitosis post prandial luego del consumo de alimentos “no fisiológico” en el humano fue el estudio del Dr. Paul Kouchakof “*La influencia del alimento cocinado en la sangre de los humanos*” en el libro “*Nuevas leyes de la alimentación humana*”, editado en 1937 en Lausanne (Suiza) por la Societé Vaudoise de Sciences Naturelles.

²⁶ Alimentos como la papa, el boniato o el arroz se eliminan de la dieta debido a la necesidad de cocción pero también por su alto contenido de almidón, sustancia que se considera causante de una excesiva permeabilidad intestinal, generadora de toxemia corporal y enfermedades crónicas. Algunos cereales con almidón si se consumen, pero mediante su germinación ya que se considera que esta técnica los convierte en digeribles y mejora sus cualidades nutricionales en comparación con otros métodos de preparación.

²⁷ Además, las sustancias psicoactivas se desaconsejan por su peligrosidad y potencial adictivo o estimulante. A su vez, el café, el té y el tabaco se eliminan ya que se sostiene que bloquean la absorción de nutrientes como el hierro.

- El mate es una buena purificación, desintoxicante. El mate está bien. Pero la cosa no sé, eso de hervirlo y tomarlo así tienes que revisar eso. Porque las hierbas cuando les pones calor más toxinas va a sacar. Eso de cocinar, de hervir agua para hacer un té o hervirlo en un tubito quemando, en una pipa, esas cosas ya han pasado. Hoy en el mundo lo que tenemos es licuadora, procesadora, extractor de jugo. Entonces puedes coger el mate, ponerlo en la licuadora con agua, licuarlo un minuto y dejarlo ahí en esa agua por tres o cuatro horas y ahí tienes toda la energía. Pero si lo vas a quemar vas a sacar alguna toxina también. No solamente el mate o la menta o cualquiera hierba, también la marihuana. Esos que se ponen ahí con la marihuana a fumarla así están sacando las toxinas de la hierba. La marihuana en Jamaica la legalizaron esta semana ¿sabes? Anteayer. (...) Entonces ten tu hierba, tu árbol de marihuana, pero agarra las hojas frescas y pásalo por el extractor donde pasaste el pasto de trigo. Y haz un jugo de ganja. Sin ponerlo al calor, sin cocinarlo, no es necesario.

[Aris Latham. *Formación básica en alimentación viva*. 20 de abril, 2015. Buenos Aires]

Habiendo enunciado los alimentos y técnicas restrictivas de este tipo de alimentación es pertinente afirmar que la frontera entre lo permitido y lo prohibido en la alimentación viva no está construida en base a mandamientos o leyes absolutas sino a partir de recomendaciones y normas flexibles, porosas que permiten excepciones. Esta relación con lo prohibido hace que el límite no sea absoluto y cualquier transgresión puntual sea un simple lapso, que tiene como consecuencia efectos negativos en el cuerpo individual del comensal (dolor de cabeza, diarrea, cansancio, entre otros) ya que como se analizó los *raw foodist* no apelan a su incapacidad para comer determinados productos, sino su nocividad e insalubridad al organismo. Así, dentro de la alimentación viva se permite cierta flexibilidad discrecional.

Formas alternativas de cocinar

Desde el punto de vista ortodoxo los crudívoros cuestionan el hecho de manipular los alimentos fisiológicos: si un alimento es bueno para el ser humano no necesita ser transformado en algo diferente (Palmetti, 2014). Sin embargo, en el contexto occidental moderno surge la necesidad de generar, si bien con reducidas y sustentables aplicaciones tecnológicas, la transformación de algunos alimentos. En este sentido la alimentación viva, aunque no somete a altas temperaturas sus alimentos, si los modifica y los procesa de diferentes maneras, principalmente mediante la activación, el germinado, el licuado, el procesado, el fermentado y deshidratado. Los *raw-foodist* consideran que estas transformaciones no dañan los alimentos e incluso potencian “su vida”, su calidad nutricional y digestibilidad.

Activación y germinación

La activación de las semillas es una de las técnicas más empleadas dentro de la cocina viva e implica un proceso estandarizado²⁸ cuyo principio básico es el remojo de las semillas en agua filtrada²⁹ por varias horas. Para los crudívoros, esta técnica consiste en despertar la semilla de su estado de latencia haciendo que empiecen procesos biológicos naturales: se inactivan los inhibidores enzimáticos que protegen la semilla hasta que encuentra las condiciones necesarias para su desarrollo, se incrementa su contenido vitamínico y enzimático a la vez que se eliminan hongos y micotoxinas de la superficie. De esta forma, una vez activada la semilla ésta “viva” en el sentido que ha despertado y están activos todos sus nutrientes y enzimas. Este proceso es una de las bases de la alimentación viva y aporta mucho a su simbología:

- Las semillas deshidratadas están así para preservarlas, para que no vayan a crecer antes de tiempo. Están dormidas. Entonces hay que activarlas. Para activarla primero la remoja para quitarle los inhibidores de las enzimas que son como candados. El agua es la llave para abrir. Y la vida, el núcleo de la vida está en el germen de la semilla. Después que la has remojado, que le quitan los inhibidores van a germinar. Lo que están haciendo es un vivero. Eso es lo que es, es la ciencia del vivero. Si no haces el vivero no lo puedes agarrar y tratar de hacer una planta antes de remojarlo, germinarlo y este brotarlo. Eso es lo único que estás haciendo. Pero en vez de sembrarlo en la tierra, lo estás sembrando en tu sistema para que crezca contigo y tu creces con la semillas. Porque para eso son. Son para reproducir la vida de la planta. Porque nosotros los seres humanos somos árboles. Somos árboles, somos plantas.

[Aris Latham. Formación básica en alimentación viva. 19 de abril, 2015. Buenos Aires]

La activación se utiliza antes de consumir cualquier semilla, inclusive las que se consumen sin germinar, como nuez, almendra o castaña de cajú. Se suelen consumir directamente, guardándose en un frasco en la heladera, en el freezer o deshidratándolas luego para aumentar su vida útil a la vez que se vuelvan secas y crujientes. También el activado en estas semillas es empleado como paso previo a la elaboración de recetas más complejas, ya sean leches vegetales, cremas o salsas debido a que cuando están activadas son más tiernas, facilitando su trituración y logrando consistencias más cremosas.

²⁸ Previamente a la activación las semillas se deben remojar por veinte minutos en agua filtrada con agua oxigenada para eliminar suciedad y hongos. Luego se enjuagan y se las coloca en un frasco o bowl de vidrio, tapándolas nuevamente con agua filtrada y dejándolas en remojo durante aproximadamente ocho horas. Si bien cada semilla tiene su tiempo de activación determinado, por comodidad se las suele dejar remojando durante toda la noche. Luego se elimina el agua y se lavan con agua limpia. Una vez activadas tienen una vida útil de tres días en la heladera o de seis meses en el freezer.

²⁹ Dentro de la alimentación viva se recomienda beber y utilizar agua filtrada o purificada en vez de agua embotellada o directamente del grifo, con el objetivo de evitar el consumo de cloro y otras impurezas que pueda tener. Para obtenerla se suelen colocar filtros de agua en el hogar y/o se le realizan una serie de intervenciones como colocar el agua bajo al sol para que reciba rayos ultravioletas.

La técnica del activado es el paso obligado anterior a la germinación, otra de las técnicas típicas en la cocina *raw*. De la germinación se obtienen los brotes, uno de los alimentos más preciados, considerados por los *raw-foodist* como uno de los alimentos “más poderoso” a nuestro alcance:

- Otra vedette de la alimentación viva son los brotes. ¿Por qué? Porque yo siempre les digo que son como los bebés. Que uno ve un bebé y le dan ganas de tocarlo. Bueno, porque es como esa semilla germinando, los brotes tienen todo ese potencial. Son 20 veces más nutritivos que la semilla no brotada. Entonces todo lo que puedan brotar es mejor, se vuelve más digerible y se obtienen muchos más beneficios.

[Dra. Cecilia Vitola. Taller de alimentación viva con Matias Cosentino. 19 de abril, 2015. Buenos Aires]

Al igual que la activación, la germinación de las semillas es un proceso normatizado³⁰. Las semillas demoran aproximadamente tres días en germinar y se afirma que su punto óptimo de nutrición es antes de que aparezcan las hojas. Se consume directamente o se elaboran con ellas diferentes preparaciones. Cuando la germinación se desarrolla por más tiempo y bajo tierra se obtiene el pasto de brotes³¹, cultivándose con el objetivo de obtener la benéfica clorofila que se extrae luego mediante jugueras o licuadoras. Como se mencionó anteriormente el pasto más famoso y utilizado es el pasto de trigo o *weathgrass*.

Fermentación

Otro método de elaboración central en la alimentación viva es la fermentación, proceso que involucra la actividad de microorganismos como hongos, bacterias o levaduras. Para los crudiveganos este proceso químico genera una serie de efectos benéficos entre los que se destacan la pre digestión de los alimentos y el enriquecimiento del aporte enzimático como de la flora intestinal. Dichos beneficios convierten a los fermentados en elementos claves dentro de la alimentación viva, considerándolos verdaderas “medicinas”.

³⁰ Luego del proceso de activación, semillas como alfalfa, quínoa, lentejas, girasol y fenogreco, se pueden germinar colocándolas en un frasco tapado con una malla fina o un tul. Se realizan dos enjuagues aproximadamente por día, introduciendo agua en el frasco sin quitar el tul. Luego de cada enjuague se debe escurrir, dejándose luego en una posición invertida de 45°C, permitiendo que siga escurriendo el agua sobrante y que el aire circule libremente. Otra técnica es utilizar un colador o una bolsita de malla fina, dejando escurrir sobre un cuenco que recoja el agua.

³¹ Para obtener el pasto de brotes se utilizan semillas gramíneas como el trigo, la cebada o el sarraceno. Luego de activar estas semillas, se colocan en bandejas con tierra rociándolas con agua diariamente hasta que las hojas alcanzan de 10 a 12 cm. Para su consumo el pasto se recorta, evitando cortar las raíces así pueden rebrotar una o dos veces más.

Uno de los principales fermentos utilizados es el agua enzimática o “rejuvelac” que se realiza a partir de los brotes de semillas³². Se suele consumir directamente (aunque requiere de cierta adaptación al olfato y al paladar), se lo utiliza en licuados o sopas además de como ingrediente clave para el queso de semillas³³.

Otro fermentado es el kéfir, bebida proveniente del Cáucaso en donde se dice que se ha consumido durante miles de años. Considerado como el elixir de la salud y la longevidad se obtiene a partir de nódulos de kéfir³⁴. Estos nódulos de consistencia gelatinosa, constituidos por bacterias probióticas, levaduras, lípidos y proteínas, originalmente se generaban al cuajar leche fresca en tarros de madera, pero actualmente se cultivan en diferentes medios como leche de semillas o jugo de uva. No obstante, su cultivo es difícil, por lo que se suelen generar redes de obtención de los mismos. La tradición dice que el kéfir, que significa *bendición* en turco, no se compra y se debe regalar como muestra de cariño y deseo de salud y por ello en general los crudívoros lo intercambian como regalo.

Comida típica de Alemania, Alsacia (Francia), Polonia y Rusia, el chucrut es otra de las formas más clásicas de fermentación. Se prepara haciendo fermentar por varias semanas las hojas del repollo en agua con sal. Aunque en menor medida, variantes de esta preparación como el kimchi y el kefirkraut son también utilizados en la alimentación viva.

Deshidratación

Deshidratar, en tanto evaporar el agua contenida en los alimentos, es otra de las técnicas utilizada por los *raw-foodist*. Esta técnica considerada originaria de los esenios implica eliminar la concentración de agua del alimento a una temperatura baja y constante (aproximadamente 40°C), con el objetivo de conservar los alimentos, generar diferentes texturas y obtener sabores más intensos. En la alimentación viva no es algo imprescindible sino que se emplea para generar platos que recuerdan a la cocina convencional “sin poner en riesgo la integridad del alimento”. Así, en bares, restaurantes y cocinas domésticas *raw* se pueden encontrar granolas, panes, galletas, crackers, panqueques, hamburguesas, bases de pizza y de tartas, chips de frutas y verduras junto a otros snacks que se logran mediante esta técnica. Para ello se utiliza la

³² Una vez que se obtienen los brotes se los colocan en un frasco con agua, se lo ubica a temperatura ambiente y transcurridas las 48 horas se obtiene una bebida de color ambarino y un poco turbia. Se cuela, se eliminan los brotes y se consume.

³³ La realización de quesos vegetales es una de las preparaciones clásicas en esta alimentación. Se licuan semillas activadas (generalmente castañas de cajú o almendras) con el agua enzimática. Se escurre el suero mediante un lienzo y se deja estacionar. Mediante esta maduración y el aporte del fermento se obtiene un queso con cuerpo y sabor similar al queso tradicional de leche animal.

³⁴ Para la elaboración de kéfir se utiliza un recipiente de vidrio donde son colocados tres cucharadas de nódulos por litro de agua filtrada, jugo de uva o leche vegetal, con azúcar integral, dátiles o higos secos y limón. Se lo deja macerar hasta obtener un líquido burbujeante parecido al champagne. Se cuela y se envasa en botellas para su consumo. Los nódulos son reutilizados para el cultivo sucesivo.

deshidratación al sol, como se hacía antiguamente, o mediante un deshidratador moderno que es considerado el horno de la cocina crudivegana.

Licuada y procesado

La herramienta estrella en la cocina viva es la licuadora³⁵, siendo el primer electrodoméstico que se adquiere al comenzar este tipo de alimentación y con el cual se realizan todo tipo de preparaciones generando una gran variedad de combinaciones y texturas. Sumado al aspecto culinario, se considera que esta técnica permite que los nutrientes de los alimentos sean metabolizados de una forma más eficiente por estar pre digeridos.

En la alimentación viva los licuados admiten múltiples posibilidades combinando en una misma preparación fruta y verdura, semillas o “superalimentos”. Las frutas se utilizan frescas o congeladas, generando coloridos *smoothies* o se le agregan palta o aceite de coco para lograr una consistencia cremosa. Otra elaboración básica son los jugos, que generalmente mezclan fruta y verdura que luego son filtrados para remover la fibra. Así, morrón amarillo, limón y ananá se mezclan para obtener un jugo color oro; pera, jengibre y remolacha para tener energía a la hora de hacer deporte, brócoli, zanahoria y manzana verde como potente mezcla antioxidante: y apio, cebolla, manzana y ajo como antibacterial.

Fresco y de colores vibrantes, el jugo verde es el más consumido por los crudiveganos, quienes afirman que un vaso del mismo concentra todos los nutrientes que aseguran el bienestar, nutriendo y depurando el organismo. Usualmente bebido al menos una vez al día (generalmente como desayuno) y ampliamente utilizado en los procesos *detox*, en dicha preparación se mezclan diferentes hojas verdes (las más clásicas kale, espinaca o pasto de trigo) junto con limón, pepino, manzana verde, jengibre y apio. Este jugo ha excedido los límites del mundo *raw* y se ha impuesto como la bebida saludable del momento ganando auge y masificándose en la población general.

Para la realización de los jugos muchas veces en vez de licuadoras se utilizan jugueras, que ya sea por presión o centrifugado separan de forma automática la fibra del líquido.

Las leches vegetales son otro alimento básico en la *raw food*, que se obtienen luego de activar las semillas y licuarlas con agua hasta obtener un líquido blanco. La fibra se filtra para imitar la textura láctea a la que usualmente se está familiarizado. Se condimentan y endulzan tomándolas directamente o son utilizadas

³⁵ Las licuadoras utilizadas no son las domésticas, sino que se prefieren y necesitan licuadoras profesionales con una potente fuerza de motor ya que son utilizadas con mucha frecuencia y las preparaciones suelen ser bastante sólidas. Sin embargo, estas no se encuentran en el mercado uruguayo por lo que son importadas del exterior. La posesión de una licuadora *Vitamix* junto con un deshidratador *Excalibur* (electrodomésticos extranjeros más preciados y valorados dentro del mundo *raw*) es tomado por los sujetos como una muestra de total conversión e involucramiento con la alimentación viva.

para hacer licuados de frutas, yogures, preparaciones de repostería o platos salados. La más clásica es la leche de almendra, seguida de la de coco.

Con la licuadora, mediante el triturado y condimentación de semillas, frutas o vegetales se pueden obtener cremas dulces y saladas, quesos, patés, salsas, helados, entre una infinita gama de posibilidades y combinaciones.

A todas estas posibilidades se le agrega la procesadora o el robot de cocina. Con este electrodoméstico se trituran semillas, frutas y verduras. Desmenuzando nueces, dátiles y cacao se obtiene la base para un brownie; mezclando almendras, dátiles, coco, cáscara de naranja y aceite de coco se realizan trufas, galletas o barritas; semillas de zapallo molidas con cúrcuma y sal se utilizan como sucedáneo del queso parmesano; y la mixtura de cacao y aceite de coco forman una rígida cobertura de chocolate. Mediante el troceado de frutas se hacen mermeladas, y si se procesan semillas por un largo rato se obtienen mantecas vegetales.

Existen otras herramientas empleadas para variar las preparaciones cotidianas, como el espiralizador que permite cortar las verduras en diferentes formatos, e incluso transformar calabacín, calabaza, zanahoria o remolacha en spaguetti. La mandolina admite cortar los vegetales en láminas, pudiendo con ellos hacer rollitos, canelones o lasagnas.

Alimentación viva, más que cocina sin fuego

El auge de la cocina viva gourmet ha expandido el universo de mezclas, técnicas y preparaciones consiguiendo resultados sorprendentes. Aún eliminando el gluten, los lácteos, las carnes, los productos industrializados y la cocción, la alimentación *raw* se caracteriza por originales y completos platos. Por ejemplo, el menú del 2 de febrero del presente año de “Buenos Aires Verde” incluía una ensalada con hojas verdes y vegetales frescos, terminada con palta, pickles caseros, brotes de semillas, almendras activadas, nueces al pesto y mayonesa vegana. De postre: torta húmeda de chocolate con almendras y nueces, acompañada de manzanas verdes, terminada con helado *raw* de vainilla, salsa de cacao y nueces activadas.

Por todo lo expuesto se puede afirmar que la alimentación viva es una cocina sin fuego, pero no sin creatividad de transformación. Ante la evasión de determinados alimentos y tecnologías culinarias clásicas los crudiveganos han incorporado novedosas técnicas e ingredientes generando una cocina propia que les permite sostener esta elección a largo plazo, forjar un sentido de pertenencia, extender sus productos en el mercado, hacerse valer dentro del mundo gastronómico y frente a los discursos de rechazo o cuestionamiento. Como se analizará en los capítulos siguientes, la incorporación de estos nuevos ingredientes, así como el aprendizaje de nuevas técnicas y recetas se da a través de talleres, libros de

cocina, redes virtuales y sociales. A su vez, implica un proceso donde cada individuo decide cuán elaborada o simple será su cocina y debido al escasa oferta de emprendimientos de venta de estas preparaciones, la mayoría de lo consumido es elaborado por uno mismo en el ámbito doméstico. Esta conducta implica un consumo reflexivo y activo, extendiéndose a toda la vida cotidiana de la persona, pudiendo generar rupturas de vínculos y nuevos lazos de pertenencia, facilitado o dificultado por características socioculturales a la vez que genera concepciones específicas sobre lo bueno y lo malo, lo sano y lo enfermo.



Raw foods

Vitola Tassino, 2015-2017. Montevideo y Buenos Aires.

CAPÍTULO 4

“Que el alimento sea tu medicina” Concepciones de cuerpo y salud

Trayectorias: el caso de Matías

La vocación gastronómica de Matías Amadasi comenzó a los seis años observando a su abuela cocinar la pasta de los domingos, ansioso de degustar sus exquisiteces. Fanático del rugby además de la cocina, a los once años sufrió una fractura que le implicó una operación y un año sin jugar a este deporte. Un domingo soleado, luego de haber impartido una charla en el Cedel del Parque Rivera sobre los beneficios de la alimentación viva, Matías me describió con mate y frutos secos de por medio como ese pico de estrés desencadenó una enfermedad que le cambiaría la vida: la diabetes. Los médicos no fueron muy optimistas aseverando que sería diabético de por vida teniendo que inyectarse insulina durante los años siguientes. Frente a este suceso su madre, ya recuperada de un cáncer, le regaló un libro de un médico estadounidense que hablaba de una cura para la diabetes mediante el consumo de alimentos en su estado natural y crudo³⁶.

- Entonces ahí fue cuando empecé a incorporar algunas cositas que decía el libro y veía que había cambios, que cuando yo incorporaba una ensalada de berro que tenía berro y no el berro con una vinagreta de esto con esto, me hacía mejor, que cuando tenía mucho consumo de pepino me hacía mejor. Y así con variedad de alimentos.

[Entrevista a Matías Amadasi 18 de octubre, 2015. Montevideo]

A pesar de haber comenzado a basar su dieta en alimentos que creía beneficiosos a su salud, a los diecisiete años comenzó a estudiar gastronomía y al poco tiempo a trabajar en hoteles y restaurantes donde tenía una enorme variedad de comidas disponibles para su consumo, alimentos que se alejaban de aquellos recomendados por el libro.

- ¿Jamón crudo? Hay. ¿Queso parmesano? Hay. ¿Bife de chorizo? Hay. Una torta de chocolate, todo lo que quería comer, lo tenía. Y ahí empecé de nuevo a subastar mi estado de salud. Cuestión, llega una época donde digo estoy haciendo algo mal, sigo subiendo la dosis de insulina, sigo subiendo subiendo, ¡me estoy olvidando de cuidarme! Me estoy olvidando que algunos alimentos me van a hacer mejor y otros peor.

Con la convicción de que su salud dependía en parte de los alimentos que consumía, Matías abrió un emprendimiento de comida vegetariana. Unos años después, a partir de un accidente de auto, cierra el

³⁶ Matías hace referencia al libro “*Hay una cura para la diabetes*” del reconocido médico Gabriel Cousens, publicado en el 2010 al español por la editorial Epidauro. En este libro Cousens presenta un plan de tres semanas basado en una alimentación viva con el objetivo de revertir la diabetes.

negocio y se va a vivir a Córdoba por seis meses durante los cuales visita el “Espacio Depurativo de Nestor Palmetti”, centro que difunde y supervisa prácticas depurativas siendo la alimentación viva la principal. Durante su estadía en dicho centro Matías decide someterse a un proceso de limpieza corporal que incluía ayunos de varios días y una dieta basada únicamente en alimentos vivos y crudos.

- ¿Cómo voy a hacer para estar tres días comiendo todo sin cocinar y mucha cantidad de líquidos? Va a ser raro. Cuestión que el primer día sobreviví, el segundo día sobreviví y el tercer día me sentía fantástico. Y sobre todo entre inyectándome 68 unidades de insulina y salí inyectándome 34. Entonces dije ¡Wow! En este momento recordé que lo había leído en el libro de Cousens que hablaba de no cocinar los alimentos y dije quiero hacer un cambio en mi vida y también contagiar un cambio en las personas. Entonces así fue que decidí volver a Buenos Aires y dije ¡No voy a consumir más todo eso que me está generando trastornos! Si en mayor o menor medida hay algo que me genere trastornos elijo no comerlo. Y ahí fue donde dije no como más carnes, no como más lácteos, no como más harinas, no como más refinados de ningún tipo, no como industrializados. Hice un vuelco justamente porque lo que quería era por un lado conseguir esta mejora en mi vida, es decir me alejo de la diabetes como los médicos no me decían, que me decían que era de por vida. Me alejo de la diabetes, así como mi mamá se logró alejar del cáncer y tantas personas que empecé a escuchar que se alejaban de las enfermedades.

Hoy en día, prácticamente independiente de la insulina, Matías es profesor de yoga y se define como chef consciente. Mantiene una alimentación viva e imparte charlas y talleres en Argentina y Uruguay para contar su experiencia impulsando a los demás a que incorporen este tipo de alimentación.

El caso de Matías es ilustrativo del tipo de trayectorias y procesos de conversión que suelen darse en esta particular relación con la alimentación: muchas de las personas que practican una dieta cruda es debido a que la misma les permitió recuperarse de algún tipo de enfermedad que puede incluir una condición crónica, depresión, obesidad o varias de estas afecciones al mismo tiempo. La enfermedad es tomada como el detonante del cambio y esto ha sucedido a reconocidas figuras como la Dra. Cecilia Vitola o Nestor Palmetti, quien dice al respecto:

- Yo creo que en la vida las cosas que nos suceden son siempre positivas y a veces estos problemas de salud son los maestros que vienen a cambiar nuestras vidas, a rectificar nuestros objetivos y a generar un autoservicio a los demás para compartir esta autogestión casera que devuelve calidad de vida y empoderan a las personas para que recuperen el control de sus vidas.

[Entrevista de Ana Moreno a Nestor Palmetti. 7 de marzo, 2016]³⁷

Igualmente existen otras trayectorias dentro del mundo *raw*. Por ejemplo, algunas personas han sido vegetarianas o veganas desde hace mucho tiempo y la adopción de una dieta cruda es tomada como el

³⁷ Canal de Café Morenini, programa “Organización de la despensa y la cocina viva con Néstor Palmetti y Ana Moreno” <https://www.youtube.com/watch?v=yp7mI8aSnU0>

siguiente paso. Otras se encontraron fortuitamente con esta práctica alimenticia, la cual les generó intriga e interés, decidiendo ponerla en práctica. Sin embargo, estas iniciativas se mantienen a largo plazo únicamente cuando se observan mejorías en el bienestar individual y en la salud general.

El testimonio de Matías, para nada excepcional, permite afirmar y reiterar que la salud es el principio rector en la alimentación viva. Dicha característica es la primordial diferencia entre el crudiveganismo y otras corrientes alimenticias como el veganismo y el vegetarianismo: mientras que estos últimos mantienen una dieta restringida de ciertos productos animales por cuestiones éticas, morales, medioambientales, como una posición política o espiritual³⁸; en la alimentación viva estos elementos, si bien influyen en cierta medida, están lejos de ser la prioridad ya que las proscripciones alimenticias, las obligaciones y responsabilidades del individuo son vistas exclusivamente en términos de su cuerpo, salud y calidad de vida.

Para alcanzar este estado de salud, Matías al igual que todos los practicantes de una alimentación viva, se basa de forma literal en la famosa enseñanza del médico Hipócrates “*Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina sea tu alimento*”. Aquí no se hace referencia únicamente a las propiedades más tradicionales y populares del ajo como antibacterial o del limón como antiesfriado, sino que dentro de la *raw food* se considera que todo lo que se ingiere tiene un efecto directo e inmediato en nuestro cuerpo logrando sanar o enfermar. El jamón crudo, las tortas y el bife de chorizo que consumía en su lugar de trabajo enfermaban a este joven cocinero, mientras que testifica que una alimentación viva lo curó de la diabetes. Para los crudívoros entonces, la salud es directamente proporcional al consumo de alimentos “fisiológicos”, vegetales, orgánicos y frescos, mientras que la enfermedad a lo “no fisiológico”, procesado, industrializado, cocinado y refinado.

Enfermedad como contaminación

Dentro de la alimentación viva se asevera que la enfermedad es un intento de supervivencia del cuerpo frente a la toxicidad. Así, no hay cuerpos enfermos sino cuerpos contaminados o “ensuciados”:

- Es muy difícil no enfermarse con la vida que estamos teniendo. Nosotros partimos de la base que nos enfermamos al ensuciarnos. ¿Cómo nos ensuciamos? Con los alimentos tóxicos, con las relaciones tóxicas,

³⁸ Diferentes autores (Adams 1900; Beardsworth & Keil, 1992; 1993; Beardsworth, 2004; Clark, 2013) han distinguido múltiples motivos por los cuales las personas adoptan una dieta vegetariana o vegana. Entre ellos se encuentran la crítica al sufrimiento animal y la violación de sus derechos; las preocupaciones ecológicas y medioambientales que el consumo de productos animales conlleva; posiciones espirituales que afirman que el consumo de carne y sangre compromete el espíritu aumentando las pasiones animales; concepciones filosóficas como desafío a la ideología dominante de alimentos de la cultura occidental y/o desafío al consumo de carne como metáfora del patriarcado³⁸. También como motivo para la adopción de una dieta vegana o vegetariana aparece el nutricional y la salud, afirmando que la carne tiene implicancias negativas sobre todo relacionado a la digestión y al colesterol. Sin embargo, los aspectos morales y políticos generalmente han primado, aunque las motivaciones no son estáticas y pueden ir cambiando, así como su jerarquía.

con el aire toxico, con la ropa que tiene demasiadas anilinas, el pelo. Pero como no queremos caer en toda esa parte vamos a la parte de la alimentación y las relaciones que es lo que más podemos manejar. La variable alimentación es difícil por el tema de las adicciones, pero bastante manejable y una de las más fundamentales.

[Dra. Cecilia Vitola, Reunión del plan detox “Rejuverdecer”. Julio, 2016. Montevideo]

Para los crudívoros la moderna comida industrial es una de las principales responsables de la contaminación del cuerpo y por ende de las enfermedades contemporáneas. Dicho tipo de alimento genera trastornos ya que no se corresponde en nada con aquel ancestral y fisiológico al cual los seres humanos estaríamos adaptados. Al ser anti fisiológico, se asevera que no puede ser correctamente procesado por el organismo: su ingesta ocasiona una digestión lenta junto a un desequilibrio de la flora intestinal conllevando a la inflamación, putrefacción y permeabilidad de la mucosa digestiva. Así, “toxicidad”, “impureza” o “contaminación” son términos utilizados para hacer referencia a la consecuencia del consumo de este tipo de alimentos: la acumulación de toxinas y bacterias en el cuerpo que atraviesan la mucosa intestinal ingresando al flujo sanguíneo, considerándolas causantes de problemas ulteriores cuando el organismo sobrepasa su capacidad de eliminación y comienza a almacenarlas³⁹:

- Las bacterias, los químicos están por todas partes. Pero si tu sistema está limpio, está puro, todas esas toxinas, todos esos agroquímicos van a pasar por tu sistema: entran y salen. Pero si tu sistema esta tóxico, constipado, tienes bacterias que no son muy amistosas, entonces se van a alimentar de eso. Lo mejor siempre es mantenernos lo más puro posible.

[Aris Latham. Formación básica de alimentación viva. 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

Asimismo, los *raw-foodist* sostienen que los alimentos no fisiológicos enferman ya que carecen de nutrientes esenciales provocando desnutrición⁴⁰. Además, ya que trastornan el PH en sangre de alcalino a ácido. A la toxicidad, desnutrición y acidificación se las responsabiliza, en gran parte, de todas las patologías, alergias, y enfermedades contemporáneas.

³⁹ Se afirma que cuando un alimento fisiológico es ingerido, el mismo es procesado por una flora intestinal equilibrada que permite a la delgada mucosa que reviste los intestinos operar como una barrera protegiendo que sustancias tóxicas ingresen al flujo sanguíneo. De esta manera se sostiene que el alimento que nutre es aquel que no ensucia, ya que las macromoléculas no digeridas siguen su curso y se evacúan luego como materia fecal, orina, sudoración, entre otras vías de eliminación.

⁴⁰ Desde la alimentación viva el término desnutrición es utilizado para hacer referencia no al resultado físico del hambre, en el sentido de carencia de comidas, sino a la carencia de nutrientes, proteínas, minerales, vitaminas y la fibra necesaria para que un organismo funcione adecuadamente, carencia que se encuentra presente inclusive en la abundancia de comida. Los obesos, por ejemplo, son para los crudívoros la señal de que el mundo contemporáneo produce personas “desnutridas”. Este concepto en la nutrición es denominado como “malnutrición”.

A un nivel de la enfermedad más elemental y cotidiano, los alimentos no fisiológicos son relacionados con el cansancio, el debilitamiento del sistema inmune⁴¹, la presencia de dolores de cabeza, la distensión abdominal y el aumento de las mucosidades, entre otras patologías o incomodidades. De esta manera, enseguida que se consume alguno de estos alimentos se detectan síntomas y se los relacionan a esa ingesta⁴². Los discursos de Valentina y Mariela, dos interlocutoras del campo, ejemplifican esta rápida asociación:

- Nos juntamos en la casa de mi viejo después de votar. De entrada hizo unas tapas: un pancito con fiambre. Primer plato: ¡ravioles con crema! Postre: torta y después ¡masas finas! Claro, yo comí un poco de ensalada y algo de eso porque tampoco había otra opción, tampoco daba para pedir no mira tenés que hacer otra cosa, que se yo. Pero yo sabía que a los tres días iba a estar resfriada. Y me agarre un resfrío de la ostia que me duró diez días. Así, con moco y esa congestión de nariz tapada horrible y garganta congestionada y todo. ¡Y pues claro, con tantas harinas!

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

- Me di cuenta que no me levanto cuando me tomo una regia cerveza que me encanta y me comí unas preciosas pizzas ¡Pero Mariela al otro día agarrate catalina porque no te levanta ni las grúas! Y si me levanto estoy así con los ojos hinchados, mal, me siento pesada, estoy con la energía baja y yo no soy ese tipo de personas.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

Se considera que estos alimentos, además de corporalmente, enferman emocional, mental y afectivamente generando obsesiones, depresiones y una falta de claridad en el pensamiento, tal como se ilustra en los siguientes discursos:

- Como una pizza y me quedo dormida y pienso boludeces, el pensamiento se vuelve pastoso y negativo. Es como la perseverancia de las ideas nocivas. Entonces, así como uno puede elegir qué comer también puede elegir qué pensar. Y si sabes que si te comes un chocolate si estas deprimido y te comes un chocolate te deprimís más porque lo observas y te das cuenta ¿No? Maru, llegaba y me decía: Ya se, estoy obsesiva porque comí pizza, pero tenía ganas. Entonces claro, ella sabía que cuando comía lo que no debía empezaba con ideas obsesivas. Y era fija. Se empezaba a sentir mal y se empezaba a deprimir y era como ¡No te enrosques, eso es pizza! O sea, no tenés problemas con tu pareja, no tenés problemas con el laburo, no te enrosques porque eso es la pizza.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

⁴¹ Se adjudica a la ingesta de alimentos no fisiológicos el cansancio y el debilitamiento del sistema inmune ya que se afirma que hay un degaste enzimático del cuerpo para poderlos digerir.

⁴² Dicha situación se refuerza por el papel trascendental que tiene la consciencia en este tipo de práctica alimenticia, elemento que se desarrollará en el correr de la etnografía: se afirma la necesidad de tener consciencia sobre el propio cuerpo y ello implica prestar exhaustiva atención los efectos que cada ingesta tiene en el mismo.

- Yo cuando veo a una persona que se niega tanto digo ¡tiene el cerebro tapado de gluten! ¡No le permite pensar! ¡El gluten no te permite pensar! Yo lo comprobé.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

Limpiar, nutrir y no ensuciar

Si los efectos negativos de la comida no fisiológica son percibidos inmediatamente también y con más fuerza lo hacen los efectos positivos de la comida funcional al organismo. “Me hace bien”, “duermo mejor”, “voy al baño más seguido”, “tengo más energía”, “me siento liviano/a”, “rindo más en el trabajo y en el deporte”, “estoy de mejor humor”, “con menos ansiedad” y “me llevo excelente con las personas que me rodean” son discursos recurrentes y formas de inscribir en el cuerpo una concepción salud que en el mundo *raw* se relaciona con la vitalidad, la energía, la claridad mental y la delgadez, concibiéndose como un estado de plenitud mental, emocional y físico. Los beneficios de una alimentación basada en alimentos vivos se expresan en todas las esferas de la vida del individuo, potenciando y reforzando la asociación del consumo de estos alimentos con la felicidad⁴³. El lema de una bloguera de modas crudivegana “*Be crudi, be happy*”⁴⁴, es una trivial muestra de ello pero que resume muchos de los discursos elaborados en el campo: la salud y la consecuente felicidad es una aspiración tanto en el presente como a largo plazo, y a su vez, sentirse bien diariamente confirma lo acertado de la elección manteniendo esta decisión de forma prolongada en el tiempo.

Para los crudívoros los alimentos fisiológicos generan estos efectos por varios motivos. Además de aportar nutrientes y enzimas, alimentan al “metabolismo energético”: se cree que el alimento fresco y madurado naturalmente es portador de luz solar y oxígeno, y cuanta más energía tenga, más vitalidad y bienestar aportará al individuo. En segundo lugar ya que no generan toxicidad y por último, eliminan las toxinas acumuladas alcalinizando simultáneamente el cuerpo, curando así enfermedades actuales y previniendo futuras. De esta manera, la salud es sinónimo de limpiar y alcalinizar siendo siempre una alternativa posible.

⁴³ Cuando se afirma que el consumo de alimentos vivos es asociado a la salud y su consecuente felicidad esta linealidad está justificada simbólicamente pero también biológicamente, ser considerado el intestino por los crudiveganos como el “segundo cerebro”. Se afirma que el intestino tiene un sistema nervioso propio y que existen vías nerviosas que conectan las áreas cerebrales relacionadas con nuestras emociones y pensamientos. A su vez, se sostiene que ciertos neurotransmisores como la serotonina, hormona relacionada al bienestar, son segregados principalmente en el intestino. Así, cuando el intestino se encuentra colapsado por una mala alimentación y con una flora intestinal bacteriana anormal se produciría una alteración negativa en nuestro comportamiento y emociones. Por el contrario, si el intestino funciona correctamente y no está constipado por el consumo de alimentos no funcionales, podría segregar más serotonina y beneficiar el estado de ánimo. Asimismo, se considera que los alimentos vivos benefician en sí mismo a la salud mental y al bienestar (por ejemplo, la cúrcuma con sus propiedades neuroprotectoras), mientras que los alimentos no fisiológicos causan estragos en las funciones cerebrales (por ejemplo, el consumo de azúcar se dice que fomenta la depresión y la obsesión).

⁴⁴ Drea Leon es una bloguera de modas y de alimentación viva. Nacida en Uruguay pero residente en Argentina, durante unos meses del 2016 tuvo de portada en su blog el lema “*Be crudi, be happy*”. <http://www.bydrealeon.com/>

Recordando el discurso de Matías, “A mí me mintieron cuando me dijeron que la diabetes me iba a acompañar toda mi vida”, para los *raw-foodist* el cuerpo tiene perpetuamente el potencial de sanar. Dice Nestor Palmetti en una entrevista con Ana Moreno:

- Yo no estaba enfermo, y nadie está enfermo. Ese es un mito, que hay una enfermedad. Hay un maltrato de una estructura corporal y una estructura corporal ultrainteligente tratando de sobrevivir al maltrato. Entonces uno empieza a entender que no se enferma, sino está sobreviviendo a un mal manejo. Cuando está mal administrado, hay que resetear, una puesta en función nuevo.

[Entrevista de Ana Moreno a Nestor Palmetti. 7 de marzo, 2016]

De esta forma, dentro de la alimentación viva el término saludable excede el sentido general del término: los alimentos vivos son también capaces de sanar, curar enfermedades u otros maltratos corporales productos de la ingesta de alimentos no funcionales.

El proceso de cura dentro de la alimentación viva está ligado a la idea de desintoxicación: si la enfermedad se genera por contaminación se vuelve a la salud por la depuración de estas toxicidades. Así, se jerarquizan algunos alimentos que se consideran óptimos para esta purificación o “reset” por sus propiedades alcalinizantes y oxigenadoras. Estos son el *weathgrass*, el jugo verde, los brotes, el agua de coco verde y el limón. Otras prácticas y reglas alimenticias específicas se aplican con el objetivo de generar una “puesta a punto” para restablecer el orden perdido, por ejemplo, los ayunos⁴⁵, las limpiezas hepáticas⁴⁶, la hidroterapia colónica⁴⁷, el raspado de la lengua enseguida de levantarse, el cepillado de la piel, la hidratación y *oil pulling*⁴⁸ con aceite de coco. Se aconseja además favorecer los mecanismos naturales de eliminación de toxinas, como el deporte o la respiración.

Actualmente está bastante difundida la palabra *detox* o *clean* para hacer referencia a un proceso de varios días que involucra un consumo específico de esta alimentación (o semejante), junto con algunas de las prácticas anteriormente descritas con el objetivo de hacer una limpieza profunda en el sistema corporal⁴⁹.

⁴⁵ Los ayunos son una práctica muy común en la alimentación viva: las horas de sueño son consideradas como horas de ayuno y este período se intenta extender (horas, uno o varios días) mediante la abstinencia de determinadas ingestas. Los más utilizados son los ayunos a base de agua, jugos verdes o fruta.

⁴⁶ La limpieza hepática es una forma de limpiar el hígado y la vesícula mediante la ingesta por seis días de un kilo y medio de manzanas a diario, luego la toma durante dos días de cuatro vasos de solución magnésica y luego el consumo de aceite de oliva y jugo de pomelo, activando la expulsión de posibles cálculos.

⁴⁷ La limpieza casera de colon se realiza a través del consumo de laxantes o mediante enemas. También hay especialistas que realizan una irrigación del colon en clínicas especializadas.

⁴⁸ El *oil pulling* implica enjuagar la boca con una cucharada grande de aceite, preferiblemente de coco, reteniéndolo en la boca veinte minutos con el objetivo de limpiar bacterias y toxinas.

⁴⁹ Un plan *detox* es el que realizó Matías en el “Espacio Depurativo” de Nestor Palmetti. Un ejemplo local es el plan denominado “Rejuverceder” de la Dra. Cecilia Vitola y la *health coach* Cecilia Canale, que implica tres días de consumos de líquidos y once días de consumo de alimentos fisiológicos, acompañado por prácticas como yoga, meditación y *oil*

“Somos lo que comemos”

Por todo lo desarrollado anteriormente se puede afirmar que el principio básico de la alimentación viva es la salud y la consideración de que todo alimento tiene un efecto en el plano mental, emocional y físico del individuo, y en ese sentido en la *raw food* está sustancialmente ligado con la idea misma de medicina: todo alimento es buena o mala medicina.

El famoso dicho “somos lo que comemos”⁵⁰, repetido por muchos *raw-foodist* durante el trabajo de campo, se hace carne en este fundamento ya que se considera que el alimento traspasa nuestras barreras y se convierte en una sustancia íntima que enferma o cura, genera cansancio u otorga vitalidad, deprime o conlleva a la felicidad. Así, los crudiveganos optan por el consumo de aquellos alimentos los cuales consideran se alinean con lo que quieren sentir y ser: alguien sano, vital y feliz.

Esta particular relación con la comida se puede analizar mediante el “principio de incorporación” de Fischer (1995 [1990]). Dicho principio afirma que no hay nada más íntimo que el comer, ya que incorporando los alimentos estos acceden al colmo de la interioridad, tanto en el plano real como en el imaginario, incorporando todo o parte de sus propiedades. Etnográficamente se pueden encontrar muchos ejemplos de cómo las personas consideran que incorporan las propiedades de los alimentos consumidos. Por ejemplo, en los comienzos de la antropología Frazer (1981 [1890]) relató como algunas tribus consumían animales o plantas para adquirir ciertas cualidades deseables de las que suponía estaban dotados, mientras que evitaban comer otros por miedo a adquirir sus cualidades indeseables. Comiendo los primeros, se practicaba magia positiva; absteniéndose de los últimos magia negativa o tabús. Precisamente estos ejemplos, junto al “principio de incorporación”, ilustran que el acto de comer suele ir acompañado de peligros esenciales y si bien la alimentación es el dominio del apetito, el deseo, y el placer, también es de la desconfianza, la incertidumbre y la ansiedad: un alimento puede sanar y purificar, pero también enfermar o contaminar.

Otra que esclarece este fenómeno es la de Douglas (1991 [1966]), antropóloga que intentó descifrar la lógica detrás de la clasificación puro/impuro de los animales en el Levítico. Douglas fundamenta que en todas las cocinas los alimentos están ordenados, clasificados y combinados mentalmente según categorías definidas como puro/impuro, categorías que en la alimentación viva están asociadas a bueno/malo, sano/enfermo, vivo/muerto. Siguiendo a esta autora se puede afirmar que la contaminación o pureza de

pulling. Actualmente se ofrecen una enorme variedad de planes *detox* o *clean* que, si bien tienen el mismo objetivo de limpiar el organismo, el tipo de alimentación que se propone puede variar: médicos o *health coach* no crudiveganos incluyen alimentos cocidos, alguna carne animal, entre otras diferencias.

⁵⁰ La creación de la ampliamente utilizada frase “somos lo que comemos” es adjudicada a Ludwig Feuerbach, filósofo y antropólogo alemán quien en su escrito “Enseñanza de la alimentación” publicado en 1850 se dice que señaló “*Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados denle mejores alimentos. El hombre es lo que come*”.

los alimentos no hacen referencia únicamente a las características nutritivas o al efecto físico que pueden tener en el cuerpo, sino principalmente al ordenamiento semántico de las ideas. Douglas & Isherwood (2000 [1979]) sostienen que el consumo de los alimentos, así como el de los demás bienes, es un proceso ritual cuya función primaria consiste en darle sentido al flujo de acontecimientos y al medio, construyendo un universo inteligible, ayudando a reducir la ansiedad ligada a la ingesta y protegiendo a los individuos contra las conductas que los amenazan⁵¹.

Dicha explicación cobra sentido en la sociedad contemporánea, y en este caso en la alimentación viva, al considerar “la paradoja del omnívoro” propuesta por Fischler (1995 [1990]) quien sostiene que en el curso de la historia humana la incertidumbre con respecto al alimento ha sido el de subsistir, mientras que hoy en día predomina la abundancia. A pesar de ello, el alimento provoca incertidumbre más que nunca, asociado principalmente a los excesos y venenos de la modernidad y en cuanto a la elección y criterios de la misma. Fischler (2010 [1995]) constata una cierta desestructuración de las normas alimenticias en los países más industrializados, proceso que él denomina como “gastro-anomia” y que tiene como síntomas el aumento de las ingestas a lo largo del día, la supresión de platos por snacks, el incremento de las comidas consumidas en solitario o fuera de casa, la desregulación de los horarios, entre otros. Así, el comensal contemporáneo ha perdido la capacidad de optar decisiones óptimas, contando con muchísima información, pero con muy poca coherente en tanto que la cacofonía de criterios propuestos culturalmente lo único que han logrado es aumentar esta incertidumbre. Así, la identificación cultural de un alimento como buena o mala medicina, como puro o impuro, como integrante armonioso de una clasificación, de reglas y normas culinarias, ayudaría a ordenar el medio y reducir la ansiedad ligada al consumo. De acuerdo con Douglas (1991 [1966]), Fischler (1995 [1990]), Levi Strauss (1998 [1962]) y Sahlins (1988 [1976]) se puede afirmar que los alimentos son “buenos para pensar” antes que ser “buenos para comer”⁵².

⁵¹ Es interesante mencionar que en la obra de Douglas el alimento cocido, a diferencia del crudo, se identifica como una importante fuente de contaminación y peligro. En referencia al simbolismo de contaminación hindú con respecto al alimento cocido la autora menciona lo siguiente:

“Cuando un hombre usa un objeto. éste se vuelve parte de él y en él participa. Entonces, qué duda cabe, esta apropiación es mucho más inmediata en el caso de la comida en la que incluso la apropiación precede a la absorción, ya que acompaña a la cocción. La cocción puede considerarse como si implicara una apropiación completa de la comida por la familia. Es casi como si, antes de ser internamente absorbida por el individuo, la comida fuese, por el hecho de someterse a cocción, colectivamente predigerida. Uno no puede compartir el alimento preparado por otras personas sin compartir la naturaleza de éstas” (Douglas, 1991 [1966]:171).

Este ejemplo refuerza el hecho de que la pureza y contaminación se relaciona con el orden social y la cultura dentro de las cuales se encuentran, en este caso India con el sistema de castas, estructura que es preciso salvar y respetar mediante tabús alimentarios.

⁵² Dentro de la antropología ha habido dos respuestas antagónicas a la pregunta ¿por qué comemos lo que comemos? Para los materialistas culturales los alimentos preferidos son ante todo “buenos para comer”, y estos son los que presentan una relación de costos y beneficios desde el punto práctico (Harris, 1999 [1985]). En la alimentación viva si se puede afirmar que los elementos elegidos son “buenos para comer” en términos nutritivos y fisiológicos. Sin embargo, también y principalmente son “buenos para pensar” ya que como se ilustrará en el correr de la investigación los alimentos permiten

Cuerpo: templo sagrado

En la medida en que los alimentos son “medicinas”, el cuerpo en la alimentación viva es el principal objeto de cuidado y la idea de santidad recibe una expresión en la sanidad, el cuidado y perfeccionamiento del mismo, considerado como el recipiente perfecto, eliminando de la dieta aquellos alimentos impuros (“no fisiológicos”) y manteniéndolo puro mediante la discriminación y el consumo de alimentos puros (“fisiológicos”). Los siguientes discursos de referentes de la alimentación viva sirven para ilustrar dicha idea:

- Tenemos al cuerpo como si fuera un templo, un edificio que quiero construir con los mejores materiales. Y los mejores materiales es lo que nos dio la tierra, lo que nos dio la naturaleza.

[Dra. Cecilia Vitola. Taller alimentación viva. Diciembre, 2016. Montevideo]

- ¡Es como un carro! Un carro del mismo año, mismo modelo. Si uno lo maneja como un loco lo destruye. Pero si uno lo maneja bien tranquilo, como un viejito ahí le pongo mucho freno, le pongo el aceite que recomienda el productor, le pongo la gasolina super premium, cambio el aceite cada tres mil millas, ¡igual como el cuerpo! Cuanto mejor sea el combustible, más limpia su combustión, y más afinada este su puesta a punto, mayor será el rendimiento final.

[Aris Latham. Formación básica de alimentación viva. 17 de abril, 2015. Buenos Aires]

El cuidado del cuerpo propio es el acto de amor y primera prioridad para los crudívoros, hecho que genera una importante inflexión entre ellos y los veganos ya que se considera que estos últimos, si bien cuidan al otro (principalmente los animales), no se están cuidando a sí mismos al introducir en su cuerpo fritos, gluten, procesados, almidones, entre otros. Así lo dice Aris Latham en un tono un tanto jocoso:

- Lo más importante es que tú como ser humano que vives en un animal, protege a ese animal. Porque ese animal, el cuerpo del ser humano está en un punto hoy en día que su existencia está en peligro. Entonces en vez de ir a Sudáfrica a tratar de ir a salvar la selva o el elefante en algún otro lugar del mundo, ¡por favor trata de salvar el animal en el cual duermes cada noche! Eso es más importante, por ahora. Rescata a ese animal que estas matando con cada mordida. Y después de eso rescata el animal que pariste: tus niños, tu bebé. No empieza a matar al bebé con una pata de pollo a los dos años. Dale tiempo. Es importante tomar la responsabilidad y este ser el dueño de la situación en la cual nos encontramos hoy. No hay ningún médico, ningún chef, no hay ningún gurú que te pueda ayudar, tú tienes que ser tu propio médico. Cúrate a ti mismo, porque en realidad el cuerpo tiene que sanarse a sí mismo, tiene que curarse a sí mismo.

[Aris Latham. Formación básica de alimentación viva. 17 de abril, 2015. Buenos Aires]

El testimonio inicial de Matías y este discurso de Aris Latham ejemplifican el hecho de que cada uno debe convertirse en “experto de su propio bienestar” asumiendo la entera responsabilidad del cuidado de su cuerpo. La salud ya no queda en manos de terceros como el médico o fármacos, sino que tanto si se está

descifrar el ámbito social, definir la personalidad social y transmitir conocimientos acerca de qué y quiénes somos, elementos de análisis aportados principalmente por la antropología simbólica y estructural.

sano como si se está enfermo, cada uno es el responsable de ello. Esto se traduce en el hacerse cargo mediante hábitos cotidianos saludables, en especial una correcta alimentación. Una de las frases reiteradas de la Dra. Cecilia Vitola que sirve para ejemplificar esta concepción es “*La culpa no está en el de arriba, no está en los genes, no está en el virus, no está en el stress, sino en uno*”

La salud es autogestionada y en los discursos de los crudiveganos ello se traduce en la afirmación de que la alimentación viva no es una dieta prohibitiva ya que cada cual elige que es lo mejor para uno. Recordemos el testimonio de Matías: “*Si en mayor o menor medida hay algo que me genere trastornos, elijo no comerlo*”. De esta forma, si bien se recomiendan algunos alimentos, a diferencia de una dieta en el sentido tradicional se sostiene que no hay nada estricto o estructurado tal como lo comentan Aris Latham y la Dra. Cecilia Vitola:

- Yo no estoy recomendando nada fijo para todos. Quiero que ustedes mismos hagan la decisión. Porque fijate que esto es nuestro problema: muchos de nosotros no hemos estado en la posición de tomar la responsabilidad de nuestra salud. Para hacer esa decisión estamos buscando un médico, un coach, algo. Pero tú mismo lo vas a diseñar exactamente como lo quieres. Vas a ir a experimentar dos meses, tres meses, un año, y ahí vas ajustando y vas a ver, así es como yo empecé. Y para mantenerlo así, para mi es mejor obtener la libertad de hacerlo como quieres tu que seguir un 80-10-10⁵³, esto y lo otro, y tal y tal. Tú eres tu propio médico. Esa es la responsabilidad, de ser su propio médico. Todos debemos estar en esa posición. [Aris Latham. *Formación básica de alimentación viva. 18 de abril, 2015. Buenos Aires*]
- La idea es ser flexible como el bambú en todo sentido. En que viene la abuela y me da algo con gluten que yo no como, y bueno, si no me hace tan mal digo que sí, veo y agradezco⁵⁴. Pero siempre el saber condena, ósea una vez que vos sabes que dejás los lácteos 15 días y no te hinchas más, o podés movilizar el intestino y después lo volvéis a consumir y te volvéis a trancar o te da dolor de cabeza después decís: ¿Qué hago? ¿Cómo o no cómo? Cada uno hace lo que quiere, ¡el aire es libre! [Dra. Cecilia Vitola. *Taller de alimentación viva con Matias Cosentino. 19 de abril, 2015. Buenos Aires*]

En dichas alocuciones se puede observar que si bien se admite cierta flexibilidad también se reivindica la racionalidad del comportamiento alimentario y, sin ser la excepción, en el ámbito *raw* la transgresión de las reglas y clasificaciones son interpretadas en términos morales. El libre albedrío en la alimentación viva señala que la persona tiene el derecho de elección, pero también el deber de elegir lo mejor para uno

⁵³ “*La dieta 80-10-10*” fue un libro publicado en 1978 por el Dr. Douglas N. Graham, nutricionista y crudivegano donde reflejo su forma de alimentarse: una diete cruda con un 80% de hidratos de carbono, 10% de proteínas y 10% de grasas. Esta regla fue y es muy utilizada por crudívoros para gestionar y ordenar sus ingestas.

⁵⁴ Basado en el derecho de “flexibilidad” que la práctica conlleva muchas personas crudiveganas optan romper esta dieta de tanto en tanto: comer un poco de alimentos cocidos, no respetar algunas combinaciones o consumir un poco de carne, lácteos, azúcares o gluten, principalmente en las reuniones sociales. Así, se combinan pequeños “pecados” con una alimentación viva cotidiana.

mismo. La salud pasa de ser un derecho a ser un deber y es el cuerpo, no el alma, quien se convierte en principal objeto de salvación.

“Comemos lo que somos”

Si bien las concepciones descritas sobre cuerpo y salud tienen características propias dentro de la *raw food*, este comportamiento alimentario se puede ubicar dentro de un proceso histórico más general de normalización y normativización dietética y corporal, siendo consecuencia de múltiples lógicas construidas colectivamente que se relacionan con viejos pero persistentes valores como la ética puritana o el cartesianismo y la difusión de nuevos como la dietética moderna y la medicalización alimentaria.

La modernidad como proceso ideológico e histórico que acompañó el desarrollo urbano, colonial, industrial y capitalista ha generado una concepción del cuerpo que rompe con las concepciones anteriores, ruptura que se comienza a visualizar a partir de Vesalío quien impone la figura del cuerpo anatómico y del dualismo cartesiano que disocia el cuerpo de la razón. El cuerpo moderno se construye como un atributo y propiedad más que identidad o esencia y a partir de una estructura de tipo individualista se convierte en el signo del individuo, el lugar de su diferencia y su distinción (Le Breton, 2002 [1990]). Bajo la primacía de la mente sobre el cuerpo y necesidad de dominio de la naturaleza, el cuerpo comienza a ser objeto de estudio y blanco de intervenciones específicas entre las que destaca la biomédica, siendo controlado, corregido y disciplinado (Foucault, 2002 [1975]). Su posición a título de objeto entre otros objetos convierte a las disciplinas y las prótesis correctoras en elementos que se imponen al cuerpo cada vez con mayor fuerza, dándose una utilización instrumental e industrial del mismo: las sociedades socializan una clase de cuerpos que necesitan: fuertes, físicamente en forma y productivos. Son varios los autores que analizan y registran como el poder del Estado cambia de la capacidad de hacer morir a la producción de modos legítimos de vivir (Scheper-Huges & Lock, 1897; Foucault, 2002 [1975]; Le Breton, 2002 [1990]).

Con una enorme influencia de la ética puritana basada en la necesidad de trabajo duro como componente del atractivo, el éxito personal y la salvación del individuo, sobre el cuerpo deseado se reflejan valores culturales como la autonomía, el auto control, la competitividad, la juventud y la responsabilidad. El dominio de las necesidades fisiológicas, sobre todo las sexuales y las alimentarias, son parte de esta autodisciplina, trabajo duro y la moderación, viéndose como inmoral la sumisión a los apetitos y pasiones. Así, la valoración “somos los que comemos” toma importante fuerza en la sociedad moderna, ahora como expresión del *self* y de sus atributos morales.

En los ´60, década en la cual la alimentación viva cobra impulso, comienza una obsesión por la forma, la juventud, la salud, la delgadez y el bienestar. El cuerpo, de acuerdo a Le Breton (2002 [1990]), retorna al

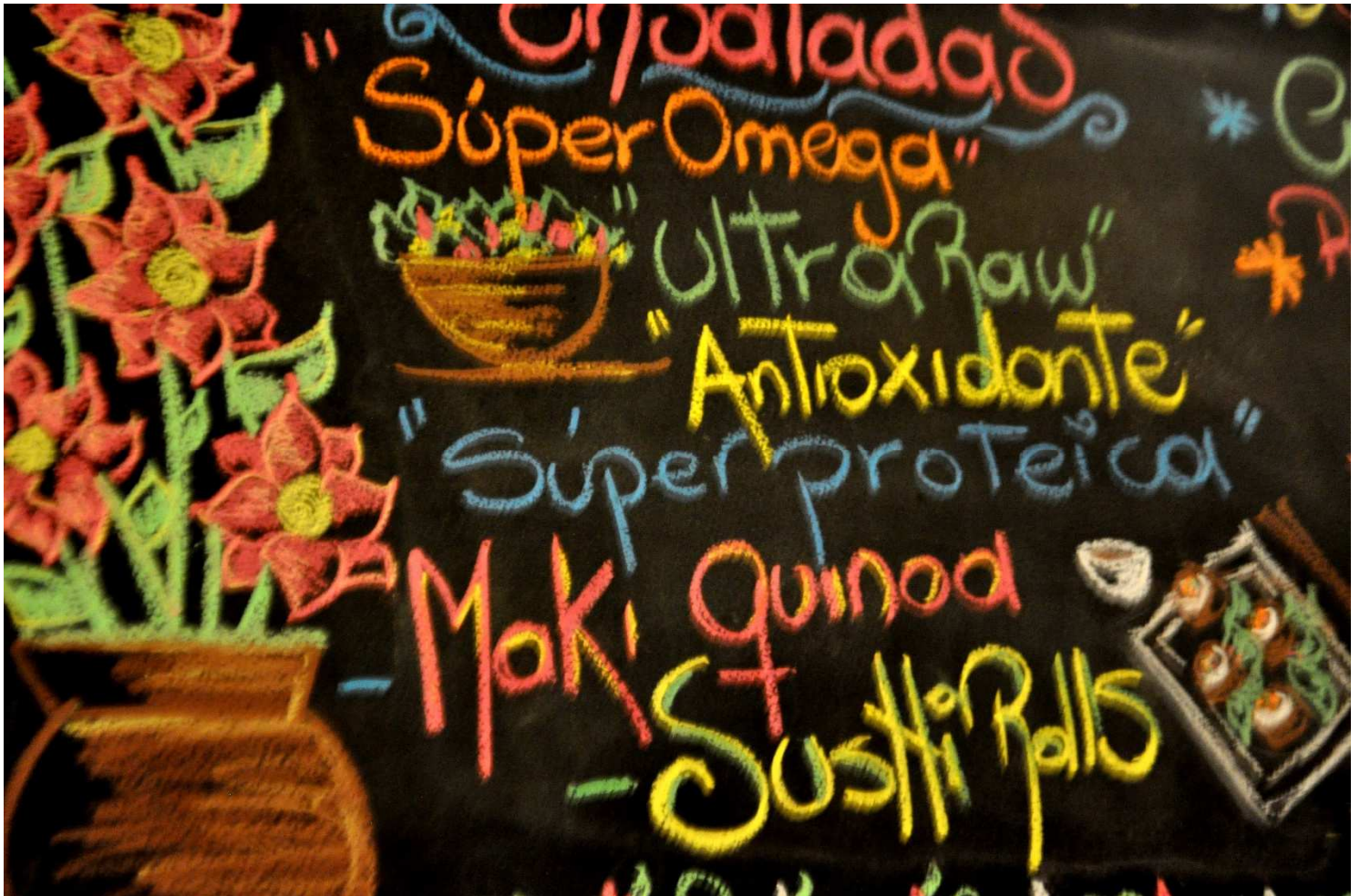
espacio público y a los discursos mediante un cuerpo “liberado”, convirtiéndose en propiedad personal por excelencia a la vez que objeto de mercado y de una creciente inversión para alcanzar un cuerpo ideal (joven, sano, esbelto e higiénico) impulsado por la publicidad y los medios masivos de comunicación. El sentimiento de elección personal y de responsabilidad individual genera la ilusión de soberanía, sin por ello liberarse de las imposiciones de la sociedad de control contemporánea.

El narcisismo se convierte en una nueva herramienta de control social ya que implica el trabajo sobre uno mismo, una búsqueda de valorización a través de determinados signos, entre ellos los signos físicos. A pesar de los cambios ejercidos sobre el cuerpo, el paradigma de la máquina continúa: el cuerpo se convierte en una máquina de la que hay que obtener un rendimiento óptimo y para ello alimentarlo con el mejor combustible posible. La ética puritana también se sostiene ya que el cuerpo se vuelve una propiedad de primer orden, mimado por la sociedad de consumo y cargada de valores morales.

De esta manera, en la sociedad contemporánea heredera de estas tradiciones, cada vez más patrones de conducta -en este caso la elección de los alimentos- son adoptados por la medicina y explicados en términos médicos. Así, una buena parte de los motivos pragmáticos, simbólicos, económicos o hedonistas que articulaban la selección y el consumo de alimentos se ha sustituido por otros de orden nutricional, proceso que Gracia Arnaiz (2007; 2011) denomina “medicalización” de la alimentación. Actualmente los alimentos se consideran mercancías al servicio de la salud y sus atributos son temas recurrentes en las políticas, medios de comunicación y discusiones cotidianas alrededor de la comida. En este sentido, la salud se ha convertido en un proyecto de toda la vida para mantenerse bien y en forma, incluyendo el autocontrol y el trabajo continuo hacia un mejor bienestar personal. Asimismo, hay un proceso de normalización dietética y los valores morales asociados a ella se ven cada vez con más fuerza, por ejemplo, el estar gordo se ha convertido en sinónimo de estar enfermo presentándose como signo de transgresión normativa y como consecuencia de aquello que no debe hacerse: comer mucho y ser ocioso.

La alimentación viva representa al máximo estos valores, potenciando la obligatoriedad del cuidado de sí mismo y la responsabilidad sobre el cuerpo o *self-care*. Este análisis invita a pensar que la comida no es buena o mala, pura o impura en términos absolutos, sino que se nos ha enseñado a reconocerla como tal. De acuerdo con Massimo Montanari (2004) y reafirmando el análisis de todos los autores referidos en este capítulo, se puede sostener que el órgano del gusto no es la lengua sino el cerebro, un órgano cultural e históricamente determinado a través del cual se aprenden y transmiten criterios de valoración. Se asume con ello el entramado complejo de relaciones sociales y valoraciones que condicionan las prácticas alimenticias, pudiendo afirmar que más que “somos lo que comemos” también “comemos lo que somos”⁵⁵.

⁵⁵ En el correr de la etnografía se seguirá analizando como juegan estas dos expresiones, la primera al hacer referencia al sentido literal y biológico de como los alimentos pasan a ser parte constitutiva de la composición biológica del organismo, pero también



Pizarra del restaurant "Buenos Aires Verde"

Vitola Tassino, abril 2015. Buenos Aires.

para referir a la necesidad de los seres humanos de construirnos a través de la comida como forma de identidad. La segunda expresión se utilizará para señalar como los alimentos que consumimos son elecciones complejas que están constreñidas por diversas formas de organización socioeconómica, del género, la edad, ideas dietéticas, religiosas o filosóficas.

CAPÍTULO 5

Lo crudo, lo cocido, lo vivo y lo muerto⁵⁶

Las categorías vivo/muerto son centrales en la *raw food* y se relacionan con las categorías crudo/ cocido y las anteriormente descritas puro/impuro. En los discursos y las prácticas dentro del campo los alimentos encarnan estos términos en diferentes niveles de significación a la vez que se relacionan con la dicotomía naturaleza y cultura. Todas las practicas alimenticias se estructuran y relacionan según estas específicas cualidades simbólicas del alimento: la propia terminología alimentación viva y crudiveganismo hace referencia a ello. A continuación, se analiza está construcción y relación considerando parte de la obra de Levi-Strauss como marco de análisis.

Culinaria solarizada

El ser humano es el único animal que cocina su alimento en el sentido de someterlo a la acción del fuego u otra fuente de calor, mediatizado o no por diferentes recipientes u utensilios. Para autores como Wrangham & Conklin-Brittain (2003) la exposición al fuego resulto esencial para la supervivencia humana al permitir la conservación y conversión de alimentos indigeribles o tóxicos en asimilables. Este descubrimiento habría permitido subsistir a períodos de carencia alimentaria a la vez que promover el avance tecnológico. Así, la cocción fue incorporándose en los hábitos culturales de las sociedades aún frente a la abundancia de los recursos alimenticios. Pluralidad de mitos en todo el mundo versan sobre el origen del fuego y la cocina, y por ser único a la especie humana y haber generado un punto de inflexión en su evolución cultural, diversos autores han determinado su aparición como el origen de la humanidad y la cultura (Levi-Strauss, 2002 [1964]; Wrangham & Conklin-Brittain, 2003).

Siendo específico de la especie humana se suele afirmar que el uso del fuego es universal en los seres humanos no habiendo ningún grupo que no cocine sus alimentos. Sin embargo, a simple vista el caso de los crudiveganos escapa a esta generalización ya que si bien estos “cocinan” sus alimentos en el sentido de modificarlos y convertirlos en platos culturales no los someten a la acción del fuego ya que se advierten los peligros que la cocción conlleva⁵⁷ una vez superada la crisis alimenticia y frente a la disponibilidad de comida fresca y cruda.

⁵⁶ El título de este capítulo se inspira en el título del libro de Levi-Strauss “Lo crudo y lo cocido” (2002 [1964]), primer volumen de su serie “Mitológicas” donde el autor analiza mitos de los indios de América tropical, principalmente los Bororo de Brasil, descubriendo como la cocina es simbolizada mediante sistemas de oposición como crudo/cocido.

⁵⁷ A modo de resumen, ya que fue desarrollado anteriormente, se sostiene que la cocción hace comestible ciertos alimentos que no deberían serlo, como por ejemplo la carne y algunos tubérculos. Además, genera leucocitosis postprandial, crea

Se propone entonces una dieta basada en alimentos “vivos” como sinónimo de “crudos”, aquellos que no han sido sometidos a mayores temperaturas que 48°C. En oposición, se elimina de la dieta todo lo “cocinado”, siendo esto sinónimo de “muerto” por haber sido modificado y destruido el estado natural de los alimentos mediante el sometimiento a altas temperaturas.

A pesar que desde la *raw food* no hay una exposición directa a la acción del fuego una vez obtenidos de la naturaleza, se considera que los alimentos crudos han sido sometidos con anterioridad a la acción del calor habiendo sido “cocinados” por el sol, chef por excelencia.

- Tengo mucho temor en usar la palabra *raw* o crudo, porque en realidad la culinaria está bien cocida, cocida a perfección. Y el chef global para el mundo entero es el sol. Es una culinaria solarizada: lo que nosotros estamos comiendo, lo que ven aquí, son condensaciones de los rayos solares. El arcoíris. Entonces lo que estamos haciendo es estamos comiendo el sol. Es una transferencia de la energía solar a nuestro cuerpo, al cuerpo del ser humano. Como ven el sol que recorre el mundo todos los días **[risa]** Es la única entidad que puede hacer eso. Todos los días recorre el mundo entero tocando a todos en el mundo. La cosa es que el sol, como dije, es el chef para todos. Mientras que las plantas están creciendo la culinaria, la cocción está en marcha. Cuando tenemos ya una manzana lista para comer, así **[agarra una manzana de la mesa]** madura, está bien cocida. Está preparada a perfección. Y es una ciencia muy exacta: la lechuga, el pepino, la zanahoria, todos los productos que viene del origen de las plantas que son los alimentos naturales para los seres humanos⁵⁸.

[Aris Latham. *Formación básica de alimentación viva*. 17 de abril, 2015. Buenos Aires.]

Si el alimento obtenido de la naturaleza esta “cocinado” a la perfección, se los crudívoros atestiguan que no hay necesidad de someterlo a una segunda cocción ya que la misma lo mataría destruyendo esta “vida” que se expresa en la excelencia y capacidad nutritiva natural. La única forma en que los crudiveganos someten a temperaturas sus alimentos es mediante la deshidratación. Para mantener los alimentos en su estado vivo, ya sea mediante el deshidratador solar o el eléctrico, nunca se superan los 48°C ya que se afirman que una vez alcanzada esta temperatura la condición natural es arruinada por la destrucción de los nutrientes y enzimas. No obstante, se considera que esta temperatura máxima está determinada y regulada por la temperatura en que los alimentos fueron “cocinados/creados” por el sol, tal como lo menciona Matías Amadasi en uno de sus talleres:

- La temperatura a la que sometemos el alimento no puede superar nunca la temperatura máxima del sol en el lugar donde fue cosechado. Si yo tengo la manzana de Neuquén y en Neuquén llegó a una temperatura mayor de 40°C quiere decir que esa manzana a los 40°C va a empezar a perder sus enzimas. Entonces tratar de mantener, de respetar ese ciclo natural.

compuestos tóxicos, favorece la pérdida de importantes nutrientes y vitaminas y enlentece la digestión ya que destruye las enzimas alimentarias.

⁵⁸ El nombre del spa, hotel y escuela de alimentación viva de Aris Latham “Sunfired” y su lema “Let the sun be your chef” hacen referencia a dicha creencia.

[Matías Amadasi. Taller sobre alimentación viva junto a Pablo Bermejo. 25 de abril, 2015. Montevideo]

Si la vida la aporta el sol y los alimentos están solarizados, la “muerte” de un alimento también implica, además de la pérdida de enzimas y nutrientes, la de su vitalidad solar. Los alimentos para los crudívoros tienen la capacidad de almacenar la luz del sol siendo portadores de energía lumínica y una energía vibracional específica o *prana*⁵⁹. Someterlos al calor generaría la pérdida de esta función energética a la que responsabiliza de la sensación de vitalidad y bienestar luego de su consumo:

“Al comer una hoja de rúcula lo que hacemos es recibir la energía lumínica que el vegetal captó y convirtió en energía química (clorofila). Al exponer dicha hoja al fuego, alteramos ese patrón ordenado y obligamos al cuerpo a elevar su oscilación, para poder resonar y metabolizar adecuadamente. Por ello la importancia de destruir y alterar lo menos posible nuestro alimento cotidiano, concentrándonos, por el contrario, en procesos que lo vivifiquen y eleven vibratoriamente.”
(Palmetti, 2014:12)

No matarás: diversas formas de destruir un alimento

Al introducir los componentes *pránicos*, energéticos, vibracionales y lumínicos al alimento se amplían las formas posibles de destruir esta esencia vital o de matarlo más allá de su cocción. De esta manera, un alimento “muerto” es todo aquel que no contiene esta energía: aquel madurado artificialmente, cultivado con agroquímicos, dejado fuera de la heladera marchitándose e incluso el que se come sin bendecir y agradecer o, porque no, al que se le trasmite un mensaje negativo:

- Si el alimento tiene una vibración que no le es sana, que no le es natural, como puede ser un grito, una palabra de bronca, de odio, de malestar, un efecto negativo, ya esa vibración, la vibración del alimento puede cambiar. Pero entonces transmitiéndole al alimento un mensaje de sutileza, de amor, de paz, de armonía, que son todos mensajes con lo que fue creado. Entonces si le damos ese mensaje al alimento vamos a mantener también con más vida. Si le damos un mensaje malo, aunque el alimento sea bueno, podemos llegar también a transformarlo y cambiarlo sobre todo la composición iónica que es la composición del agua, y transformarlo de un alimento vivo a un alimento muerto. Que es lo que pasa en el microondas, cuando sufre una transformación iónica pasando de ser un alimento a un producto de cáncer, de células muertas.

[Entrevista a Matías Amadasi 18 de octubre, 2015. Montevideo]

El microondas es tomado como una de las formas más radicales de matar un alimento ya que en él se unifican la acción del calor y la modificación vibracional. Sin embargo, frente a una zanahoria hervida o un brócoli cocinado en el microondas, el mayor peligro para los crudívoros proviene de los extremos de

⁵⁹ El alimento vivo es un alimento que contiene *prana*, en el sentido que cumple una función energética y vibracional. Nutriéndose del hinduismo y de la tradición yóguica los *raw-foodist* utilizan el término *prana* para referirse a la energía vital, la fuerza que hace posible todos los procesos naturales. “*El prana es la energía de vida que mantiene al cuerpo vivo y saludable, nos rodea, penetra en nosotros, está en lo que vemos, olemos, palpamos y en muchas de las cosas que comemos. Es una conexión mágica y vital entre el cosmos y nosotros. Es la esencia misma de la vida.*” [Extracto del blog Hermandad Blanca. <http://hermandadblanca.org/prana-energia-vida/>]

la intervención artificial: la comida industrializada. Al calentamiento, blanqueo, homogeneización, pasteurización e introducción de colorantes, conservantes, saborizantes y aditivos, se le suma la forma en que la comida industrial es esterilizada, marketineada y fetichizada, convirtiéndose en “comidas” totalmente desnaturalizados que se alejan por completo de su forma y sabor original.

Algunos crudívoros incluso consideran que parte de la *raw food* está siendo “matada” o desvitalizada con el aumento del consumo de alimentos en polvo (generalmente *superfoods*), deshidratados, y empaquetados, lo que genera la necesidad de una vuelta a lo fresco, lo simple y lo originario, en suma, a lo verdaderamente vivo:

- La cosa con esta cocina, es que es principalmente es una cocina fresca, liviana. Eso es todo. Punto. Y esto no es nada nuevo, mi abuela hacia esto siempre. Esto es fresco, cocina fresca. Cuando uno cocina algo, legalmente en los Estados Unidos o aquí también en este país, tienes un jugo de naranja, hecho fresco. Le pones “Jugo de naranja fresco” pero cuando lo pasteurizas, cuando lo cocinas, legalmente no puedes ponerle en la etiqueta que es un jugo fresco. Este *raw food boom* es para mí un circo así como lo mantienen hoy en día: el *raw food service*⁶⁰. Mucha de esta gente están usando la *raw food* para vender estos paquetes de cacao, están vendiendo *superfoods*, están vendiendo tantas cosas empaquetadas y deshidratadas. Eso no es *raw food*. El *raw food* de Ann Wigmore era fresco y ese es el *raw food* que yo siempre he mantenido. Entonces yo, cualquier lugar que voy en el mundo, voy a encontrar mi comida. Voy al mercado público y ahí voy a ver zanahoria, mango, lechuga.

[Aris Latham. *Formación básica de alimentación viva*. 20 de abril, 2015. Buenos Aires.]

Por todo lo expuesto, se puede sostener que lo que importa en la alimentación viva no es la cantidad de alimento, sino la cantidad de vida en los alimentos que se consumen, y el concepto de vida se encuentra asociado a organismos que manifiestan una esencia vital⁶¹. De esta manera, se busca no solo mantener su integridad, sino también potenciar esta vitalidad natural. Los ejemplos más ilustrativos para ello son la activación y la germinación que buscan revivir, volver a la vida la semilla aumentando la densidad nutritiva y enzimática de la misma. Asimismo, dentro de esta categoría se encuentran diferentes acciones como agradecer el alimento, prestarle atención a la hora de comerlo, masticarlo, disfrutarlo, cuidarlo, sembrarlo y cosecharlo uno mismo, reducir el desperdicio, transformar sus residuos en compost, prepararlo uno mismo con métodos acotados y preservando los sabores reales.

⁶⁰ La alimentación viva genera una gran crítica a la alimentación como *comoditty* o mercancía: se trata de comprar directamente al productor, hacerlo uno mismo, o plantar las frutas y verduras en la casa, consumir lo local y lo más orgánico y simple posible.

⁶¹ En esta dirección fiambres como el jamón crudo, o el pescado crudo son carnes sin cocinar, pero provienen de un animal muerto o sea que, aunque no son alimentos cocidos, si son alimentos muertos para los crudívoros ya que provienen de un animal muerto, un organismo que ya ha perdido su esencia vital. En dicho sentido algunos crudívoros no veganos consumen de vez en cuando yema de huevo sin cocción, por ser considerada un “germen de vida”.

Siguiendo a los crudiveganos, la vida del alimento generará más vida (salud, vitalidad, energía, longevidad) en el individuo, mientras que el muerto más muerte (enfermedades, cansancio, ancianidad).

De la naturaleza a la cultura ¿o viceversa?

Siguiendo con este análisis, la dicotomía naturaleza/cultura ocupa un importante lugar en la alimentación viva. Pero, ¿se puede aseverar que el alimento vivo y crudo está relacionado con la naturaleza y el alimento muerto y cocinado con la cultura? El modelo del “*Triángulo Culinario*” de Levi-Strauss (2013 [1966]) es una herramienta útil para analizar cómo estas categorías se relacionan y están mapeadas cognitivamente en este tipo de alimentación.

Para Levi-Strauss, padre de la corriente estructuralista, la mente humana posee características universales, estructuras mentales profundas, inconscientes y subyacentes a todas las sociedades. Una de las principales características mentales es la necesidad de clasificar y uno de los medios más comunes de clasificación es la oposición y contraste, principalmente utilizando oposiciones binarias (Levi-Strauss 1995 [1958]). Intentando desentrañar y conocer estas estructuras el estructuralismo de Levi-Strauss evolucionó con el paso del tiempo desde un temprano interés los sistemas de parentesco y matrimonio hasta su posterior atención en los mitos. En este sentido e influido por la sociología francesa y la lingüística estructural este autor planteó que la comida, al igual que muchos dominios, se haya impregnada de significación y en virtud de este aspecto se podría definir como lenguaje, un sistema de comunicación y códigos con mensajes que pueden ser decodificados. Uno de sus trabajos sobre el tema es el artículo “*The Culinary Triangle*” publicado en 1965. En este estudio Levi-Strauss analiza los tipos básicos y universales de operaciones para transformar el alimento, planteando la posibilidad de transferir al estudio de la cocina los mismos principios metodológicos que sirven para establecer, en el dominio fonológico, el “triángulo vocálico” y el “triángulo consonántico”. La transferencia consiste en formular la hipótesis de que tras los diversos modos de cocinar hay un sistema dentro del cual se postula “un campo semántico triangular” cuyos vértices serían lo crudo (vértice superior), lo cocido y lo podrido (vértices inferiores).

Bajo este modelo subyace una doble oposición de rasgos distintivos: entre lo elaborado y no elaborado, y entre naturaleza y cultura: “*It is clear that in respect to cooking the raw constitutes the unmarked pole, while the other two poles are strongly marked, but in different directions; indeed, the cooked is a cultural transformation of the raw, whereas the rotted is a natural transformation.*” (2013 [1966]:41). El alimento crudo es “no elaborado”, mientras que el cocinado y el podrido son “elaborados”. Y por su parte, el alimento cocinado se debe a una transformación “cultural” de lo crudo, mientras que el alimento podrido se debe a una transformación “natural”.

Para Levi-Strauss, la elección y selección de los alimentos en comestibles o no comestibles es un primer proceso en que el producto de la naturaleza se transforma en producto de la cultura. El dominio del fuego es, luego de la clasificación de los alimentos, otro de los rasgos esenciales del género humano, considerándose como momento constitutivo y fundador de la civilización. Por lo tanto, cocinar, es decir, transformar mediante calor materias primas suministradas por la naturaleza implica uno de los pasos más importantes de la naturaleza a la cultura. Este movimiento es visto en general como progresión y la dicotomía original naturaleza /cultura como estática.

Sin embargo, en el análisis del triángulo culinario, la dicotomía es reemplazada por la idea de dos movimientos opuestos: la cultura puede ser vista como un proceso de trascender la naturaleza mediante la cocción, pero también puede implicar una regresión mediante lo podrido. Del mismo modo, la naturaleza no es un paraíso puro y no contaminado, sino que contiene una parte "podrida" o "maldita", irrevocablemente modificada por la prohibición cultural.

El siguiente análisis se basa en lo propuesto por Arppe & Mäkelä (2005) y Arppe, et al. (2011) e intenta analizar como esta oscilación ambivalente de progresión y regresión entre los polos de la naturaleza y la cultura también se manifiesta en los discursos modernos de comer, en este caso la alimentación viva, y como la misma agrega algunas complicaciones al esquema⁶².

Por todo lo expuesto hasta el momento se puede aseverar que el valor supremo de la alimentación viva es que comida sea natural: lo vivo y lo crudo representan los alimentos a los cuales el hombre esta naturalmente adaptado, aquellos elaborados y cocinados por “la madre naturaleza”, tomados directamente de esta, estado natural que se intenta conservar lo más puro posible hasta el momento de su ingestión. En teoría, cuando el alimento es modificado lo es para potenciar esta vida y la cocina se da a través de acciones y agentes naturales: la germinación, la fermentación y la deshidratación solar son ejemplos de ello. Así, en la alimentación viva lo crudo y lo vivo constituyen el ideal de "comer natural", considerado como el ideal de una buena nutrición hacia el cual el comensal se esfuerza por llegar. De la misma manera, la salud se ve como un estado natural del cuerpo humano, por lo que comer sano significaría comer lo más natural y fisiológicamente posible:

- En este sentido común de observar a la naturaleza, plantearse también que es más natural: si comer crudo o comer cocido, si comer cocido a fuego o a microondas ¿cómo puede ser que algo se caliente en un minuto? ¿Cómo lo va a aceptar mi cuerpo? ¡Es raro! Se nos hizo un hábito, porque es más rápido, porque es más fácil.

[Dra. Cecilia Vitola. Taller de alimentación viva con Matías Cosentino. 19 de abril, 2015. Buenos Aires]

⁶² En el artículo “*The Raw and the Rotten. Punk Cuisine*” (2013) Clark también utiliza el modelo del triángulo culinario para explicar las formas contemporáneas del comer, en su caso la cocina punk.

Mediante un análisis más detallado, empero, el ideal de natural en la alimentación viva no es el de una naturaleza virgen sino de una naturaleza culturalmente remodelada. En un primer momento, ya que hay una apropiación y modificación creativa de los alimentos mediante diferentes técnicas culinarias: no existe un estado estrictamente puro de lo crudo sino que el alimento es lavado, pelado, cortado y con alta frecuencia licuado, procesado y/o deshidratado. A su vez, las acciones naturales que se le aplican como la activación, germinación y fermentación, solo son aceptadas bajo ciertas formas controladas y por ello, si bien nunca se llega al punto culmine de la cocción como aplicación del fuego, si hay una modificación cultural siendo el alimento “cocinado” o civilizado.

A este argumento se suman y destacan el uso de complejas y diversas tecnologías altamente valoradas por considerarlas potenciadoras también de la vida y calidad de los alimentos: por ejemplo, las jugueras ayudan a eliminar la fibra aumentando el poder depurativo de algunos productos como el *weathgrass* y la licuadora los hace más digeribles. La tecnología es manipulada diariamente e incluso su uso define y caracteriza a la *raw food*, práctica que es asociada mundialmente con la licuadora *Vitamix* y el deshidratador eléctrico *Excalibur*. Los utensilios tecnológicos que se emplean suelen ser profesionales e importados, teniendo también, como se verá más adelante, una importante carga simbólica y de status. Los siguientes discursos ejemplifican el valor de la misma dentro de esta alimentación.

- De seguro lo que tenemos que hacer con este pasto de trigo tenemos que hacer un extracto de jugo. Comiéndolo así como hierba como no somos caballos, no somos vacas, no podemos agarrar este pasto y masticarlo ahí, nosotros no somos herbívoros. Nosotros no podemos hacer eso naturalmente. Lo podemos hacer con algunas verduras que tienen mucha agua como la lechuga pero cuando se trata de cosas como el kale, la acelga, no la podemos triturar nosotros. Gracias a los seres humanos esos genios que han hoy en día revolucionado todo con la tecnología nos inventaron un extractor de jugo y este extractor de jugo es nuestro caballo [risa]. Le tiramos la verdura ahí y ese caballo anda caminando y nos produce jugo verde [risa]. Bien, gracias a estos seres humanos que no están siempre produciendo máquinas para destruirnos sino algunas máquinas para mejorar nuestra vida. [Aris Latham. *Formación básica de alimentación viva*. 18 de abril, 2015. Buenos Aires]
- La procesadora te va a ahorrar mucho tiempo. Hay que usarlo, hay que usar estas máquinas. Te voy a enseñar algo, una forma de usar el zucchini que es muy fácil, en vez de cortarlo, picarlo, rallarlo y todo eso. Fíjate que uno va a una escuela culinaria como el Cordon Bleu y esos lugares. Esta gente hoy en día te enseñan como 10 técnicas para usar el cuchillo, para hacer esto. ¿De qué mundo viene esa gente? ¡Estamos en el siglo 21! [Aris Latham. *Formación básica de alimentación viva*. 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

La cocción, frente a estas tecnologías, es posicionada por los crudiveganos como una “ciencia anticuada” que lejos de representar la cúspide de la cultura destruye la buena alimentación proporcionada a los seres humanos por la naturaleza. Así, la alimentación viva parece contradecir el modelo de Levi-Strauss ya que el acto de calentar, es decir, cocinar el alimento no se posicionaría en el vértice superior del triángulo

culinario y la cocción no sería ya una progresión, sino una regresión está estaría causando estragos en la salud de las poblaciones contemporáneas:

- ¡Tenemos una tecnología más avanzada que la cocción! Y estamos ahí trabados en el siglo XX, en el siglo XIX tratando de ahumar un chanco, un puerco. ¡No! Pero bueno, ya estamos viendo el problema: cáncer, diabetes, esto y lo otro. Entonces tiene que regresar a la naturaleza. ¡Mira esa ensalada!

[Aris Latham. Formación básica de alimentación viva. 18 de abril, 2015. Buenos Aires]

Frente a esto el consumo de alimentos vivos y la expansión de la alimentación cruda es vista como una avanzada, el camino hacia el progreso tal como lo desarrolla Nestor Palmetti en su libro “*Alimentación Viva. Manual para una cocina sin cocina*”:

“Debe entenderse el proceso de cambio a una alimentación viva como una transición hacia formas cada vez más evolutivas y hacia una mayor expansión de la consciencia. En todo caso, son peldaños para escalar según nuestras condiciones; y por cierto que la comida viva no es el último, ya que hay quienes pueden llegar a prescindir del alimento sólido, adoptando patrones pránicos y fotónicos de sustentación física” (2014:9)

Si la cocción deja de verse como progresión también se renuncia a lo natural como impoluto y comienza a ser saturado en un nivel epistemológico y discursivo por discursos científicos. Términos como “vitaminas”, “enzimas”, “minerales”, “leucocitosis digestiva”, “permeabilidad intestinal” son utilizados recurrentemente en el discurso de los interlocutores: los chefs explican las propiedades de los alimentos en términos médicos, nutricionales y científicos, a la vez que los médicos y científicos comienzan a hablar de la salud y la enfermedad en términos alimenticios.

Sin embargo, se podría decir que este entendimiento no es tradicional ni corriente. En un primer momento ya que la argumentación no se basa en un estilo científico convencional ya que las propias experiencias, a menudo en forma de testimonios y no de resultados de investigación, son lo que se enfatizan. En un segundo momento ya que desde la alimentación viva hay una desconfianza y ambivalencia frente al discurso científico tradicional y la ciencia estándar, por considerar que se han convertido en una amenaza y un peligro, siendo causantes muchas veces de modificar los alimentos y recomendar aquellos alimentos que desde la alimentación viva se contraindican. Un ejemplo claro de esto es el caso de la leche, ampliamente recomendada por médicos y nutricionistas y desaconsejada enfáticamente por todos los crudiveganos.

Una reacción ante esta situación ambivalente con respecto a la medicina y otros discursos científicos es la recopilación ecléctica, un proceso que hace uso selectivo de ciertos tipos de información mientras rechaza otros tipos de conocimiento. Así, se apropian de algunos elementos del discurso médico y científico, mezclándolos con elementos de medicinas alternativas como la china, el ayurveda, la homeopática, siendo el régimen de la alimentación viva una mezcla de piezas de información obtenidas de la experiencia subjetiva, el discurso científico y medicinas o prácticas no tradicionales.

Teniendo estos elementos en consideración, se puede sostener que la alimentación “natural” en una dieta cruda no se trata de la nostalgia romántica por una naturaleza intacta, sino una elaboración de la naturaleza de la manera que se considera correcta, frente a la nueva abundancia de alimentos, las nuevas tecnologías y evidencias científicas. En este sentido, es un régimen innegablemente moderno ya que aumenta no sólo las oportunidades de intervención cultural sino también su complejidad.

En los mitos analizados por Levi-Strauss el movimiento de la naturaleza a la cultura generalmente aparece como progresión y la vuelta a la naturaleza generalmente como regresión. Si bien desde la alimentación viva la cultura es vista tanto factor progresivo encarnando el ideal de la racionalidad "científica" moderna que aporta elementos que sustentan esta lógica nutricional, también es vista como un factor regresivo, como portadora de residuos peligrosos y sustancias tóxicas que se derivan de la cocción, la modificación e industrialización de los alimentos. Así, la "contaminación" no provendría de la naturaleza sino que el aspecto regresivo, “podrido” de la comida es de origen cultural, del efecto degenerado de la cultura cuando se vuelve excesiva e irresponsable con respecto a los alimentos. Así, lo “puro” representa los alimentos crudos, no artificiales y fisiológicos, mientras que aquellos impuros son lo culturalmente contaminado.

Sin embargo, lo “puro” también está representando por el control cultural, la moderación, la racionalidad y la reflexividad. Como vimos en el capítulo anterior el cuerpo es el tiempo y su santidad reside en su custodia y cuidado mediante ciertas normas y prescripciones que lo separan del estado de naturaleza. La transgresión de este auto control y el cuidado de sí mismo, consumiendo comida “podrida” implica también una regresión y sus consecuencias se cristalizan en el miedo a la enfermedad, al cuerpo podrido o muerto. De esta manera y a otro nivel, lo puro implica el exhaustivo control cultural de uno mismo buscando la salvación y el cambio mediante un intento de reapropiación de la cultura en una forma “natural”.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto se puede afirmar que en la alimentación viva los ejes constitutivos vivo/muerto se estructuran mediante una intrincada red de relaciones. Si bien en primera instancia lo vivo podría relacionarse directamente con la naturaleza y lo muerto a la cultura, al introducir las categorías crudo/cocido y puro/impuro esta relación deja de ser tan evidente y el modelo de Levi-Strauss desiste de mostrarse como completamente adecuado para el análisis de la alimentación viva. Como han expuesto recientes ensayos antropológicos (Descola, 2012 [2005]; Latour, 2007 [1991]) la dicotomía naturaleza/cultura se ve cuestionada por nuevas mitologías producidas en nuestra sociedad contemporánea, en este caso en relación al discurso alimenticio moderno. Siguiendo dicha línea, esta investigación permitiría vislumbrar una vez más lo ajada que se encuentra dicha separación vislumbrando los amplios y complejos matices existentes.



Ramón Aguilera en food truck de "Mercado Verde" Primera Feria Crudivvegana.

Vitola Tassino, octubre 2015. Montevideo

CAPÍTULO 6

Una alimentación consciente y reflexiva

Han pasado apenas unos días desde mi llegada a Buenos Aires pero la intensidad del trabajo de campo me da la sensación de que estoy hace un mes. Me aloja Valentina, psicóloga y amiga de Cecilia que trabaja con la alimentación viva como una de las herramientas de sanación. Entre ellas intercambian sus experiencias profesionales, las patologías de sus pacientes y las recomendaciones alimenticias para indicar. ¡El tema alimentación es omnipresente! Todos los días desayunamos jugo de limón en casa de nuestra anfitriona y ni bien llega su primer paciente salimos con Cecilia a pasear. Parada obligada es “Picnic” a media mañana, donde compramos unas crackers dulces de semillas deshidratadas que desaparecen en un minuto y un café con leche de almendras, delicia imposible de conseguir en Montevideo. Pasamos cada mañana recorriendo la ciudad y haciendo compras, mezclando en nuestros bolsos zapatos, agujas de acupuntura, libros de alimentación, té, propóleos y cremas naturales. Durante estos paseos estoy conociendo a fondo a Cecilia, su personalidad, su visión como médica y el papel central que tiene la alimentación en su vida, forjando una gran amistad y complicidad.

Al mediodía nos encontramos con Mariela, Claudia, Susana y Cecilia H. a almorzar. Las cuatro mujeres comenzaron siendo pacientes de Cecilia, pero con el tiempo se convirtieron en grandes amigas. De más de 50 años, flacas y divertidas, practican una alimentación viva prácticamente al cien por ciento desde hace ya algunos años. Además, Susana y Cecilia H. están comenzando su emprendimiento llamado “Biotienda”, que consiste en la venta de packs de jugos y otros productos raw como quesos vegetales y crackers. En ese proceso también se encuentra Mariela: con pasión y detalle por la cocina se dedica a hacer viandas saludables que vende a domicilio. Al contrario de sus amigas Claudia, que se escapa todas las noches a bailar tango en los bares bonaerenses, lleva la alimentación de forma más personal, pero con una dedicación inmensa. Junto a ellas cada mediodía descubro un nuevo restaurante o bar raw de la ciudad, maravillándome por la oferta que existe (enorme frente a la local) y por los platos y postres que nos sirven, que nada tienen que envidiarle a la cocina más tradicional. Halagadas por mi curiosidad estas mujeres siempre tienen respuestas para todas mis preguntas, aunque este rol ya me vale el apodo de “Sherlock” dentro del grupo.

De tarde salimos juntas a la Fundación Voto, donde ansiosas de aprender más somos deslumbradas y seducidas por el acento, looks (cada día más excéntricos), historias y recetas de Aris Latham. En general terminamos ya entrada la noche y hambrientas después de ver comida por seis horas durante el taller

casi sin probar bocado salimos en busca de algún lugar cerca con opciones que se adecuen a los requisitos del exigente grupo de comensales.

Sin embargo, hoy la rutina fue distinta. Todo el grupo de mujeres, incluida Valentina y su hija, salimos en auto dejando atrás el centro de la ciudad. A uno y otro lado cada vez se veía más verde y menos cemento. Luego de mucho buscar llegamos a una casa en un barrio residencial. Apenas traspasar la puerta reinó una calma total, que contrastaba con el griterío dentro del auto durante el trayecto. Un buda de madera nos daba la bienvenida y un despojador nos indicaba descalzarnos antes de entrar. Nos recibieron con afectuosidad Matias Cosentino y Heidi Kuklin, haciéndonos pasar a su casa y estudio, donde tendría lugar el taller de comida viva impartida por Matías y Cecilia. Con pisos de parque, almohadones hindúes en los rincones, decorado con algunas velas y ambientado con una música zen, el salón ya estaba pronto para la actividad. Delante de una pantalla y enfrentada a las filas de sillas de madera que se extendían hacia atrás la mesada estaba equipada con todo lo necesario para el taller: la batidora, el mixer, cuchillos, cucharas y tablas se hacían un lugar entre varios frascos de vidrio de especias y condimentos. Mientras que esperábamos que llegara los participantes y ayudábamos a preparar un jugo verde, supe que Matías era una figura de influencia en el mundo raw. Doctor en Acupuntura certificado por la Federación Mundial de Acupuntura y Moxibustión de China viajó por Brasil, Perú e India formándose en alimentación, fitomedicina, praxis vertebral, chi kung, meditación y plantas curativas. Actualmente dirige “Retiro Verde”, un espacio que organiza retiros detox de una semana en donde se mezcla el yoga, la meditación y el descanso con el consumo exclusivo de jugos verdes. Lo acompaña su compañera, Heidi, profesora de yoga y de meditación, aunque ella dirige su propio emprendimiento: “Espacio Sinergia”. El salón en donde está por comenzar el curso, es el espacio en donde da talleres para niños y adultos, introduciendo siempre el tema alimenticio.

A medida que la gente llegaba se le ofrecía jugo verde. Frente a la inmediatez del comienzo, me aseguro que estén las verduras limpias mientras apronto la cámara de fotos y el grabador. En este taller, como en tantas ocasiones durante la semana, mi participación y presencia es intercambiada por diferentes servicios, principalmente el de lava-platos, moza y/o fotógrafa, tareas que me permiten convertirme en parte del staff y obtener una cercanía con los talleristas y los demás organizadores. En esta ocasión me estaba encargando del mise en place para algunas de las preparaciones que realizarían Matías y Cecilia, las cuales incluían galletitas y quesos fermentados, pizzas con pan esenio, sushi vegetal y una deliciosa torta de chocolate. Yo, copada.

Sin embargo, Matías me solicita que deje estas labores por unos minutos para instalarme en una de las sillas que aún quedaban libres. Así, como todos los participantes, respondo al llamado de silencio y de quietud, que con voz pausada y serena pide el tallerista. Durante los siguientes minutos reafirmaría lo

*observado mediante algunos indicios los días anteriores: para el crudiveganismo la alimentación va mucho más allá de un cambio alimenticio, es una toma de consciencia*⁶³.

- Para comenzar el taller vamos a cerrar los ojos, sentarnos derechos y apoyar los pies en el piso. Tomamos contacto con el cuerpo, con los apoyos del cuerpo en la silla. Con el piso. Sentimos el peso en nuestro cuerpo, tomando el espacio que está ocupando. Conectamos con el cuerpo. Tomamos una inhalación profunda [**Inhala**] Retenemos un instante el aire. Exhalamos aún más lento con la nariz, siempre [**Exhala**] Respiro profundo y lento. Retengo el aire por unos instantes y simplemente observo mi cuerpo, las sensaciones, como me siento: si estoy con la mente agitada, si estoy relajado. Inhalo y exhalo profundo, lento, suave. Bien. De a poquito abrimos los ojos. Porque al final tiene que ver con esto ¿no? La alimentación y la *detox*. Para cuerpo y también para mente y para alma, porque es una alimentación que lleva al equilibrio para lograr ese contacto más profundo. Y es a partir de conocer el propio cuerpo que va llegando la información de cuándo, que debo comer. Porque eso uno, cada uno lo puede saber. Nadie puede implantar una dieta a otro, seguir una dieta rígida. El autoconocimiento es clave para que cada uno pueda ir encontrando el tipo de dieta que le corresponde. Hay como bases teóricas que son interesantes conocer para justamente entender el propio cuerpo y a partir de ahí cada uno tomar decisiones de forma cada vez más correcta o acertada a la hora de elegir los alimentos, como prepararlos y demás. Entonces la alimentación viva es en realidad una alimentación consciente⁶⁴.

[Matías Cosentino. Taller en alimentación viva. 19 de abril, 2015. Buenos Aires]

Sabiduría del cuerpo

Como para todos los *raw-foodist*, para Matías Cosentino existe una sabiduría del cuerpo: como realidad biológica se asevera sabe lo que quiere y lo que le conviene teniendo la capacidad de transmitirnoslo mediante señales tales como antojos, hambre, saciedad, pero también mediante cansancio, dolor y enfermedad. Sin embargo, la sociedad contemporánea no escucharía estas señales ya que la libertad que le confiere la nueva abundancia junto a los nuevos ritmos de vida y las nuevas preocupaciones hace que el individuo cortocircuite y olvide las exigencias fisiológicas. En este sentido en la sociedad contemporánea las señales externas que solicitan sin cesar nuestra atención habrían proliferado hasta el punto de impedir la escucha de las internas. Así, dentro de la alimentación viva se cree que el conocimiento del cuerpo es burlado por la locura de la cultura y se tiene como objetivo rescatar esta sabiduría mediante la toma de consciencia.

En un primer momento esto implica una consciencia sobre el cuerpo biológico que se genera, principalmente, mediante un autoexamen permanente, un conocimiento y atención sobre procesos

⁶³ Extracto de Diario de Campo del 19 de abril, 2015. Buenos Aires.

⁶⁴ La consciencia tiene un papel tan importante en esta alimentación que muchos *raw-foodist* prefieren denominar la práctica “comer consciente” o “alimentación consciente” en vez del título crudiveganismo o alimentación viva.

internos que usualmente pasan inadvertidos. Por ejemplo, aprender a diferenciar los alimentos que producen estreñimiento, distensión abdominal, congestión o cansancio, de aquellos que satisfacen el hambre sin generar malestar o que mantienen el nivel de energía luego de su consumo. Siguiendo la frase de la Dra. Vitola, implica reconocer que “*puedo comer todo, pero no todo me conviene*”, inclusive cuando el alimento es fisiológico:

- Aquí la idea es descubrir qué nos hace mal. Capaz que me cae mal la rúcula, puede ser. A mí me cae mal el repollo. Es re natural, pero a mí me cae mal. Quedo como media rara. Entonces, es ir descubriendo que es lo que a uno le hace mal.

[Dra. Cecilia Vitola. Conferencia para deportistas. 12 de junio, 2015. Montevideo]

No sólo se debe prestar atención a los efectos en el cuerpo de alimentos aislados sino también, y muy importante, al resultado de su combinación. Dentro de la alimentación viva se afirma que cada alimento tiene un tiempo de digestión y necesidad enzimática diferente⁶⁵. La idea es no mezclar alimentos con diferente tiempo de digestión, llevando a cabo una buena combinación que ayude al organismo a la máxima absorción de nutrientes, enzimas y proteínas, evitando la distensión abdominal, gases e indigestión, aumentando la energía y la vitalidad. Si bien existen ciertos principios básicos para evitar estos efectos⁶⁶ dentro de una dieta cruda es responsabilidad de cada individuo observar cómo le sienta cada combinación. De esta forma se considera que la *raw food* es una alimentación consciente ya que mediante un autoexamen y reconocimiento permanente se intenta alimentar al cuerpo “tal como el cuerpo necesita ser alimentado”.

Dicha consciencia se refuerza con la necesidad de detectar síntomas de enfermedades, consideradas como señales más importantes y evidentes que otorga el cuerpo cuando se hace caso omiso o se silencian las señales más cotidianas:

- Entonces cuando hablamos de los mensajes que nos está dando el cuerpo, hablamos de la tos, la diarrea, los vómitos, los mocos, los cánceres, enfermedades autoinmunes, el dolor de cabeza permanente. Me está dando una señal, algo me está queriendo decir el cuerpo, mensaje que algo nos cae mal, pero lo seguimos consumiendo.

[Dra. Cecilia Vitola. Retiro de detox y yoga. Octubre, 2015. Salto]

⁶⁵ Por ejemplo, se insiste en que una hoja verde se digiere en tan solo veinte minutos mientras que una banana puede llevar una hora y media de digestión.

⁶⁶ No ingerir proteínas y carbohidratos en la misma comida, consumir las frutas solas y separadas al menos treinta minutos de otros alimentos y evitar beber agua durante las comidas son algunos de los principios básicos para la combinación de alimentos dentro de la *raw food*.

De acuerdo con los crudiveganos el cuerpo no traiciona, no miente y no busca hacerse mal. De esta manera, se afirma que la enfermedad “*es la manera en la que el cuerpo nos comunica inteligentemente, con fuerza y hasta violencia, que algo no le hace bien*” (Hervier, 2016: 240).

Así como la enfermedad es una señal que hay que escuchar (ya que hay algo que se está haciendo erróneamente y es necesario corregir) también lo es la salud, y algunas de sus señales son la energía, la claridad mental o la felicidad. También el proceso de curación, la limpieza o el *detox* confiere mensajes, como pueden ser algunos síntomas de “abstinencia” debido a la falta de consumo de aquellos alimentos adictivos como harinas, lácteos, azúcares o estimulantes u otros provocados por las toxinas que está liberando el cuerpo. Entre ellas se encuentran dolores de cabeza, mareos, diarreas y calambres.

Interpretando señales corporales

Al igual que todas las señales, las del cuerpo requieren un marco de interpretación y significación particular, cuyo contenido es específico de esta forma de alimentación y está determinado por las concepciones anteriormente descritas sobre el cuerpo y la salud, sobre los beneficios y perjuicios de algunos alimentos. La siguiente experiencia en el campo sirve para ejemplificar este punto.

Durante todo el trabajo de campo en Buenos Aires me adecué a la dieta “nativa”, consumiendo durante una semana una dieta totalmente cruda y vegetal. Mis hábitos alimentarios previos estaban basados en una dieta “tradicional”: la última comida que había ingerido antes de tomar el ferry en Colonia había sido un pancho y un refresco. El cambio tan radical y prolongado hizo que durante esa semana frecuentemente tuviera que escaparme de las actividades diarias para poder ir al baño a atender las necesidades urgentes de mi intestino. Estos síntomas los interpreté enseguida como una enfermedad: “estoy mal de la panza, algo me cayó mal” y por ende la solución era dejar de comer tanta verdura, ingerir arroz y tomar algún remedio para estabilizar. Sin embargo, para mi sorpresa y desconcierto al conocer mi malestar Cecilia se alegró de la noticia: “*¡Te estas desintoxicando!*”, me dijo. Sus recomendaciones fueron seguir exactamente con lo que estaba haciendo ya que estaba limpiando mi cuerpo, comenzando el retorno de la enfermedad a la salud ¡y no al revés como yo pensaba! Obviamente los fármacos y el arroz quedaban totalmente fuera del plan de “sanación”⁶⁷.

Dicho marco de referencia es construido sobre la experiencia subjetiva pero también sobre una amplia base teórica que el individuo se dedica a buscar, estudiar, compartir y reflexionar. El mismo no determina

⁶⁷ De la misma manera, un dolor de cabeza interpretado por muchos individuos en la sociedad como cansancio o estrés, dentro de la alimentación viva puede ser interpretado como síndrome de abstinencia si la persona dejó de consumir café en un proceso *detox* o como síntoma de rechazo del cuerpo si la persona está consumiendo alimentos con gluten o lácteos a su dieta. Otro ejemplo es el estreñimiento: mientras que la sociedad visualiza como normal ir al baño una única vez al día, dentro de la alimentación viva esto es interpretado como un desorden, considerando que es más natural y saludable ir al baño luego de cada ingesta.

únicamente como se significan e interpretan las señales corporales sino también como se orienta nuestro comportamiento frente a ellas. El ejemplo más obvio es la afirmación de que si uno está enfermo, cansado, deprimido es un mensaje que da el cuerpo, por lo tanto, en vez de consumir fármacos se debe cambiar la alimentación, ayunar, descansar, hacer deporte, y dale la oportunidad al cuerpo de sanar. Otra menos obvia son los antojos. Si el cuerpo “pide” el consumo de una ensalada fresca o una tarta de chocolate, la persona no debe responder a estos dos pedidos de la misma manera: el primero debe ser satisfecho, no así el segundo. Mientras que el antojo de una ensalada es interpretado como que está “todo en orden” (en todo caso que no se ha consumido suficientes productos frescos en el día y por eso el cuerpo lo reclama), el antojo de una torta de chocolate es interpretado como síntoma de que algo no está funcionando correctamente y su consumición generaría más daño a largo plazo. Así, no solo se trata de escuchar las señales internas y luego satisfacerlas o “hacerles caso”, sino que también la consciencia implica reflexionar el porqué de estas señales y después actuar en consecuencia.

Con la necesidad de una toma de consciencia sobre el propio cuerpo la alimentación viva profundiza la responsabilidad del cuidado de sí mismo al máximo: hay que autoconocerse, aprender los nuevos marcos de referencia y des-aprender los viejos/tradicionales⁶⁸ para tomar decisiones cada vez más correctas o acertadas. Tal como se analizará a continuación esta responsabilidad se extiende, así, a todos los ámbitos de la cotidianidad.

Comiendo conscientemente

Luego de que Matías da comienzo al taller con la propuesta de silencio, respiración y reconocimiento del cuerpo, la Dra. Cecilia Vitola toma la palabra, para seguir ahondando en la importancia de la consciencia:

- Los mensajes que uno le da al cuerpo es que es lo que va a comer, que es lo que hace cuando está cansado, si me tomo la pastilla y sigo adelante o si me doy el tiempo para descansar, para juntarme con amigos, si me doy tiempo de cocinarme, de hacer ejercicio. Cuando uno se sienta a comer y dice que este alimento me sane, pero además lo mastica bien, se toma el tiempo para comer, elige con quien comer, ¡elige que escuchar! Porque a veces estamos comiendo como apurados, con el celular, con la tele, el informativo y nos perdemos de esta parte tan linda que es disfrutar el alimento y dejarnos llevar por eso. El otro día fui a comer con mi madre y ella no tuvo mejor idea que avisarme que Galeano se acaba de morir. ¡Y fue horrible! Porque me callo fatal la comida. Y estaba comiendo mi súper ensalada verde, pero me callo mal, porque no es solo el aparato digestivo, es todo uno el que come. Somos emoción, démosle una emoción agradable

⁶⁸ Cecilia Canale, una de las interlocutoras del campo, ejemplifica esta situación afirmando que adquirir una alimentación viva es “como aprender a leer un nuevo lenguaje”, en el sentido que implica eliminar viejas nociones del cuerpo, los alimentos y los efectos de estos en él, así también como la eliminación de las técnicas culinarias y situarlas por nuevas nociones, técnicas e ingredientes radicalmente diferentes.

al cuerpo. Entonces darse ese tiempo de tener que un alimento al día sea en forma consciente y buscando ese sanar a través del alimento. Entonces aprender a conocerse es la idea en la alimentación consciente o la medicina integrativa que practico y es empoderarse: ¿tengo ganas de tomar una copa de vino? Está bien, la tomo. ¿Pero cuando? No cuando estoy cansado, irritable o cuando estoy triste, sino cuando estoy pum para arriba, con amigos, en fin.

[Dra. Cecilia Vitola. Taller en alimentación viva con Matías Cosentino. 19 de abril, 2015. Buenos Aires]

Aunque en una primera aproximación la *raw food* parece proponer una clasificación dicotómica de los alimentos entre buenas y malas medicinas, el discurso de la Dra. Vitola ilustra como no lo son en términos absolutos: como ya se analizó anteriormente dependen de los otros alimentos ingeridos (combinaciones) pero también, y no menos importante, de los estados emocionales, del momento y forma de su ingestión. En este último aspecto la consciencia pasa del cuerpo biológico a un cuerpo más holístico y espiritual.

En su discurso Cecilia ejemplifica como un alimento le va a caer mal si lo consume estando angustiada, preocupada o cansada, a diferencia de si lo consume contenta y relajada. Por ello se indica que cuando se está en un “estado interno negativo” se debe consumir únicamente hojas verdes o frutas ya que estas no van a dañar más el cuerpo y por su energía y poder nutricional van a ayudar a aportar más alegría y energía al individuo. Por el contrario, si en un estado nocivo se consume algo que genere aún más depresión, cansancio u obsesión se va a estar “sumando estrés al estrés”.

El momento de la ingestión también es importante. En todos los ámbitos *raw* se enseña que el jugo verde tiene una potencia depurativa mayor si se consume en la mañana en ayunas. De esta manera en la mañana se fomenta la limpieza con jugo de limón y jugos verdes mientras que el consumo de alimentos más pesados (frutos secos, banana, paltas) se deja usualmente para el mediodía, el consumo de frutas para media tarde y algo liviano en la noche.

Igualmente, el contexto en que los alimentos se consumen va a influir en la forma que se incorporen al cuerpo. Desde la alimentación viva se recomienda poner el centro y toda la atención en la comida, dándose el tiempo y el espacio adecuado para comer. Para los crudívoros, como fue mencionado anteriormente, el alimento no es portador únicamente de nutrientes sino energía que también alimenta. Si no se mastica bien no se incorporaría el *prana* del alimento ya que se sostiene que el mismo se absorbe en la boca. También los alimentos tienen cierta alquimia, olor, color, textura que nutre. De esta manera habría que observarlo, olerlo, sentirlo, prestándole atención, en posición relajada, en soledad o con gente querida alrededor. Se sostiene que el momento de comer es un momento sagrado que hay que disfrutar para alimentar mejor al cuerpo biológico como espiritual. Me contaba Mariela en uno de nuestros almuerzos:

- Yo pongo la mesa como si fuera la mesa. La velita, el mantelito. No te digo, hay días que es todo medio loco, porque no todo es color de rosas ¿viste?, pero servir una linda mesa es el común denominador. Digo, comer en paz y tranquilidad, especialmente de noche. Entonces claro, estamos de sobremesa y cuando nos

queremos acordar ¡Uy las once! Dijimos que nos queríamos acostar temprano. ¡Estamos desde las nueve! Y bueno, nosotros [refiriéndose a su marido y dos hijas] almorzamos juntos y cenamos juntos. Nuestra mesa y sobremesa es ritual.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

Si bien el caso de Mariela puede ser excepcional y no todos disponen de la misma energía y tiempo, desde la perspectiva *raw* hay una intención de centrarse en el alimento al momento de comerlo y potenciar su energía compartiéndolo con la familia, agradeciendo, decorando el plato y la mesa, poniéndole “amor”. Esto aumentaría el volumen nutricional, energético y vibracional de un alimento, pero también devolvería la atención a algunas señales internas del cuerpo, como por ejemplo la saciedad:

Hay un ejercicio que siempre me divierte hacer y a todo el mundo le hace un clic en la cabeza y es el comer atentamente. Te doy una manzana o unas almendras, unas nueces, lo que te guste, unas ciruelas. Y te pido que lo comas prestando plena atención y yo te voy guiando ¿no? Bueno te digo entonces prestale atención al olor, al color, al ruido, al sonido que hagan los alimentos. Mordelo, sentí el sabor, sentí como masticas, que pasa con tu saliva y lo que la mayoría de la gente dice es ¡Ya está! ¡Ya con dos bocados de manzana ya estoy satisfecha! Si no lo hubiera hecho atentamente me hubiera comido dos manzanas, pero las como con plena atención y ya está, con dos bocados ya estoy hecha.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

¿Contra el ocultamiento y el dualismo del cuerpo?

A modo de resumen de los puntos expuestos la alimentación viva es una alimentación consciente: hay una elección reflexiva sobre querer “estar bien” en el sentido amplio del término, y este fin último tiene como medio el consumo de alimentos de una forma extremadamente cuidadosa, eligiendo aquellos que le permitan al comensal alcanzar el estado deseado de bienestar. Para elegir qué alimentos consumir se debe volver la mirada al propio cuerpo biológico, “escuchar” sus señales luchando contra el ocultamiento que propone y favorece la cultura occidental. Luego de la escucha e interpretación de las señales, hay una reflexión exhaustiva, búsqueda cuidadosa y decisión consciente detrás de cada consumo para alimentar de forma más óptima a todo el ser (no solo el fisiológico): cuándo comer, cómo, en qué momento.

La alimentación viva se propone entonces, como un viaje hacia el autoconocimiento y la decisión de lo que es mejor para uno mismo. La consciencia del propio cuerpo implica expandir la consciencia a todos los aspectos de la vida: se sostiene que cuando uno comienza a elegir qué comer, es decir cómo construir

“su estructura”, elige luego con quién compartir, a dónde quiere ir, qué música escuchar, qué ejercicio⁶⁹ hacer.

En este sentido, para los crudívoros la alimentación viva involucra la adquisición de herramientas para el autoconocimiento en todas las esferas de la vida, inclusive para preguntarse el sentido de la vida y las meta a alcanzar. Generalmente la respuesta encontrada en el campo es la misma: el bienestar, la paz interior, el mayor uso de uno mismo, y la integración de los diferentes niveles de existencia. Para los *raw-foodist* esta claridad es permitida por una alimentación viva ya que se afirma que los alimentos procesado, lácteos, harinas y azúcares “nublan el pensamiento” no permitiendo esta consciencia y decisión asertiva. A la vez, el consumo de alimentos vivos es reforzado por esta toma de consciencia: “*Cuando tenemos consciencia sobre aquello que nos conforma -los “ladrillos” de lo que somos-, no podemos mirar para el costado y comer cualquier cosa*” (Hervier, 2016:100).

Analizando más a fondo la implicancia de la toma de consciencia, se puede aseverar que mediante ésta los crudívoros se sublevan contra el ocultamiento y dualismo del cuerpo. Como se examinó con anterioridad, la modernidad construye un cuerpo novedoso y particular.

En primer lugar, se instaure el dualismo entre cuerpo y alma. La alimentación viva, sin embargo, parece oponerse a esta separación: concibe al cuerpo de una forma holística y al alimento capaz de nutrir tanto al cuerpo biológico, como al psíquico y espiritual, mediando entre ellos y unificándolos. A modo de ejemplo, el amor puesto en el plato a la hora de cocinarlo, servirlo y comerlo es de la misma importancia que sus nutrimentos.

En segundo lugar, en la modernidad el hombre al ser separado su cuerpo y este se convierte en atributo y desaparece del campo de conciencia del sujeto. Dice Le Breton al respecto:

“En el transcurso de la vida de todos los días, el cuerpo se desvanece. Infinitamente presente en tanto soporte inevitable, la carne del ser-en-el-mundo del hombre esta, también, infinitamente ausente de su consciencia. El estado ideal lo alcanza en las sociedades occidentales en las que ocupa el lugar del silencio, de la discreción, del borramiento, incluso del escamoteo ritualizado [como reglas del contacto físico o ritos de evitamiento]” (2002 [1990]:122)

Siguiendo a dicho autor, el cuerpo solo se vuelve transparente para la consciencia del individuo occidental en los momentos de crisis o excesos como dolor, cansancio, heridas, o incluso la sexualidad, el placer, la menstruación o el momento de gestación. Sin embargo, muchas prácticas corporales como la gimnasia, la danza, el yoga, o en este caso la alimentación viva, se han sublevado trabajando la estimulación de la sensorialidad corporal y el rescate de la “sabiduría” mediante la escucha de sus señales.

⁶⁹ El yoga se propone como el ejercicio por excelencia, ya que acompaña este proceso de toma de consciencia y de visualización de la persona como ser holístico: la palabra yoga es cuerpo, mente y espíritu, y la alimentación viva también implicaría un pensar, sentir y hacer.

Sin embargo, todas estas prácticas, incluida la alimenticia, buscan un bienestar atravesado por una red de signos que incluyen la salud, la forma, la juventud, entre otras. En este contexto, el cuerpo que se desea, del que se habla, el que se muestra y el que se descubre, no es el de la vida cotidiana: éste se relaciona más al imaginario que al cuerpo vivido. La liberación del cuerpo se hace bajo la égida de la higiene, de un distanciamiento de la animalidad del hombre: los olores, las secreciones, la edad, el cansancio y la decrepitud están proscriptos. De esta manera se impone una relación obligada con el cuerpo, cargada de valores morales, por lo que la liberación se efectúa menos por placer que bajo el modelo de trabajo sobre uno mismo de acuerdo con lo que se impone en el mercado en un momento dado.

En este sentido se puede señalar que la alimentación viva modifica el contenido del dualismo pero no cambia su forma ya que la dualidad hombre-cuerpo persiste creando un nuevo dualismo entre el cuerpo propio-real-cotidiano y el mimado por la sociedad de consumo. Un ejemplo de cómo persiste este discurso en la *raw food* es la metáfora ampliamente utilizada y repetida del cuerpo como una máquina de la que hay que obtener el rendimiento óptimo y la cual el sujeto debe usar de la manera más racional posible. En la alimentación viva el cuerpo es propiedad y objeto de todos los cuidados y todas las inversiones. No obstante, y siguiendo a Le Breton (2002 [1990]) la liberación del cuerpo solo será efectiva cuando haya desaparecido la preocupación por el mismo.

Consumos reflexivos

La consciencia en la alimentación viva no se detiene únicamente en el cuerpo, sino que las prácticas de consumo son impulsadas por una reflexividad consciente de tal manera que los comensales supervisan, reflexionan y adaptan su conducta personal en relación al origen de los alimentos, la forma en que han sido producidos, y las consecuencias de esto en el medio ambiente, en la comunidad, y en sí mismos.

Primeramente, hay una preocupación por los derechos y el bienestar de los animales. Si bien se ha afirmado que este no es el eje principal como en el vegetarianismo o el veganismo, muchas decisiones alimenticias están atravesadas por estas consideraciones. Muchos crudívoros son a la vez veganos, no consumiendo ningún producto procedente de los animales, tal como lo explicita Aris Latham:

- Yo no uso miel en mi culinaria, miel no es un producto vegano. Miel es vomito que viene del sistema de la abeja. Es comida para sus bebe. Entonces para ir a robarme la miel a las abejas, a los bebes de las abejas, bueno por eso nos corretean las abejas cuando nos acercamos. ¡No! Eso sería igual que imagínate, si una abeja viniera en el seno de tu madre para tomar la leche que tu mama ha producido para ti. Es lo que nosotros estamos haciendo, robándole la miel a las abejas. ¡Por eso las abejas ahora están furiosas! La cosa es que lo podemos utilizar y no te va a causar daño, porque las bacterias no pueden vivir en miel. Por eso lo podemos usar sin problema. Pero es un abuso, es contra la ética de una persona que cree en los derechos de los animales.

[Aris Latham. *Formación básica en alimentación viva*. 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

También hay decisión y reflexión en torno a la estacionalidad de los alimentos: interesa respetar los ciclos de la tierra y madurar las frutas naturalmente ya que se cree que beneficia al medio ambiente y al comensal⁷⁰. Igualmente se tienen importantes consideraciones sobre el origen local o alóctono de los alimentos, siempre privilegiando el primero. Sobre estos puntos se generan importantes controversias en torno al consumo de algunos *superfoods*, productos importados y muchas veces saqueados de sus lugares de origen. Desde la alimentación consciente se promueven los productos locales, de producción sustentable, comprados directamente a los productores, aunque esto no siempre es posible de concretar.

A su vez, se promueve el cuidado del medio ambiente mediante una mayor responsabilidad sobre los desperdicios alimenticios. Se impulsa la permacultura y el multicultivo ya que mejora la sustentabilidad a la vez que aumenta los sabores y los nutrientes del alimento. En este sentido, la alimentación viva se posiciona como un consumo responsable ya que sostiene que disminuye el consumo de aquellos alimentos que implican grandes cantidades de agua para su producción y el proceso industrial de refinación, eliminando residuos tóxicos y contaminación, consumiendo alimentos vegetales, íntegros, no refinados, sin aditivos, conservantes y sin necesidad de empaque, reduciendo así dramáticamente la huella ecológica.

En esta dirección, hay una preocupación creciente porque los productos sean orgánicos ya que se cree que tienen más nutrientes, energía lumínica y vibracional, a la vez que menos toxinas. Con respecto al consumo de productos no orgánicos (principalmente las frutas, poco accesibles en la producción orgánica) algunos crudívoros no le otorgan demasiada importancia considerando que al tener un cuerpo “limpio” los agroquímicos que ingresan son expulsados rápidamente, mientras que otros prefieren someterlos a determinados procesos⁷¹ para reducir el posible impacto.

Existe también una desconfianza con algunos productos, principalmente en base a su degradación, manipulación o ingredientes escondidos:

- Fíjate que hay que tener cuidado con algunas frutas como la pera, damasco y el mango. Algunas frutas que retienen su color natural cuando se deshidratan. Tiene que tener cuidado a donde lo vas a comprar, porque muchos de estas frutas han sido deshidratados con *sulfur dioxide*, dióxido de sulfuro. ¡Peligro! [Aris Latham. *Formación básica en alimentación viva*. 18 de abril, 2015. Buenos Aires]

⁷⁰ Por ejemplo, se considera que en cada estación la tierra ofrece distintos tipos de frutas y vegetales que ayudan a una mejor adaptación a los cambios climáticos, reforzando las vitaminas y minerales.

⁷¹ Muchas veces los alimentos son sometidos profundas limpiezas que pueden incluir agua, vinagre de manzana, entre otros. También es utilizado el pelado y la remoción de cáscaras y otras partes del alimento más expuestas a la superficie.

Partiendo del anterior discurso y de acuerdo a Fischer (1995; 1995 [1990]) se puede aseverar que esta falta de seguridad y el consecuente aumento de la necesidad de información acerca de dónde vino el alimento, cómo fue hecho, y cuáles son sus consecuencias en el medio y la comunidad no caracteriza únicamente a los crudívoros, sino es un fenómeno contemporáneo que se correlaciona con una crisis de confianza de todos los consumidores hacia los procesos tecnológicos e industriales. Se advierten cada vez más los riesgos de salud pública, medioambientales y morales relacionados con la producción de cultivos basados en químicos, la intensificación de la gestión del ganado, la estandarización y homogeneización de los productos en donde la forma, apariencia, textura, color, e inclusive el gusto son manipulados y controlados por las industrias para estimular el consumo. Así:

“El consumidor de comidas modernas no sabe ya lo que come, literalmente. Sus señales y criterios más fundamentales se encuentran confundidos, han sido engañados y deformados. Su conciencia creciente de las manipulaciones que se ejercen sobre los comestibles ha erosionado su confianza; así, saborea los alimentos más usuales con la ansiedad y la reticencia inquieta que manifestaría ante una cocina desconocida (...). Entre el consumidor de comidas y sus alimentos no existe ya vínculo alguno de pertenencia común (...). El alimento, para hablar con propiedad, se ha convertido en un objeto sin historia conocida, en un artefacto que flota en un vacío casi sideral, entre pasado y porvenir, a la vez que amenazante y fascinante. Así, la tecnología alimentaria, apoyada por las fuerzas conjugadas del márketing y de la publicidad, llega a cortocircuitar los marcos culturales de la alimentación, las gramáticas culinarias, y trastoca lo que hay de más fundamental en el comer, en la biología de la elección alimentaria.” (Fischler, 2010 [1995]: 10)

Hoy los alimentos son más que nunca un negocio próspero para la globalización económica y se han convertido poco a poco en una mercancía dando paso al comedor-consumidor. Sin embargo, dada esta crisis de confianza y la crítica a estos sistemas, surge un nuevo consumidor responsable, interesado en la calidad del alimento, la seguridad, la simplicidad, los efectos sobre la salud y el medio ambiente (Fischler, 2010 [1995]). Los crudívoros forman parte de este nuevo consumidor quien, de forma reflexiva, se aleja de los alimentos propuestos por una sociedad de consumo a la que ha empezado a conocer, relativizar y exigir planteado un consumo con mensajes ideológico-políticos alternativos (ecológicos, solidarios, entre otros).

Con el papel central de la consciencia, la reflexión, la exhaustiva planificación y el conocimiento de lo que se ingiere, se alejan de cualquier concepción extendida y estereotipada del consumidor como pasivo, dominado y alienado. Sin embargo y desde una perspectiva intermedia, este consumidor, como cualquiera en relación a los bienes alimentarios, se presenta como un sujeto cuyas elecciones están en función del contexto social en el que se mueve y como ser portador de percepciones, representaciones y valores que se integran y complementan con el resto de sus ámbitos y esferas de actividad. Siguiendo a Gracia Arnaiz (2010) el proceso mismo de consumo debe ser observado como un conjunto de comportamientos que recogen y amplían en el ámbito privado y lo público los estilos de vida y los cambios culturales en su conjunto. En los capítulos siguientes se analiza la alimentación viva en esta dirección.



Matías Cosentino en taller de alimentación viva.

Vitola Tassino, abril 2015. Buenos Aires

CAPÍTULO 7

Cosmovisión y estilo de vida *raw*

De jugos verdes y mantras

Me despertó, pasadas las cinco, el ruido que hacían Ceci C. y Paty⁷² al vestirse y prepararse para comenzar el día. Nos costó salir a la madrugada, cansadas del largo trayecto en ruta del día anterior y el trajín que había implicado, recién llegadas a destino, impartir junto a Cecilia un taller de cocina a un grupo de mujeres salteñas que querían comenzar a incursionar en la raw food. Sin embargo, debimos apurarnos ya que teníamos por delante la tarea de preparar el desayuno al grupo que llegaban al parque termal para pasar el fin de semana en el retiro de yoga y alimentación consciente.

Menos de dos horas después, con jugo verde y shots de jengibre para veinte personas, nos encontramos con Cecilia y Paula, las organizadoras y responsables del evento. Conocí así, por fin, a Paula Acuña, una de las más queridas, reconocidas y formadas profesoras de yoga del Uruguay. Alta, flaca, de amplia sonrisa y una calma envidiable, enseña yoga desde el 2000, ha escrito libros para niños, viajado por todo el mundo y reside actualmente en José Ignacio. A partir de su gran amistad y conjugando sus experiencias y conocimientos las dos mujeres organizaron un fin de semana detox en Salto. A esta propuesta se sumaron quince mujeres de diversas edades provenientes de Rosario, Salto, Maldonado y Montevideo, algunas ya experimentadas en yoga y/o practicantes de una dieta cruda, otras incipientes en uno u otro campo. Además, un hombre salteño con experiencia en yoga desde hacía unos años pero que era novato en el tema alimenticio.

Con el jugo verde en mano, luego de la bienvenida el grupo se fue sentando en el pasto al sol a charlar y conocerse. A las 8 comenzó la primera clase de meditación, pranayamas⁷³ y práctica de Hatha yoga⁷⁴ en un octágono soñado de troncos de madera, construido en medio de un campo verde y bordeado por un

⁷² Cecilia Canale es *health coach* graduada del “Institute for Integrative Nutrition”. A partir del diagnóstico de su hija como alérgica a los lácteos decidió estudiar nutrición e implementar una dieta basada en productos vegetales y crudos. Actualmente trabaja en la clínica de la Dra. Cecilia Vitola, siendo co-autora del plan detox “Rejuverdecer”. [Para diferenciarlas, cuando se hace referencia a Cecilia Canale se menciona como “Ceci. C”, y a la Dra Vitola como “Cecilia”] Por su parte, Paty es una gran amiga de Cecilia y asesora de su clínica.

⁷³ Una de las acepciones más generales de la palabra “pranayama” es “control del *prana*, la energía vital” (Hervier, 2016:196) y refiere a respiraciones conscientes y profundas que acompañan la práctica del yoga y las meditaciones.

⁷⁴ El yoga es una práctica milenaria que se originó en India y actualmente presenta diferentes ramas o tipos, que si bien tienen una base en común implican diversas técnicas y objetivos. El Hatha yoga es el tipo más difundido en el mundo occidental y el que se asocia más que nada con el ejercicio físico a la vez que involucra la relajación y la respiración.

lago. El sol matinal le sacaba provecho. Sin embargo, a mí me tocaba ir a cocinar las preparaciones para el almuerzo.

Luego de terminada la clase de yoga los participantes fueron llegando al comedor, donde ya estaba pronta una carne de nuez⁷⁵, diversas salsas y varias verduras frescas lavadas y troceadas. La consigna era que cada participante armara un plato con esos y otros elementos dispuestos en forma de buffet (condimentos, algas, brotes, paltas, entre otros), y entregara este plato “lleno de color y amor” a uno de sus compañeros. Esta propuesta de “cocinar” para otra persona fue bien recibida y el entusiasmo fue general.

Antes de sentarse a comer Paula y Cecilia guiaron un mantra⁷⁶ que entonaron todos juntos con las manos sobre el plato de comida, sonido que me hizo vibrar el cuerpo. Una vez comenzado el almuerzo, Cecilia explicitó el propósito de estas acciones: agradecer y conectarse con el alimento para disfrutarlo y obtener el máximo provecho. Aseveró que el retiro se planteó con el objetivo de comenzar a ampliar la consciencia a través de la alimentación y el yoga, a la vez que transitar hacia la modificación del estilo de vida: darse tiempo para descansar, hacer ejercicio, disfrutar de la naturaleza, hacer arte, divertirse con amigos. Comunicó también que tanto ella como Paula desean transmitir este mensaje desde el amor, el compartir y el sentir.

Durante el almuerzo tuve el gusto de charlar con Rosario, profesora de danza de “cinco ritmos” y Heidi, quien para mi sorpresa es una fotógrafa, escritora y ¡antropóloga! estadounidense. Ambas viven en José Ignacio, son amantes del yoga y la alimentación vegetal. También con Diego, locatario y única presencia masculina, quien nos relató entre risas la primera vez que conoció a Paula en un cumpleaños donde había pasado hambre ya que “la comida era toda muy zen”. Igualmente, afirmaba contento lo rico que estaba este almuerzo.

La sobremesa duró una hora y una vez levantados todos los platos, cada uno se retiró a pasear, bañarse en las piscinas o descansar. Para la tarde está planificada una charla de introducción a la alimentación viva seguida de una clase de yoga Nidra en las piscinas. De cena hoy toca cocinar un curry de vegetales y castañas en leche de coco. Por eso, después de preparar una torta raw de manzana para la merienda,

⁷⁵ La carne de nuez es una preparación clásica en la *raw food*. Procesando nueces activadas junto a tomates secos, pimentón, ajo y cebolla se obtiene una pasta rojiza que simula de forma visual y gustativa la carne picada tradicional. Es utilizada para hacer lasagnas, rellenar vegetales o complementar ensaladas.

⁷⁶ En religiones como el budismo y el hinduismo los mantras son sonidos (frases, palabras o sílabas) que se recitan constantemente y de una forma rítmica como apoyo a la meditación o para invocar a alguna divinidad. El mantra más difundido en occidente es el sonido “om” que forma parte del mantra popular del budismo “om mani padme hum” que corresponde a la compasión. En la situación de campo que se describe, se utilizó un mantra que estaba relacionado con el agradecimiento, cuya composición no recuerdo con exactitud.

*me senté a descansar un rato en una de las reposeras bajo el solcito que templó el ambiente. Y aprovecho a escribir, sino después me olvido.*⁷⁷

Durante el retiro que se relata en este fragmento del diario de campo me propuse ahondar en lo que Cecilia y Paula estaban promoviendo: un estilo de vida y no de forma aislada el consumo de alimentos vivos o la práctica del yoga. Muchos interlocutores del campo ya habían constatado anteriormente y de forma discursiva que enmascarados por lo que parecían ser hábitos alimenticios o ejercicios físicos se constituía una elección particular de vivir. Sin embargo, aún me costaba desenredar la cuestión y es a partir de este momento que pude visualizar a la *raw food*, no como el centro de la vida de estos sujetos, sino como uno de los medios y herramientas para un fin último y mayor.

En este sentido, un discurso repetido en el campo por los crudiveganos es la descripción de cómo el descubrimiento de los alimentos crudos les afectó la calidad de vida. Como si “una niebla se elevara” se afirma que con la adquisición de una dieta viva se revela un nuevo nivel de energía, ligereza y claridad, afectando la perspectiva general. Así lo describe la divulgadora y *raw-foodist* Sarma Melngailis en uno de sus libros:

“Es una alimentación que genera un pacto con la vida. Es como limpiar las malas hierbas y encontrar un camino que no sabía que estaba allí. Ahora, en lugar de simplemente vagar sin rumbo por los bosques en círculos durante el resto del tiempo, tengo un lugar donde ir: una misión, una dirección y el propósito de mi vida y trabajo” (2015: s/d)

Algunos conceptos desarrollados anteriormente permiten comprender este discurso recurrente. En un primer momento, los alimentos vivos dotarían “biológicamente” al cuerpo físico de plenitud, claridad y energía: no generan desgaste enzimático, promueven la producción de serotonina, no tienen opiáceos que aletarguen el pensamiento, entre otros beneficios. Además, el alimento vivo como contenedor de *prana*, energía y amor elevan vibratoriamente y espiritualmente al individuo que lo consume. A su vez, la ampliación de consciencia que se plantea como requisito invade toda la vida cotidiana de la persona dándole sentido y nutriendo de valores todos sus consumos a la vez que genera un cuestionamiento activo, reflexivo y racional en todas las esferas de la vida, entre ellas la búsqueda del sentido, las metas y propósitos del individuo⁷⁸.

Asimismo, en base al discurso de los interlocutores se puede suponer que el hecho de estar libre de enfermedades, sentirse sano y pleno, delgado y liviano genera un disfrute en el sujeto por sentirse bien consigo mismo (física y psíquicamente), con los demás (aceptación social) y con la sociedad en general

⁷⁷ Extracto de diario de campo. Setiembre, 2015. Salto.

⁷⁸ En general se adquiere primeramente una alimentación viva en la búsqueda de la salud y el bienestar personal. Más tarde y con la participación en diversos talleres y la interacción informal con las diversas prácticas terapéuticas que participan activamente en el circuito *raw*, este fin es redefinido por las personas como una búsqueda de la ampliación de la propia conciencia, la actualización del propio potencial, el auto-conocimiento, el auto-perfeccionamiento, la espiritualidad, el equilibrio y la salud holística.

(disciplina y control). El constante cuidado y reflexión que conlleva la alimentación viva la inviste de valores morales y comienza a guiar toda la vida del sujeto. Se puede sostener entonces que adoptar las clasificaciones, las prácticas y las representaciones que caracterizan a la cocina *raw* incorporan al individuo en una cosmología en tanto sistema de normas, valores y pautas de acción a la vez que en un grupo de pertenencia (Fischler, 1995 [1990]) orientándolo en la acción y otorgándole seguridad frente a la cacofonía e inseguridad dietética reinante.

En la misma dirección, los interlocutores sostienen que este tipo de alimentación es reforzada (a la vez que reforzadora) de otras actividades entre las que se encuentra el descanso, el arte, el disfrute de las relaciones sociales y en este caso el yoga, la meditación, el recitado de mantras y los pranayamas. Estas actividades tienen sentido de ampliar la consciencia en todos los sentidos de la vida del individuo y unificar el sentir-pensar-hacer que promueve la alimentación viva. Los *raw-foodist* generalmente están espiritualmente orientados, espiritualidad individual que muchas veces se conecta con el budismo o al vuelco a la naturaleza. Se desprenden de aquí los valores de respeto a los animales, el cuidado del medio ambiente y la importancia del relacionamiento con paz, amor y armonía. El siguiente discurso sintetiza estos hechos:

- Para mí trasmuta a que justamente es llevar un estilo de vida. Estar en relación con lo consciente y lo vivo lleva a ánimos de vida, de amor, de paz, y no ánimos de pelea, de competencia, ánimos de ver quien es mejor y quien es peor. Entonces termina siendo un estilo de vida donde respeto a la naturaleza, respeto a las ideas diferentes a las mías, respeto a las posturas, a los momentos de la vida diferentes a las mías, respeto a todo ser vivo porque a mí también la alimentación viva me llevo a respetar a la hormiga, me llevo a respetar a la mosquita, a la abeja. Y bueno y el amor entre los seres humanos es fundamental entonces la competencia ya no existe. La pelea por el nivel económico a ver quién tiene más tampoco es natural. Y termina siendo algo muy inconsciente que es como en sí el ser humano se pasó viviendo estos últimos 70 años. De forma impulsiva, de forma animal y no de forma consciente.

[Entrevista a Matías Amadasi 18 de octubre, 2015. Montevideo]

Sus productores y consumidores sostienen que este tipo de alimentación y la toma de consciencia que la misma supone, conducen a ulteriores prácticas, hábitos, valores, actitudes, tendencias y consumos pudiendo sostener que la *raw food* implica un estilo de vida que va más allá de la práctica alimenticia aislada⁷⁹. En este sentido, consumir una dieta cruda, practicar yoga, o pasar un fin de semana de retiro en Salto se convierte en un estilo de vida en tanto proceso portador y generador de significados mediante los

⁷⁹ Esta creencia genera reticencia hacia las personas que adoptan una dieta *raw* para querer estar más delgadas o para estar alineadas con la “moda” del momento, ya que toman únicamente el elemento alimenticio, dejando todas las demás consideraciones afuera y no la continúan a lo largo del tiempo. Por el contrario, aquellos interlocutores que la enuncian como un estilo de vida y la niegan como una dieta han integrado totalmente estos hábitos alimenticios, perdurando en el tiempo y orientando su vida bajo las nociones que conlleva.

cuales se expresan valores específicos y la propia identidad (Giddens, 1991). Así, estructura y organiza en gran parte la actividad cotidiana del sujeto, permitiendo, prohibiendo o estimulando el consumo de ciertos bienes y servicios e invistiendo de valor social y simbólico a ciertos aspectos de la vida diaria.

Sin embargo y sumando a esta reflexión, es necesario considerar que un estilo de vida tiene la capacidad de estructurar pero al mismo tiempo que se encuentra previamente estructurado por condicionantes económicos, culturales y políticos que afectan, en este caso, la importancia otorgada a la alimentación saludable en relación a las formas de entender la enfermedad y los cuidados del cuerpo; y la disponibilidad de recursos y tiempo invertidos en alcanzar estas metas. De esta manera, se puede interpretar a la *raw food* no como una libre elección individual o acciones recurrentes emprendidas por sujetos aislados, sino también como consecuencia de múltiples lógicas culturales construidas colectivamente. Es necesario dar cuenta entonces que, en la construcción y la adquisición de determinados hábitos alimenticios y otros que conforman el estilo de vida, intervienen muchos factores que generan una tendencia a elegir y consumir determinados alimentos y prácticas a la vez que permiten o no su permanencia en el tiempo. Dos de estos factores visualizados en el campo son el acceso a los recursos y las relaciones de género. A continuación, se analizará la alimentación viva en este sentido.

Identidad, status y posición social

Uno de los temas que me interpelaba durante el trabajo de campo y suscitaba una discusión recurrente tanto con los interlocutores como con mis compañeros académicos era el hecho de si la alimentación viva es o no excluyente de sectores económicamente privilegiados.

La primera acción intuitiva que aparece para intentar responder a esta pregunta es pensar los costos de una dieta cruda. En esta dirección, se observó que una alimentación viva implica una inversión económica importante en una primera instancia por el tipo de alimentos que se consumen, sobre todo cuando se hace referencia a los frutos secos o *superfoods* y la eliminación de la dieta de muchos de los productos de la canasta básica (leche, harina, arroz, pasta, entre otros). Se suma el especial cuidado en la calidad de los alimentos, por ejemplo, en el caso de las verduras se prefieren las orgánicas, lo que puede aumentar los precios. En tercer lugar, por el tipo de accesorios que se privilegian: como se describió anteriormente las licuadoras, jugueras, deshidratadores o *spiralizers* muchas veces son importadas y profesionales. A esto se le suma el costo de otras actividades asociadas como clases de yoga, retiros, clases de cocina cruda, planes *detox* entre otras. Cuando estos costos son enunciados las elecciones de los sujetos son justificadas de la siguiente manera:

- Es mucho más caro que la otra comida. Lo que pasa es que prefiero gastarlo en comida y no en medicamentos.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

- Yo no me lo cuestiono. Porque el sabor de las verduras, como se te mantienen en la heladera por ser un producto realmente fresco, no hay precio que te lo pague. Y aparte que sé de donde viene, como viene, y prefiero pagarle a la verdura y no tenerme que comprar un remedio. Digo lo que ahorras por un lado seguro que lo gastas por el otro: yo no soy de los que ahorro para comprarme ropa. Para mi estar alimentada es importantísimo. Entonces no, digamos no ahorro, no como lechuga para ahorrar. Yo si tengo que comer espárragos compro espárragos, no tengo problema, lo hago.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

Siguiendo el sentido de los discursos de las interlocutoras, dentro de la alimentación viva generalmente se enuncia una crítica a la utilización del costo como justificativa para la no “hacer el cambio”, sosteniendo que habría que preguntarse “no por qué la comida sana es tan cara, sino por qué la comida basura es tan barata”. Con la perspectiva de “pan para hoy, hambre para mañana” o “prevenir es más barato que curar” los costos son redefinidos simbólicamente por los sujetos a la vez que se buscan estrategias para hacer más accesible este tipo de alimentos:

- Hay opciones, el cajú es caro, las nueces son caras pero tenés las semillas de lino que son baratas, semillas de girasol, semillas de sésamo. Y podés ir a la feria. Andá a la feria a última hora que sale todo mucho más barato, decile al feriante que no tire la hoja de brócoli ¡que está tirando calcio! te la quedás, las hojas de remolacha, las hojas de la coliflor, del repollo que en general se tira hay que guardarlo. Entonces, opciones siempre hay, tienes que buscar cómo pero la idea es eso, que llegue a todo el mundo, esta es la comida para todos. Y los que tienen chance de tener una huertita, ¡mucho mejor!

[Dra. Cecilia Vitola. Taller alimentación viva. Diciembre, 2016. Montevideo]

Frente a cuestionamientos externos, los crudiveganos afirman que además de existir estrategias que abaratan estas prácticas, las mismas generan ahorro no sólo a futuro en “medicamentos y calidad de vida”, sino también al no consumir alimentos costosos como carnes, fiambres y comidas de “entretenimiento” como golosinas, refrescos, snacks, entre otros. Al mismo tiempo, se asevera que se consume menos volumen de comida por la capacidad saciadora de los alimentos vivos, a la vez que se reducen los costos de elaboración al modificarlos mínimamente utilizando únicamente una licuadora y procesadora. A dichas enunciaciones se le agrega la creencia de que se comienza a “prescindir del sistema” en el sentido en que ya no se pide *delivery* ni se va al supermercado, se utilizan menos bolsas de plástico, productos de limpieza, entre otros.

En esta discusión sobre los costos, muchas veces es incluida la variable del tiempo invertido. Sobre esto se enuncian dos posturas diferentes:

- Es costosa de todo punto de vista. De tiempo, digo. Yo tengo el privilegio de trabajar en mi casa y si tengo ganas de tomarme un jugo fui, abrí la licuadora y lo hice. Cuando trabajas afuera es más complicado. E inclusive eso implica mucho sacrificio porque me tengo que levantar todos los domingos a las ocho de la mañana para ir a la feria del Parque Rodo y obtener la mayor cantidad de productos orgánicos. Además

todo el lavado de las verduras, las semillas las tenés que remojar, tenés que prever todo antes. Yo sé si que cocinar con carne es mucho más fácil: dos bifés al horno con papas y boniatos y punto. Ta, no lo comparto. Pero obviamente que es distinto.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

- La alimentación viva es simple y efectiva. Yo siempre digo que la verdadera *fast food* son las frutas y las verduras: ¿Qué más rápido que agarrar una fruta y lavarla y ya está? ¡Ya no hay que cocinar, hay que lavar!

[Dra. Cecilia Vitola, Reunión del plan detox “Rejuvenecer”. Julio, 2016. Montevideo]

Estos discursos no son contradictorios, ya que cada *raw-foodist* vivencia su cocina y consumo de diferente manera: unos elaboran más y son extremadamente cuidadosos y previsoros mientras que otros compran la fruta y verdura en el supermercado y la consumen directamente. A su vez una misma persona puede pasar horas en la cocina durante el fin de semana mientras que los demás días se prepara únicamente ensaladas. No obstante, en el caso de aquellas personas más involucradas y conversas si hay elementos que implican disposición y tiempo, como la preparación del jugo verde todas las mañanas y la preparación de determinados platos más “gourmet”. A esto se le suma la escasa oferta de productos ya elaborados en el mercado, lo que hace que la mayoría de lo consumido tenga que ser elaborado por uno mismo en el ámbito doméstico, disponiendo un tiempo específico para ello.

Partiendo de los discursos anteriores y de lo observado en el campo, se puede afirmar que los ingresos económicos y la disponibilidad de tiempo podrían explicar en gran parte este consumo alimentario. En el campo se observó una presencia dominante de personas con una situación privilegiada en ambos aspectos, y se puede sostener que los ingresos contribuyen en una parte importante a determinar la distancia con respecto a la necesidad, en el sentido que las alternativas alimenticias solo son posibles en un sistema en el que hay suficiente comida para elegir⁸⁰. En la medida en que la abundancia y la democratización de los alimentos no ha suprimido las desigualdades en el acceso a los recursos, las elecciones alimentarias siguen teniendo que ver con la posibilidad de dedicar tiempo y de consumir variedad y calidad de alimentos.

Sin embargo, no todas las personas que presentan estas condiciones invierten su fin de semana en un retiro de yoga y alimentación o llevan a cabo una dieta cruda, al mismo tiempo que cuando aumentan las posibilidades económicas de los sujetos no se elige necesariamente llevar a cabo una alimentación del estilo crudivegano. En esta dirección y tomando a Bourdieu (1998 [1979]) como autor de referencia, se puede afirmar que la comida es una expresión de una posición social y como tal no está determinada únicamente por el ingreso económico neto sino también por las disposiciones y tomas de valoración denominadas “habitus”. El habitus para este autor se define como el sistema perdurable y trasladable de

⁸⁰ Esta observación es corroborada por estudios (Beardsworth & Keil 1992; 1993) que aseveran que las personas que optan por seguir dietas del tipo vegetariano proceden abrumadoramente de sectores medios y altos.

esquemas de percepción, apreciación y acción que resulta de la institución de lo social en el cuerpo y los campos. El campo es definido como una configuración de relaciones objetivas entre posiciones sociales determinadas por la distribución de especies de poder o capital (cultural, económico, simbólico)⁸¹ cuya posesión ordena el acceso a ventajas específicas e impone determinados estilos de vida, elección de personas, de bienes y de prácticas, así como de esquemas clasificatorios. Así, en algunos fragmentos de su libro *“La distinción. Criterio y bases sociales del gusto”* (1998 [1979]) Bourdieu ejemplifica como hay regularidades en los grupos sociales en las maneras de comprar, cocinar y servir los alimentos, siendo representativas de las formas de valoración de sus capitales. De esta forma dentro de una misma franja de ingresos se pueden encontrar diferentes hábitos alimenticios y estilos de vida, más relacionados con el capital cultural y simbólico que con el capital económico.

En este sentido el habitus es un principio generador y unificador, ya que constituye un grupo de personas con consenso sobre el sentido del mundo social, dotando de identidad al grupo y al individuo y diferenciándolo de los demás. Además, aporta para comprender cómo los individuos involucran en las prácticas y pensamientos esquemas prácticos de percepción resultantes de la encarnación de estructuras sociales: la sociedad organiza la distribución desigual de los bienes materiales y simbólicos y al mismo tiempo organiza en los grupos y en los individuos la relación subjetiva con ellos, las aspiraciones, lo que van a sentir como necesario y la consciencia de lo que cada uno puede apropiarse.

En relación a lo anterior Bourdieu explica cómo los consumos alimenticios se encuentran relacionados con la idea que cada clase se hace del cuerpo y de los efectos de la alimentación sobre el mismo, estableciendo jerarquías distintas entre los efectos de fuerza, salud y belleza:

“allí donde las clases populares más atentas a la fuerza del cuerpo (masculino) que, a su forma, tienden a buscar productos a la vez baratos y nutritivos, los miembros de las profesiones liberales preferirán productos sabrosos, buenos para la salud, ligeros y que no hagan engordar.” (1998 [1979]: 188)

Le Breton también apoya esta concepción, afirmando que el cuerpo es una categoría simbólica que tiene más o menos importancia en algunas clases o “categorías sociales”:

“No parece, por ejemplo, que los sectores rurales u obreros se vean de forma muy afectados por este entusiasmo en torno de las cosas del cuerpo. Estas categorías sociales valoran más la fuerza o la resistencia física que la forma, la juventud o la belleza. Tendrían, más bien, una tendencia a diferenciarse de los que se escuchan demasiado (...) Son esencialmente, los sectores medios y privilegiados, los profesionales liberales, las categorías inclinadas a privilegiar la forma y el buen estado físico,

⁸¹ En *“La distinción. Criterio y bases sociales del gusto”* (1998 [1979]) Bourdieu afirma que los agentes están distribuidos según dos dimensiones: el volumen global del capital que poseen bajo sus diferentes especies y la estructura de su capital, es decir el peso relativo de las diferentes especies de capital en el volumen total. De esta manera los agentes tendrán más cosas en común cuanto más próximos están en ambas dimensiones. Por ejemplo, en la primera dimensión los poseedores de un volumen de capital considerable como empresarios o catedráticos se oponen a los que carecen de capital, como los obreros sin calificación. Sin embargo, teniendo en cuenta el peso relativo del capital económico y cultural los catedráticos (más ricos en capital cultural que en capital económico) se oponen con mucha fuerza a los empresarios (más ricos en capital económico que cultural). Esto se traduce en un espacio de tomas de posición a través del habitus, generando un conjunto diferenciado de bienes y prácticas, unidos y diferenciados entre sí por una afinidad de estilo.

preocupadas por moverse para encontrar una vitalidad desdibujada por la inmovilidad, la falta de actividad física en el ejercicio profesional” (2002 [1990]: 167-168)

La investigación de Patricia Aguirre (2005) atestigua este hecho en la región, aseverando que en el Área Metropolitana de Buenos Aires los sectores más pobres afirman que forman su canasta de consumo con productos rendidores y fuertes, los sectores de ingresos medios la explican porque son ricos y los sectores de ingresos altos manifiestan que buscan alimentos sanos. La Encuesta sobre Alimentación y Bienestar corrobora esto para Uruguay: mientras que los últimos consumen fruta y verdura en gran cantidad, en los primeros su consumo es casi inexistente (Ares et. al, 2015). Sin embargo, Margaret Visser (1995) observa que, aunque las condiciones económicas mejoren no se aumenta el consumo de verduras, ya que este consumo carece de sentido simbólico para esta población. En consecuencia, sostiene que el costo de una dieta nutricionalmente “sana” puede competir con el costo de una dieta basada en carnes y carbohidratos, pero las personas de grupos de bajos ingresos rara vez se convierten en vegetarianos o *raw-foodist* por elección. En cambio, cuando las personas con un nivel socioeconómico más bajo suben en la escala social, tienden a aumentar el consumo carne, alimento que generalmente ha representado el poder, el prestigio y la fuerza, así como productos industrializados que se asocian un mayor nivel de status⁸². En cambio, la autora sostiene que las personas con un nivel socioeconómico más alto y frente a la abundancia de opciones, desean algo que puedan rechazar y necesitan una pauta de estructurar las elecciones aliviando así la tensión generada por una proliferación de opciones. A la vez, este rechazo potencia la identificación de “distinción”⁸³ frente a los demás.

Esta distinción se estructura no sólo en la proscripción de algunos productos, sino también en los alimentos consumidos: desde la *raw food* muchos son extremadamente exóticos (tanto la materia prima como las técnicas de elaboración), importados y caros, constituyendo una expresión de diferenciación en sí mismos, y a través de ellos, de las personas que los consumen. Si la comida rápida y procesada se basa en gustos comunes y masivos, la producción en masa y en cuerpos masivos, el consumo distintivo o alternativo implica un gusto refinado y consciente, de producción artesanal y pequeña escala. En este sentido la comida *raw* también es concebida como una forma de sofisticación por estar en sintonía con

⁸² Se puede sostener que, si la clase es hecha cuerpo, el gusto contribuye a hacer el cuerpo de la clase. De acuerdo con Aguirre (2005), y dando vuelta el sentido de opulencia que imperó en el mundo los últimos siglos, hoy los pobres alimentados con pan, papas, harina, carnes grasas y azúcar tienen más posibilidades de ser gordos. Siendo una gordura de la escasez en tanto carencia de minerales y vitaminas, aunque hacia el interior del grupo se valorice el cuerpo fuerte, en la mirada de los otros sectores sus características se transformarán en motivo de exclusión a la vez que se definen por la negativa las cualidades que no hay que tener: “ser gordo y ocioso”. Siendo en este momento los medios masivos los principales creadores de sentido la concepción dominante de la delgadez se abre camino en la pobreza, donde la dieta no consiste en comer distinto o más sano, sino en comer menos o dejar de comer. Así, las clases populares continúan valorando las comidas rendidoras y los cuerpos robustos aunque a nivel de representaciones consideran que los alimentos dietéticos y la delgadez son saludables y que comer mucho no lo es.

⁸³ Bourdieu (1998 [1979]) utiliza el término “distinción” para hacer referencia a la diferencia, desviación, rasgo distintivo, propiedad relacional que solo existe en u a través de las relaciones con otras propiedades

valores sociales emergentes como el aprecio a la naturaleza, el recelo de lo artificial y porque no, al presentarse como herramientas para aumentar el “capital” corporal bajo la forma simbólica de la juventud, la delgadez, el buen estado, la forma, todos ellos valores cardinales de la modernidad (Le Breton, 2002 [1990]).

Sumando la clase y el habitus, se puede visualizar también como el bagaje sociocultural permite aumentar la información nutricional, impone determinadas prioridades temporales como la inversión a futuro (“mejor prevenir que curar”) y permite hacer más refinadas las clasificaciones en este sentido. Se observó asimismo que la alimentación viva tiende a ser un consumo más urbano, aunque habría que profundizar en esta cuestión.

Tomando a los anteriores autores y sumando los aportes de Miller (2007) y Álvarez Munarriz & Álvarez De Luis (2009) se puede afirmar que la *raw food*, así como cualquier consumo, implica un uso expresivo en tanto conjunto de creencias, hábitos, actividades y gustos manifiestos que configuran el modo de vivir, dando lugar a pautas de conductas significativas que otorgan a los individuos una identidad exclusiva y reconocimiento social. Incorporando las contribuciones de Douglas & Isherwood (2000 [1979]) al estudio de los bienes se sostiene que todos ellos, y en estos casos los alimentos *raw* y las prácticas que le están asociadas, son formas de hacer visibles y estables las categorías de una cultura, medios para la discriminación de valores, para el establecimiento de relaciones sociales y formas de compartir que generan inclusión y exclusión.

Carne vs ensalada: masculinidad y feminidad

Consecuentemente con el análisis anterior, si las elecciones alimentarias dependen y afectan los sistemas económicos, políticos, familiares y culturales que articulan la realidad social, es necesario vincular la alimentación viva no sólo con el reparto de poder y capitales en el sistema de estratificación social sino también con la división sexual del trabajo y las relaciones de género.

Estudios socio-antropológicos han puesto de manifiesto que en numerosas culturas las relaciones de género e identidad se construyen, en parte, en torno a la alimentación en tanto que estructura la organización social y el sistema económico, político e ideológico (Moore, 2005 [1991]). No siendo la *raw food* la excepción, en el campo se pudo observar como la relación que se establece con los alimentos está influenciada por estos elementos. En consecuencia, la amplia mayoría de las *raw-foodist* son mujeres, observación que coincide con estudios cuantitativos que afirman que cerca del 70% de todos los vegetarianos, veganos y seguidores de dietas *plant-based* son del género femenino (Maurer, 2002). Intentando desentrañar este fenómeno a continuación se analizan brevemente algunos elementos que sería interesante profundizar en futuras investigaciones.

El primero tiene que ver con el simbolismo de la comida: los alimentos a menudo connotan masculinidad y feminidad, percepciones que refuerzan diferentes normas de consumo para hombres y mujeres. Por ejemplo, muchos discursos de las *raw-foodist* refieren al consumo de sus parejas masculinas de una forma característica y recurrente:

- Cuando estaba en pareja con Javier fue la época en la que peor me alimente en la vida, porque Javier no sabe comer: él comía carne con papa, carne y arroz. Y esa era toda su alimentación. No le dabas una ensalada ni por casualidad y llegábamos de trabajar a las doce de la noche y ¿qué preparábamos? Fideos. Entonces esa era toda la comida.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

- Mi esposo Claudio, es muy carnívoro. ¡Tremendamente carnívoro! ¿Y le costó cambiar? Si, le costó. Creo que fue viendo la evolución y el resultado de todos nosotros ¿no? como que fue cambiando y probando se dio cuenta que tenía mucha más energía, que se despertaba mejor. Con todo tiene que hacer un buen lavado ahora del gluten ¿no? Porque a él bueno, le gusta mucho la cerveza, pero ahora come casi nada de carne. Fue un logro muy grande que deje la carne.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

La afirmación de que es propio de los hombres beber y comer más, es omnipresente a la vez que la “carne”, “papa”, “arroz” y “cerveza” se presentan como alimentos y bebidas masculinas, posicionándose por antítesis a la “ensalada” alimento femenino. Esta idea se encuentra en muchas culturas y tanto Adams (1990), Twigg (1983) y Bourdieu (1998 [1979]; 2000 [1998]) han realizado importantes aportes en la dirección de comprender este fenómeno.

Adams (1990) y Twigg (1983) aseveran que la carne es el símbolo de masculinidad universal y que esto podría corresponderse con la identificación de los productos de su trabajo: las mujeres con los vegetales y los hombres con la carne, mientras que el matrimonio implicaría intercambios recíprocos de “comida por comida”. Esto se relaciona también con la imagen ideal del cuerpo del hombre y su mantenimiento: potente, fuerte y robusto. La carne primero y los carbohidratos después se posicionan como los alimentos nutritivos por excelencia que dan fuerza, vigor, sangre y salud (Bourdieu, 1998 [1979])⁸⁴. De esta manera y recordando el “principio de incorporación” de Fischler (1995 [1990]), se puede afirmar que existe la creencia que un hombre alcanza los atributos de la masculinidad al consumir carne, en una especie de

⁸⁴ Bourdieu (1998 [1979]) ejemplifica además que la selección de los alimentos no solo se pone en juego con la representación apropiada del cuerpo percibido, sino que implica todo el esquema corporal, y en particular la manera de mantener el cuerpo en el acto de comer. La identidad masculina se delimita entre dos maneras de comer: con desgana y a trocitos como “hacen las mujeres” o con toda la boca, con todos los dientes y a grandes bocados. Así, por ejemplo, el pescado sería un alimento poco conveniente para los hombres no solo porque se trate de una alimentación ligera, sino también porque contradice totalmente la propia manera masculina de comer, es decir, que hay que comerlo con moderación, de a pocos bocados, masticándolo ligeramente.

transfiguración homeopática en la que la fuerza anterior de un animal muerto anima a la carne del consumidor.

Así, a los hombres la carne les sería debida por definición y obtienen una especie de autoridad de lo que no es vivido como privación⁸⁵. En esta dirección y reforzado por lo descrito anteriormente, la carne es concebida como símbolo de fuerza, control y dominio sobre el mundo natural y sobre otros, incluyendo la dominación masculina sobre la mujer⁸⁶ (Adams, 1990). Si la carne se vincula fuertemente con la masculinidad, también lo hace su cocción, principalmente la acción de asar. En el caso uruguayo es sencillo visualizar como el asado es una instancia obligada de reunión para los hombres y la máxima ritualización de la pertenencia al grupo masculino⁸⁷ (Laborde, 2013).

Asimismo, y debido a la imagen del cuerpo masculino como poderoso y fuerte, los hombres son menos propensos a percibirse a sí mismos en riesgo. El estudio de Ares & Gambaro (2007) demuestra como existe la idea de un cuerpo masculino invulnerable a los efectos de una alimentación no saludable siendo considerada positiva, neutral o simplemente menos negativa para los hombres que para las mujeres⁸⁸.

Estas concepciones tienen efectos reales e influyen en el relacionamiento con los alimentos. Así las mujeres suelen comer menos carne que los hombres y ninguna parece concederle el mismo valor social salvo cuando es para aumentar el status de las comidas familiares. Por el contrario, la feminidad queda vinculada a los vegetales y las frutas, aquellos alimentos más ligeros y de sabores suaves, que se vinculan a su vez a la obtención de los cuerpos femeninos deseados: estilizados y delicados. Esto se exagera hoy

⁸⁵ Valeria, una de las interlocutoras del campo, ejemplifica como en situación de escases el consumo de carne es derecho del hombre y no de la mujer, a la cual por oposición se le asigna el consumo de vegetales:

- Hay toda una historia con la alimentación en la familia ¿viste? Eh hay mucho mucha historia de la posguerra mi abuela quedo mal después que vino de la guerra y lo que hacía mi abuela era agarrar la verdura podrida que sacaba de la verdulería y ella comía eso, esas sobras. Para los hombres que era como mayor status hacia bifecito con ensalada y las mujeres comían si sobraba algo de carne, o la grasa de lo que sobraba y las verduras que quedaban.

⁸⁶ En este sentido en su obra "*The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*" (1990) Adams examina las implicaciones históricas, de género, raza y clase de la cultura cárnica, y establece los vínculos entre la práctica de matar y comer animales y el mantenimiento del patriarcado. En esta dirección la autora señala que en las sociedades donde la carne es relativamente escasa y en las que tienen mayores desigualdades de género los vínculos entre la carne y la masculinidad son más fuertes que en las sociedades donde la carne está relativamente disponible y donde hay mayor igualdad de género. Su libro es de referencia sobre el tema y ha reforzado las alianzas entre feminismo y vegetarianismo.

⁸⁷ Generalmente las mujeres cuando son incluidas en los asados acostumbran a ocupar el sitio de comensales y quedan encargadas de preparar las ensaladas, el copetín y poner la mesa. A la vez, los asados se vinculan con otros rituales masculinos, como el fútbol (Laborde, 2013)

⁸⁸ Sin embargo, también es pertinente mencionar que autores (Fischler, 1995 [1990]) refieren a una tendencia de "feminización" del mercado alimenticio y estético, en el sentido de que se ha exacerbado a la mujer como consumidora directa buscando captar su propia demanda, pero también al referirse a la adopción de estos mensajes por ambos géneros, haciendo que los hombres se preocupen cada vez más por su salud, alimentación y cuidado personal.

en día con el culto moderno a la delgadez femenina y a las exigencias de auto-control y de control de las mujeres sobre sus cuerpos (Fischler, 1995 [1990]).

La alimentación viva se simboliza entonces como una práctica “feminizada” ya que implica sabores delicados, ligeros y que prefiguran la preocupación dietético-cosmética que se afirma hoy. De esta manera las mujeres no solo se vinculan y apropian más naturalmente de los alimentos que una dieta cruda propone, sino que es a la vez utilizada para exacerbar esta feminidad⁸⁹. Por el contrario, la *raw food* desafía las normas convencionales de masculinidad y los hombres que adoptan este tipo de dieta son generalmente tildados de sensibles, femeninos, homosexuales: “un verdadero hombre come carne”.

Se puede sostener entonces que la manera de comer de un sujeto puede depender de la posición subjetiva frente a las relaciones económicas, sociales y simbólicas con que construye su identidad. Si la misma está construida en el ideal de fuerte, carnívoro, agresivo, ganador, puede que la sugerencia de alimentarse únicamente con vegetales resulte rechazada, burlada o que su cumplimiento implique un mayor esfuerzo socavando los intentos de mantenerla a largo plazo. Así se comprendería la escasez de hombres *raw-foodist* e incluso la negativa de muchos hombres en siquiera probar este tipo de alimentos: recordemos a Diego comentando como pasó hambre en una fiesta de cumpleaños ya que “la comida era muy zen”⁹⁰.

Sin embargo, algunos discursos y hechos observados complejizan la cuestión. Una de las interlocutoras, por ejemplo, sostiene lo siguiente:

- Realmente los hombres que conozco que han cambiado su alimentación son mucho más estrictos y menos complicados que las mujeres. Si vamos a hacer una diferencia así de género yo creo que las mujeres somos más complejas con la comida que los hombres. Nos cuesta más hacer el cambio.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

Si bien este discurso se puede explicar como una dominación simbólica utilizando el término propuesto por Bourdieu (2000 [1998]) en el sentido de incorporar y reproducir inconscientemente las representaciones de poder, en este caso el masculino reverenciando a los hombres y naturalizándolos como “rectos”, “estrictos”, “con fuerza de voluntad” en comparación a las mujeres “complicadas”, “complejas” o “débiles”, también el hecho narrado se observa en el campo: los pocos hombres que

⁸⁹ De esta forma, mediante un análisis optimista se podría sostener que en la medida en que la *raw food* amplía las opciones del mercado, la posibilidad de elección de una amplia variedad de productos alimenticios y prácticas relacionadas contribuiría a la identidad, realización personal y la autonomía de las mujeres. Sin embargo, también se puede sostener que en la medida en que este tipo de alimentación exige un autocontrol y un “cuidado de sí mismas” se seguiría incorporando en el cuerpo de la mujer la dominación, en el sentido de que la feminidad estaría construida por la mirada masculina (Bourdieu, 2000 [1998]) y se podría catalogar como otra forma de producir cuerpos dóciles sometidos mediante la disciplina (Foucault, 2002 [1975]).

⁹⁰ A nivel sanitario esto podría generar importantes prejuicios, frente a las recientes investigaciones de los riesgos de cáncer asociados al consumo de carne roja.

practican y están conversos a una alimentación viva sostienen estas prácticas de una forma mucho más rigurosa que muchas mujeres a quienes les cuesta sostenerlo a largo plazo. Analizando un poco más dicho fenómeno, se debió introducir la dinámica familiar a la discusión, ya que se observó que en general a las mujeres solteras se les hace más fácil que a las que tienen pareja y/o hijos.

Las mujeres han sido, etnográficamente e históricamente, en parte por circunstancias fisiológicas y en mayor medida por condicionantes culturales, las responsables de la alimentación cotidiana especialmente en relación con las tareas de aprovisionamiento y preparación de las comidas familiares (Gracia Arnaiz, 2011; Murdock & Provost, 1973). En la medida en que esta división doméstica tradicional del trabajo aún persiste, las mujeres siguen siendo las primeras responsables de la compra y preparación del alimento de sus familias (Ares et. al., 2015). Por este motivo suelen ser las referentes en temas relativos a la salud, atribuyéndoles la responsabilidad de la adecuación de los hábitos alimentarios ajenos y propios. Sin embargo, las divisiones jerárquicas de poder dentro de la familia puede socavar este control sobre la elección de los alimentos que se consumen en el núcleo familiar, o incluso generar conflictos cuando se propone por parte de la mujer una alimentación del tipo crudivegano o vegetariano: como dice una de las interlocutoras “problemas matrimoniales trae esto, no es tan fácil”.

Como primera cuestión, se atestigua que existe la concepción de una “comida adecuada” o *proper meal* que es símbolo de bienestar y forma parte de la identidad familiar, componiéndose generalmente por proteína animal, carbohidratos (papa, arroz o fideos) y vegetales (Murcott, 1988) se aleja de la *raw food*. A su vez, en la toma de decisión de la mujer de qué alimentos servir influyen los gustos de los otros integrantes familiares: Devault (1991) sugiere que los hombres en las familias tienden a tener el control primario sobre lo que se consume y cuando los hombres están ausentes quienes toman el control son los niños. En la medida que los hombres son menos propensos a adoptar este tipo de alimentación que elimina la carne y carbohidratos simples, se observa que la vida familiar ha disuadido o impedido a algunas mujeres a mantener una alimentación viva.

Muchas mujeres son cuestionadas por sus parejas, otras optan por preparar y comprar dos tipos de comidas diferentes: una para ellas y otra para su marido e hijos. Estas situaciones generan el ingreso al hogar de alimentos “tentadores” a la vez que implican un desgaste energético, económico y afectivo en el sentido que rompe con la comensalidad común del hogar. A su vez, cuando es el marido o novio el encargado de cocinar o hacer las compras, pocas veces son contempladas las preferencias y gustos de su compañera. Los siguientes discursos de dos mujeres que asistieron un grupo *detox* ejemplifican alguna de estas situaciones:

- Aproveche esta semana que mis hijos no están para hacer la *detox*, porque no hay nada en casa que me tiente y así es bastante más fácil poder hacerlo. Sino están todos comiendo milanesas y yo tomando jugo verde. Es complicado. [Anónimo]

- Los viernes en mi casa con mi novio la picada es ritual. Este viernes mande la foto de mi mitad de la picada, pero la otra mitad era descomunal toda la cantidad de porquerías que había y que me moría de ganas de comer. Entonces se me hace un poco complicado, porque sí, me acompaña al super y me ayuda con la lista, pero después de comer nada de lo que yo estoy comiendo. El desafío es poderlo sostener, porque a mí no me gusta cocinar, cocina mi novio. *[Anónimo]*

Por el contrario, cuando es la figura masculina quien toma la decisión de la adquisición de una alimentación viva generalmente la familia entera adopta estos hábitos transformando la alimentación familiar en una alimentación cruda. Teniendo este soporte y confort se puede intuir que la mantención y el sostenimiento de una dieta *raw* se facilita, al menos dentro del hogar.

En muchos casos en que existen o persisten los cuestionamientos por parte del marido o pareja, muchas mujeres han optado la separación o el divorcio, como es el caso de Claudia, una de las interlocutoras con las que compartí tiempo en Buenos Aires. En este sentido, este análisis no debe entenderse meramente desde la perspectiva de la subyugación femenina. También existen algunos casos en que, aunque los roles de la mujer relacionadas a la comida persistan, los grandes conocimientos nutricionales y en torno a la preparación de alimentos “saludables” empoderan a la mujer. Este es el caso de Claudia, pero también de Mariela o Cecilia. C, ambas esposas y madres de dos hijas cada una. En estas mujeres la entrega de alimentos vivos aparece estrechamente relacionada con la feminidad y la experiencia subjetiva de ser mujer, en el sentido de que sienten que potencian el cuidando y la nutrición de sus familias. A la vez, sostienen orgullosas como este tipo específico de trabajo doméstico y alimentación implicó la producción de valores positivos y propios en el hogar⁹¹:

- En casa mis gurisas, hoy con veintiuno y veinticuatro no te dejan una miga en el plato. Porque ya lo tienen incorporado (...) Ahora que están de viaje, en el hostel todos los chicos que las rodean se horrorizan que dos gurisas jóvenes estén cocinando semillas y cereales y porque no comieron jamás comida charatta o la comida convencional vamos a decir. Porque todo es comida, solo que hay una mala información, una mala educación.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

Como resumen, se propone que en la alimentación viva se visualiza una importante dicotomización y oposición entre lo masculino y lo femenino, justificaciones naturalizadas de la diferencia socialmente establecida entre los alimentos, los cuerpos, la normatividad dietética y el trabajo doméstico.

⁹¹ En relación a esta temática y en caso de desear profundizar se recomienda el artículo de Hollows (2005) que examina la importancia de la escritora y cocinera de televisión Nigella Lawson en relación con los debates sobre el posfeminismo, argumentando que su trabajo negocia una forma de identidad femenina entre las figuras frecuentemente polarizadas de "feminista" y "ama de casa", proponiendo que su figura ofrece una forma alternativa de imaginar la relación de las mujeres con la comida basada en los placeres de cocinar y comer en lugar de “agradar a otros”.

Si bien la *raw-food* podría ser utilizada como elemento de empoderamiento femenino esto no sucede en todos los casos en la medida en que las prácticas y los discursos de los *raw-foodist* están influenciados por formas históricas de dominación y por relaciones convencionales de género, a la vez que son condicionadas por las implicaciones económicas y culturales que conllevan las posiciones de clase. Como último ejemplo de ello, se ha observado que, aunque los hombres son menos, estos se encuentran mayoritariamente en posiciones de poder: la mayoría de los médicos, divulgadores y chefs referentes son del género masculino⁹².

La sociedad moderna se caracteriza por una tendencia a la individualización en las decisiones sobre lo que se come: lo que antes era definido por la naturaleza o por la tradición hoy se han convertido en objetos de exhaustiva reflexión y decisión, posibilitada por la capacidad de adquirir y también elegir entre la cantidad de alimentos disponibles. En consecuencia, ha aumentado la posibilidad de tomar decisiones de acuerdo con el propio estilo de vida. En este contexto han surgido nuevos estilos de vida y “consumos distintivos” (Alonso, 2007), muchos de ellos relacionados a las opciones dietéticas denominados “*food related-lifestyles*” (Hoek et al. 2004) entre los que se podría ubicar la *raw food*. En este capítulo se expone el carácter expresivo del mismo como un sistema de comunicación, protocolo de imágenes y costumbres que manifiestan y establecen la estructura o posición social y las relaciones sociales. En dicho sentido “somos lo que comemos” ya que la alimentación como cualquier bien de consumo incorpora al individuo a un grupo, lo sitúa en relación con el universo y le otorga diferenciación e identidad. Al mismo tiempo “comemos lo que somos”, porque nuestros estilos de vida y consumos son elecciones complejas que están constreñidas por el contexto sociocultural y atravesadas por clase, género, etnia o edad.

⁹² El estudio de Novic (2013) también asevera esta observación, testificando que, aún siendo los menos dentro de las comunidades vegetarianas, el 68% de los grupos de tipo vegetariano y por los derechos de los animales están fundados por hombres.



Dra. Cecilia Vitola. Retiro de yoga y alimentación consciente.

“Paty”, setiembre 2015. Salto

CAPÍTULO 8

Rupturas y nuevos lazos de pertenencia

Mi detox

Durante la semana que duró el taller de formación de Aris Latham en Buenos Aires en abril del 2015, adquirí una dieta cruda, un poco de forma involuntaria al convivir con *raw-foodist* y sumarme ciegamente a sus prácticas. Una vez de vuelta en Montevideo y a partir de lo aprendido en Buenos Aires seguí experimentando con este universo “paralelo” de ingredientes y técnicas que, como amante de la cocina, me intrigó y maravilló. Influenciada por algunos de los argumentos de mis interlocutores, incorporé el jugo verde como desayuno diario, cociné y compartí varias comidas y postres crudos aunque las mantuve alternadas con una dieta más o menos “clásica”. Motivada a experimentar lo que implicaba sostener una dieta viva en la rutina cotidiana decidí en agosto del 2016 realizar el plan detox de la Dra. Cecilia Vitola y la *health coach* Cecilia Canale denominado “Rejuverdecer”:

Empecé con los tres días de líquidos: jugos, sopas y leches vegetales. Está muy bueno. Estoy aprendiendo recetas nuevas y no siento ningún síntoma desagradable, sino todo lo contrario: estoy con pila de energía, duermo re bien y siento que estoy más deshinchada y flaca. Voy para todos lados con una bolsa llena de botellas y frascos de vidrio con líquidos de todos colores. El primer día que llegué al trabajo con jugo verde, sopa de remolacha y leche de almendras me miraron un poco raro. Igual me siento divertida y re motivada.

En casa los convencí a todos de que se sumaran al desafío del plan detox. Papá se sumó enseguida: ya hace un año y medio que se convirtió en un crudi casi ortodoxo [queriendo bajar de peso ni bien llegué de Buenos Aires con toda la novelería de la raw food, entusiasmado que le cocinaba mientras experimentaba, compró varios libros, una licuadora, un deshidratador y salvo los fines de semana está comiendo 100% crudo]. Emi y Manu tenían ganas de ver si rendirán más en el deporte y también se sumaron. Mamá, como siempre, acompaña⁹³.

Ya pasaron los tres días. Al tercero fuimos los cinco integrantes de la familia a una reunión grupal en la clínica de Cecilia con todas las personas que simultáneamente estaban haciendo el plan. Las conocía por el grupo de Facebook y por las fotos y comentarios que fueron subiendo en el correr de los días, pero fue la primera vez que nos vimos personalmente. Era un grupo chico, compuesto por diez mujeres y dos hombres de edades diversas. En ronda, cada uno contó su experiencia, muy parecidas entre ellas: algunos

⁹³ Extracto del diario de campo del 10 de agosto, 2016. Montevideo.

presentaron síntomas como cansancio, pesadillas y dolores de cabeza, pero en general todos estaban contentos y se sentían bien, aunque un poco cansados de cocinar.

En casa hubo una importante cooperación e involucramiento de parte de todos. Comparado con los demás participantes del plan nosotros como familia la teníamos mucho más fácil: el reparto de mandados, a todos nos gusta cocinar, no teníamos tentaciones en la vuelta y cocinábamos, a diferencia de todos los días. comidas “comunes” para los cinco.

Cuando terminamos con los líquidos empezamos incorporando algunas comidas sólidas de a poco, y ahora es una dieta normal pero exenta de carne, gluten, lácteos, azúcares y procesados. Después de un tiempo dejaron de tentarme las cosas que no puedo comer y me llevo vianda a lo de Santi y a reuniones o cumpleaños. Aunque no me siento cómoda llevándome mi tupper y comiendo diferente que el resto, lo que me genera más incomodidad es rechazar el ofrecimiento de comida casera. También se complica cuando estoy en la calle sin comida y me pica el hambre, aunque el otro día salimos a comer con Maggie y Mica [amigas] y descubrimos que en “Belvedere Bakery” tienen unas ensaladas ricas y una tarta vegana sin gluten ni lácteos.

Estoy un poco obsesiva igual: anteayer en el liceo cocinamos con los alumnos pan casero y en seguida asocié que me sentía cansada y con mocos ya que estaba aspirando trazas de gluten de toda la harina que volaba. También me sentí en contradicción, en el sentido de les estaba enseñando a cocinar a los chiquilines algo que yo no pensaba, ni ahí, comer. Pilar me dijo que tengo que ponerme a leer e investigar sobre la etnografía militante porque ya me pasé para el otro lado.

Al final de las dos semanas que duró el plan tuvimos otra reunión grupal. Estuvo muy buena porque todos estaban re contentos y con ánimos seguir a largo plazo. Con Emi (y papá obvio) venimos olímpicas, y ya hace un mes que no consumimos nada de lo proscrito. Estamos re compinches entre nosotras y con Cecilia, a la vez que me volví a motivar con Taller, retomando las transcripciones de entrevistas y ahora escribiendo el diario de campo. ¡Espero poder seguir!⁹⁴

⁹⁴ Extracto del diario de campo del 30 de agosto, 2016. Montevideo. El impulsó duró una semana más y luego volví a una dieta “normal”, alternando comidas crudas con otras no crudas, habito que mantengo hasta la actualidad. Sin embargo, partir del trabajo de campo disminuí considerablemente el consumo de aquellos alimentos considerados por los *raw-foodist* como “no funcionales”, a la vez que me convertí en una cocinera relativamente experta en el tema, impartiendo talleres con la Dra. Cecilia Vitola e introduciendo en mi emprendimiento de caterings muchas preparaciones *raw*.

Ya en el último capítulo de la etnografía estos fragmentos sirven para analizar, enunciar y ejemplificar varios aspectos. En un primer lugar, para explicitar parte de mi implicación y vínculo con la *raw food* durante el trabajo de campo. Este posicionamiento subjetivo, que es considerado un sesgo por aquellas corrientes que establecen la neutralidad y distanciamiento valorativo como pre-requisito para el quehacer antropológico, fue un aporte fundamental a la construcción del conocimiento. Si bien en este vínculo fue y es necesario problematizar(me), reflexionando e indagando sobre las “vigilancias” para un análisis lo menos sesgado posible, conocer con y desde el cuerpo a la vez que estar comprometida afectiva y emocionalmente con la temática fue la única forma de captar la realidad profunda de lo estudiado⁹⁵.

En este sentido, la construcción de importantes lazos afectivos con los interlocutores de campo, la realización del plan *detox* y la adopción de forma total o parcial de este tipo de alimentación, como otra más de las tantas actividades realizadas permitieron la experiencia en carne propia de muchos de los aspectos desarrollados en los capítulos anteriores.

En el caso del plan *detox*, por ejemplo, pude comprender que la sensación de bienestar que me generó adquirir este tipo alimentación se basó en gran parte en el sentimiento de liviandad y por ende lo que me generaba mi visión (“más lindo”) y uso (“más óptimo en el deporte”) del cuerpo, así como la visión del otro sobre él (“¡estas mucho más flaca!”). A su vez pude apreciar, como novata conversa, la necesidad de una profunda convicción tanto como soporte para la justificación de la elección frente a cuestionamientos de otras personas (aunque siempre facilitaba decir que lo estaba haciendo como un experimento etnográfico), pero también como sostenimiento de la elección alimenticia en la vida cotidiana en tanto implicaba prepararme los jugos, las sopas, las ensaladas todos los días, no tentarme con las comidas que cocinaba en el trabajo ni las que me ofrecían en los eventos sociales a los que asistía. Esta convicción fue también la responsable de un orden, “tranquilidad y seguridad” cotidiana que aumentaba la sensación de bienestar: en el supermercado sabía qué comprar yendo directo a la sección de frutas y verduras, con la seguridad y la alegría de “estar haciéndome un bien”. Sin embargo, también esta convicción me generaba rechazos, temores e incluso soberbia: cuando me salía puntualmente del plan sentía que me iba a enfermar y cuando veía a los demás comer me enojaba “que se estuvieran intoxicando y no les importara o no hicieran el esfuerzo de cambiar”.

Pude experimentar también como afectó la dinámica familiar a la vez que advertir cómo los roles tradicionales de género estaban insertos en mi hogar y determinaban las prácticas alimenticias: si bien yo fui la que introdujo a partir de la presente investigación la dieta cruda al hogar, es mi padre hasta la actualidad el principal defensor, promotor y consumidor, aunque es mi madre la encargada de la

⁹⁵ Sería interesante profundizar en futuras investigaciones cómo se incorpora el cuerpo y algo tan cotidiano como la comida en el propio investigador cuando se realiza una etnografía desde la antropología de la alimentación. Sobre este aspecto metodológico me animo a afirmar que al final del trabajo de campo y de la escritura etnográfica tengo más preguntas que respuestas, o al menos, mis respuestas tienen la posibilidad de mantenerse entre signos de pregunta.

elaboración del jugo verde todas las mañanas y de la mayoría de las cenas. En el mismo sentido, aprecié lo importante de tener disponibilidad, abundancia y variedad de alimentos como elementos que favorecen el disfrute de la comida *raw* y por ende su mantenimiento en el tiempo, a la vez que los costos de tiempo y económicos que implicaba.

Asimismo, percibí el impacto de llevar una dieta *raw* en una variedad de contextos sociales y en cuanto al relacionamiento social. En el presente capítulo se pretende posicionar el análisis en esta dirección cuestionando también la influencia de los contextos políticos y culturales en las variaciones y cambios alimenticios, entender porque surge este tipo de dieta o estilo de vida en la sociedad moderna, y cuestionar sobre su estatus como posible contracultura alimenticia: ¿es realmente un consumo alternativo?

Ser crudivegano en Uruguay

Las cocinas acostumbran a tener una dimensión étnica, nacional o regional, conteniendo aquellos alimentos y modos de prepararlos que son considerados como normales, propios o típicos y que constituyen un signo de identidad como grupo (Contreras Hernández, 1993). En las cocinas del Río de la Plata donde se realizó el trabajo de campo principalmente la carne vacuna y los lácteos, a la vez que muchos productos de harina de trigo, tienen un valor simbólico peculiar y son enclaves en la identidad cultural: el asado, el dulce de leche, las tortas fritas, entre otros, son fuertes indicadores de identidad (Laborde, 2013) a la vez que forman parte importante del consumo diario. La Encuesta sobre Alimentación y Bienestar (Ares, G. et.al, 2015) demuestra que la población uruguaya se alimenta principalmente de carne, lácteos y harinas y en menor proporción de verduras, frutas, legumbres y semillas siendo éstos en mayor medida cocinados⁹⁶. De esta manera el consumo de la *raw food* se plantea como una dieta inversa en la jerarquía convencional culinaria ya que los uruguayos no estamos acostumbrados al consumo de este tipo de alimentos, a la vez que proscriben los emblemas culinarios de la identidad nacional y familiar.

En este sentido los *raw-foodist* experimentan constantemente la sorpresa y curiosidad de los otros sobre lo que comen: “Si no comes carne, lácteos, harinas, azúcares y procesados ¡¿Qué comes?!”. Generalmente la respuesta es la misma: “¡Como todo lo otro!”, pero en nuestro imaginario colectivo no existe un amplio

⁹⁶ En dicha encuesta se preguntó por la cena consumida el día anterior. Los alimentos más mencionados fueron sándwiches/tortas/empanadas/pizza en un 21,8%, la gran mayoría preparados con fiambre (43,7%) carne (23,3%), y los menos con verduras (30%) y pescado (3%). El segundo grupo de preparaciones más mencionado fueron aquellas a base de arroz, pasta sin rellenar y polenta siendo la pasta sin rellenar la preparación más mencionada dentro de este grupo (9%). Las milanesas fueron la tercera preparación en frecuencia de mención, 68,5% de carne y 23,2% de pollo.

espectro de “lo otro” generando muchas veces la imagen de una persona subsistiendo a lechuga y tomate o ¡a sushi!

Este cuestionamiento excede el simple acto de curiosidad y genera fuertes situaciones de rechazo, inclusive de parte de familia y amigos:

- Me ha pasado de despreciarme, digo que ya al final decís ¿son amigos o enemigos? Gente amiga, de despreciarte hasta cuando servís una mesa con cosas veganas o *raw*. Aproveche el cumpleaños de un año de Sofí para preparar un menú paleo⁹⁷. Y bueno mucha gente se copó y le encantó la idea y me pidieron las recetas y otros no, otros no quisieron ni probar la comida, por más que sabían que era una zanahoria y un pepino ¿no? Que no era nada raro, pero prefirieron ir a comprarse sandwichitos.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

Como lo relata Valeria, muchas personas ni siquiera están dispuestas a probar o compartir este tipo de alimentos. La falta de costumbre o de conocimiento sobre lo que va a ingerir podría ser un factor que genera esta desconfianza, así como la creencia de que, si no tiene aquellos alimentos que sabemos que nos gustan, entonces no nos va a gustar. Empero, es de esperarse que en tanto desviaciones del orden establecido generen resistencias y no sean muy bienvenidos (Douglas, 1991 [1966]).

Además del rechazo que siempre suscita la alteridad y la desviación, en la medida en que los crudiveganos sostienen hábitos alimenticios radicalmente diferentes se podría sostener que interpelan y cuestionan como “espejo” los hábitos de sus familias, amigos, compañeros de trabajo y conocidos, su alimentación, el cuidado de sus cuerpos, su corporalidad e identidad culinaria, suscitando ataques por la defensiva. De esta manera se critican sus prácticas crudiveganas y se demandan explicaciones, generando situaciones de tensión. Este cuestionamiento se pudo observar en varios planos y en un primer momento, sobre la propia salud del individuo:

- A veces es difícil y claro que me interrogan y bueno nada, y los mitos de siempre: ¿De dónde voy a sacar el calcio? Y ¿de dónde saco las proteínas? y ¿todo eso me fermenta en la panza? y demás.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

- Es muy gracioso para mí cuando vienen los pacientes y me preguntan ¿y no me faltará calcio? ¿Y no me faltará hierro? Yo les respondo ¿Y cuándo comías en Mc Donalds todos los días? ¡No te preocupaba el hierro y el calcio!

[Dra. Cecilia Vitola. Taller alimentación viva. Diciembre, 2016. Montevideo]

⁹⁷ La dieta paleo o paleolítica es una dieta que consiste en imitar lo más posible lo que se cree que se comía en el Paleolítico. Así, se consumen vegetales, frutas y frutos secos, carne, pescado huevo y se reducen los azúcares, los cereales procesados, y todo lo industrial. Los alimentos si son sometido a mayores temperaturas que 48°.

Cuando los (en general las) *raw-fodist* son las encargadas de nutrir a su familia este cuestionamiento se exagera ya que se cuestiona no sólo el cuidado del propio cuerpo sino también el de los otros integrantes de la familia. Así, las interlocutoras relatan como tíos han llevado Coca-Cola y longaniza escondida a sus casas para prepararles a sus sobrinos una “buena picada” o como sus suegros rechazan abiertamente que no se les de leche a sus nietas.

La controversia sucede también basada en una sensibilidad más corporal: en tanto los *raw-foodist* son generalmente flacos, en sus grupos sociales se hace un énfasis en esta característica: “¡Qué flaca que estás! ¿Estás bien?” “¡Adelgazaste demasiado rápido! ¡Eso te va a hacer mal!”

Por último, muchos crudiveganos sienten que se los clasifica de superfluos en la medida que se entiende que buscan un beneficio estético, o egocéntricos en tanto que las decisiones alimenticias son tomadas en base al bienestar individual. Cuando la elección implica un gran sacrificio personal parece una excentricidad deliberada y vanidosa, precisamente porque sus efectos sólo se aplican a su propio cuerpo. Se podría suponer que en el caso de implicar justificativas morales o fines “más altruistas”, las reacciones podrían ser un poco más simpáticas a la vez que la persona cuestionada se sentiría más orgullosa de sus elecciones, como podría ser el caso de los veganos o vegetarianos. En cambio, cuando son subjetivas e individualistas se siente vergüenza, se trata de ocultar, no distinguirse ya que es más probable que sea fuertemente rechazada. Una mujer practicante de una dieta cruda me relató, a modo de ejemplo, como al ir a cenar a la casa de una pareja amiga se tuvo que comer, con bastante aversión, unos sorrentinos que había preparado la anfitriona para no rechazarlos y quedar en evidencia. Otro testimonio también ejemplifica la situación:

- Siento que te vas aislando del resto de la sociedad porque en un momento de reunión quedas fuera. Y siempre sale el tema de la comida en una reunión. Y vos quedas ahí, quietita, porque si hablas todos te preguntan, critican, parecen una ridícula o que estas pirada, más o menos. Y entonces como que te vas aislando un poco. Quedas un poco fuera como extraterrestre de una sociedad. Y más en la sociedad que vivimos nosotros. Entonces me quedo tranquila en casa.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

Por el contrario, es tomado como una decisión seria y envidiable cuando la adopción de una alimentación viva es una elección justificada en un problema de salud “grave”:

- El eje principal donde afecto fue mi ejemplo con la diabetes. Que la revertí a nivel funcional: saqué el 80% de la insulina que usaba antes. Entonces yo ya no me siento hoy con diabetes, con la enfermedad, no me hago problemas si no me inyecto, si no me controlo. A nivel social lo que me causo esto fue justamente “Wow ¡estas mejor!” ¡qué bueno que puedas estar mejor! ¿Cómo puedo hacer para mejorar tal cosa? ¿Cómo puedo hacer para mejorar tal otra?

[Entrevista a Matías Amadasi 18 de octubre, 2015. Montevideo]

Incluso cuando no hay un problema de enfermedad real, los interlocutores utilizan como estrategia su enunciación para justificar sus elecciones, obviar la explicación y alegato de sus hábitos o ante el pedido de contemplación de sus “limitaciones” generando menor rechazo y molestia en las otras personas:

*Fuimos a cenar a un restaurant con Cecilia, Mariela, Claudia, Valentina, Susana y Cecilia H. pensando que podía tener alguna opción que pudiéramos comer, pero cuando nos sentamos a leer el menú ninguna ensalada entraba dentro del esquema al 100%. Como las bases de las ensaladas estaban buenas (tenían quinoa, brotes y varios vegetales) y había varios licuados y limonadas decidimos quedarnos. ¡Aleluya! Cuando vino el mozo Cecilia tomo la voz directiva y le aviso que todas en el grupo de comensales éramos celíacas e intolerantes a la lactosa y por eso le íbamos a pedir que nos sacara algunos elementos de la ensalada (crutones, quesos, pollo, entre otros), que nos avisara si había algún lácteo o gluten “escondido en alguna de las preparaciones” a la vez que si le podría preguntar al chef si en sustitución nos podía agregar más vegetales. El mozo no tuvo más alternativa que decirle que sí a todo, pero mostró un poco de extrañeza: ¿¡7 mujeres celíacas e intolerantes a la lactosa!?*⁹⁸

El fragmento del diario de campo también demuestra otra gran limitante social para los consumidores de alimentos vivos: la falta de opciones gastronómicas fuera de la casa para salir con amigos o familia.

- Sí, es muy difícil salir a comer a lugares normales porque todo tiene pan o pollo o queso. Donde vayas. Y si no soja, pero si no son milanesas de soja ponele que tienen leche o le ponen puré con leche. Si querés comer una ensalada en cualquier lado le ponen queso, le ponen arroz blanco que son las cosas refinadas. Nosotros no tenemos una gastronomía amplia que te permita ir a comer afuera. Yo hasta me privo de salir o sino como en casa antes de salir.

[Entrevista a Mariela Amorelli. 22 de abril, 2015. Buenos Aires]

Por todo lo expuesto se puede sostener que la *raw food* crea tensiones y conflictos en los vínculos sociales e inclusive en el seno familiar. Así, el acto alimenticio de sus consumidores es muchas veces un hecho solitario en lo material ya que la comida no se comparte, pero también simbólicamente, ya que el carácter especial de la comida los separa de los demás que consumen comida “común”. En este sentido, se rompe el sentimiento de comensalidad, entendida como la sociabilidad que se establece en torno a los diferentes episodios de consumo en la vida cotidiana, como manifestaciones que contribuyen a socializar a un individuo como miembro de su comunidad (Richards, 2004 [1932]).

Para apaciguar esta diferenciación y aislamiento los crudiveganos adoptan algunas estrategias recurrentes y significativas, que incluso muchos divulgadores incluyen como “tips” en sus libros o recetarios.

Una de dichas estrategias es romper con la separación material: si tienen una reunión o asado, en vez de llevarse su propio “tupper” se ofrecen a llevar la picada o el postre incluyendo elementos *raw* que pueda

⁹⁸ Extracto de diario de campo del 20 de abril, 2015. Buenos Aires.

comer y compartir. Con esta acción, además de compartir la comida, también se ejemplifica vivencialmente lo que es una comida *raw* rompiendo la barrera simbólica e intentando “contagiar” al otro:

- Presenten una linda mesa invitando al otro a comerlo. No es la idea no sociabilizar o no salir porque yo como diferente. El mundo no se divide entre los que comemos así y los que no. No me voy a estar privando de salir. Al contrario, busquen la chance de “Yo llevo la picada, yo llevo el postre” y llevan los postres que vamos a enseñarles ahora en el taller.

[Dra. Cecilia Vitola. Retiro de detox y yoga. Octubre, 2015. Salto]

Distintas estrategias y negociaciones incluyen pedir las guarniciones en los restaurantes cuando se sale a comer afuera, o en la medida que no tenga los alimentos proscriptos, incluir platos cocidos como wok de vegetales, papas al horno, entre otras opciones. Otros interlocutores prefieren utilizar la flexibilidad que permite una alimentación viva y compartir una comida “normal” en algún evento social para luego volver a una dieta *raw*. Esta última estrategia sirve a su vez como una herramienta utilizada para evitar rótulos externos y romper con la propia imagen de dogmático frente a los demás.

- Cuando una persona se vuelve muy fanática, entra en una cierta arrogancia, hay que saberse adaptar a las circunstancias. No excluirte. El ser flexible en la alimentación también te permite ser flexible en tus relaciones: saber comer sanamente, pero también saber pecar sanamente. La auto exigencia luego se impone a los demás, que ellos encajen entre tus patrones de comportamiento y moral. Luego rectificas tus hábitos volviendo el otro día a la dieta: ¿Qué más da? Hay que relajarse, vivir la vida con calma. Borrón y cuenta nueva.

[Suzanne Powell. Entrevista de Ana Moreno, 28 de enero, 2015]⁹⁹

En la medida en que muchos quieren convencer a familia y amigos de la adopción de una dieta viva o de un mayor compromiso con su alimentación, otro consejo fundamental repetido en el campo para no potenciar el aislamiento ni “asustar” es el “no predicar”:

- La cosa es que mucho de nosotros cuando nos adaptamos a esta dieta estamos contentos, tan feliz que esto nos está resultando bien que queremos ayudar a otros. Y le vamos ahí como si esto es una religión o algo ahí, metete alguna zanahoria, deja de comer esto y lo otro ¡Vamos a corretear a esta gente! **[Risas]** Eso no es bueno. Para mi es mantener tu territorio, mantener donde tú sabes que es bueno para ti y ser un ejemplo del resultado. Y esa gente después de un tiempo te va a preguntar a ti ¿Cómo lo hiciste? Esto y lo otro. Bueno ahí cuando vienen con las preguntas así bueno te vas a descargar. Bla bla bla. Pero si lo haces tratando de convencerlo, “¡no que esto no es bueno, que esto bla bla bla!” ¿Lo vamos a convencer? ¡No! Lo vas a asustar.

[Aris Latham. Formación básica en alimentación viva. 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

⁹⁹ Alimentación y menús conscientes con Suzanne Powell y Ana Moreno. Café Morenini.
<https://www.youtube.com/watch?v=9HgM2RT0tKQ>

- Yo creo que lo fundamental no es decir “Ah vos que estas comiendo moco, vos que estas comiendo animales y no sé qué” No es buena idea. Yo lo hice y no es buena idea. Me parece que ser amoroso y decir yo como así, no me meto con tu comida, vos no te metes con mi comida, vos me ves como estoy, vos venís a mi casa y yo te voy a servir esto ¡es lo que hay!

[Matías Cosentino. Taller en alimentación viva con la Dra. Cecilia Vitola. 19 de abril, 2015. Buenos Aires]

Una comunidad laxa

La incorporación de alimentos que van en contra de la dieta hegemónica puede ser fundadora de la alteridad y como tal de rechazos y tensiones. No obstante, también es fundadora de solidaridad, identidad colectiva y de un sentimiento de pertenencia en relación con personas con los mismos hábitos alimenticios “alternativos”. Frente a la ruptura de algunos vínculos sociales a partir de la adquisición de una alimentación viva, se genera una conexión y nuevos lazos de pertenencia con otros *raw-foodist* sobre la base de experiencias y alimentación compartidas.

Una de las instancias y espacios privilegiados para esto son los múltiples talleres de cocina que se realizan en el país y principalmente en Montevideo (cada referente *raw* realiza al menos uno al mes), en donde se potencia la interacción social, se impulsa el proceso de aprender la teoría y la práctica de la alimentación viva y se comparten experiencias a la vez que herramientas e ingredientes de cocina. A su vez, funcionan como marco inspiracional en tanto el o la tallerista se convierte en modelo de inspiración y también para comparar la propia “normalidad”, por ejemplo respecto a la corporalidad: durante la semana que pasamos juntas en Buenos Aires, Claudia me comentó que el taller de Aris Latham le había encantado ya que además de aprender y conocer gente le había servido para sentirse más normal con respecto a su cuerpo y delgadez: “me di cuenta que todos eran igual de flacos que yo. Pude ver que no estoy mal, ni enferma, sino que los otros comen demasiado”.

Algunos lugares referentes como Mercado Verde funcionan como soporte para los *raw-foodist*, creando vocabulario y símbolos comunes, poniendo a disposición información y actividades que construyen redes y vínculos e inclusive importando e introduciendo en el mercado ingredientes y herramientas necesarias para la implementación de una dieta cruda.

Otra fuente importante de vinculación son las redes sociales, en donde de forma global e internacional se difunden actividades, se comparten recetas, testimonios, “tips”, libros, documentales, recetarios, a la vez que se venden ingredientes e inclusive remeras que anuncian “Raw”.

Siguiendo a Fischler (2010 [1995]) se puede sostener que no se trata solamente de que el comensal incorpore las propiedades de la comida: simétricamente, puede decirse que la absorción de una comida incorpora al comensal en un sistema culinario y por lo tanto, en el grupo que lo practica. No obstante, la *raw food* no existe como movimiento organizado que estructure y vincule organizaciones, productores y

consumidores, unifique literatura, información y celebre reuniones o conferencias. Este grupo de personas está débilmente cohesionado, existiendo en los discursos un escaso sentimiento de “comunidad crudivegana”: por ejemplo, los referentes no están en contacto entre ellos, muchos ni siquiera se conocen personalmente. A su vez, pocos consumidores de una dieta *raw* se autodenominan “crudiveganos” y los grupos de vinculación más cotidianos no superan las cinco personas.

El acto de comer en la alimentación viva es la expresión máxima del ethos individualista ya que es concebida como una mera elección subjetiva e individual en relación con el cuerpo y bienestar propio, y esto podría debilitar el sentimiento colectivo que todo consumo conlleva, tanto para los “otros” como para las personas con hábitos alimenticios similares.

En dicha dirección, se podría sostener y reafirmar lo analizado en los capítulos anteriores: esta particular relación individualista con la alimentación no sería exclusiva del crudiveganismo, sino en tanto la flexibilidad de la cultura moderna, la fragilidad de sus lazos sociales y la desestructuración de la normatividad dietética, han llevado a una situación en la que los límites del “yo” están vinculados al cuerpo del individuo más que al cuerpo colectivo (Fischler, 1995 [1990]).

Un año después: la *raw food* como tendencia

En el último año la alimentación viva se ha expandido de forma novedosa e incorporado a los circuitos hegemónicos. Se han abierto nuevas sucursales de emprendimientos ya existentes, inaugurado bares y restaurantes a la vez que surgido nuevos divulgadores, chefs y talleristas. Se ha llevado a cabo la Primera Feria Crudivegana en el LATU y los referentes de la *raw-food* participan en importantes eventos gastronómicos como Camino Verde o Degusto. De esta manera, los alimentos *raw* se presentan como la nueva tendencia: los jugos verdes, ensaladas, *smoothies* y bowls de frutas invaden las redes sociales a la vez ya son cada vez más una opción gastronómica en restaurantes, bares, e incluso supermercados.

La gran variedad y la mayor disponibilidad de estos alimentos ha ayudado a eliminar la sensación de privación que muchas personas asociaban con la alimentación viva a la vez que parezca más aceptable y más fácil de adoptar. A los crudiveganos se les pregunta con menos frecuencia, “¿Qué comen?” y se redujeron las probabilidades de tener dificultades para encontrar opciones de comida cuando salen a comer con sus amigos y familiares. Por el contrario, con un año de diferencia, ya no existe tanto el sentimiento de hostilidad sino que comienza a ser una etiqueta positiva.

Si bien existe una mayor aceptación y disponibilidad, no se puede sostener que este cambio colabore en el aumento de crudiveganos más ortodoxos y comprometidos con el estilo de vida. Por el contrario, a simple vista parece que “*raw*” se ha convertido en una opción más en el menú: las personas (como yo) comen crudo en ocasiones, toman el jugo verde de desayuno o hacen dos veces al año un plan *detox*.

De esta forma, lo que originariamente se plantea como una alternativa a los efectos nocivos de la industria alimentaria y a los alimentos convencionales, está en proceso de ser incorporado al sistema. En este sentido, y de acuerdo a Beardsworth & Keil (1993), el capitalismo con la búsqueda del lucro como fuerza motriz es esencialmente amoral o neutral con respecto a los gustos y valores de sus consumidores y clientes: lejos de juzgar una nueva forma alimenticia y considerarla desafiante o desviada, se visualiza como una nueva oportunidad de comercialización y generación de beneficios.

Además, hay un cambio ideológico que estaría facilitado su incorporación: mientras que parte de las tendencias actuales de la modernidad alimentaria refieren a la homogeneización y estandarización de los hábitos alimentarios debido a la globalización, otras tendencias hablan al mismo tiempo de un “pluralismo de menú” situaciones en las que varios esquemas alternativos son ofrecidos para estructurar las elecciones alimentarias y los modelos de comida (Beardsworth & Keil, 1993). Así, los menú alternativos, las dietas individualizadas, las condiciones económicas y sociales, los diversos principios de selección potencian y diversifican las opciones entre las cuales elegir. En este sentido, la alimentación viva ya no sería considerada alternativa, sino una de estas múltiples opciones. El fenómeno del pluralismo podría explicar, a su vez, el poco sentimiento de pertenencia y comunidad, en tanto los *raw-foodist* también comienzan a armar sus propios menús tomando diferentes piezas de información y opciones alimenticias:

- Yo no me siento parte de ningún movimiento. De hecho, soy rebelde en todos los movimientos: como de vez en cuando consumo un poco de carne no entro en los vegeta ni en los veganos ni en los *raw*. Y dentro de los paleo, los paleo comen vegetales cocidos, y yo los vegetales los trato de consumir todos crudos.

[Entrevista a Valeria Greco, 21 de abril, 2015. Buenos Aires]

Asimismo, el posicionamiento de la *raw food* como una de las nuevas tendencias puede fundarse en el hecho que unifica muchos de los nuevos y potentes discursos relacionados con los alimentos (Massa et. al, 2011). La primera y la más visible dentro de la alimentación viva, es la medicalización, en tanto los patrones de elección de hábitos alimenticios son adoptados por la medicina y explicados en términos médicos, imperando la intervención médico nutricional de la industria alimentaria¹⁰⁰. Otra de las nuevas tendencias es la ecologización de los alimentos, en donde la ecología y la naturalidad del sistema alimentario se destacan como criterios cada vez más importantes de elección de una buena alimentación. En la alimentación viva la ecología de los alimentos o el “discurso verde” aparece relacionada a una dieta *plant-based*, que reduce la contaminación, prioriza alimentos sustentables, orgánicos y locales. La tercera tendencia es la moralización: las decisiones se justifican cada vez más ética o moralmente y en este sentido

¹⁰⁰ Este fenómeno es evidente con la introducción de nuevos productos llamados alimentos funcionales o *functional foods* concebidos como verdaderas medicinas.

se fortalecen las dietas del tipo vegetarianas y se debilita la “cultura cárnica”. Una dieta cruda también se alinea con esta tendencia.

Otro cambio en las concepciones alimenticias se relaciona con la estetización o cosmetización de los alimentos: la publicidad está dirigida a las mujeres y hombres modernos que quieren comer alimentos saludables y verse bien. El alimento que se percibe como ligero y sano es tendencia y representa la actitud que valora la delgadez y la juventud. En dicha dirección, también los platos de comida deben verse bien y tener una estética particular. A partir de lo observado en el campo, la *raw-food* es parte de una construcción también estética e incluso una moda que otorga status, identidad y diferenciación social.

Por último, en la alimentación viva se visualiza una re-economización, ya que las personas están dispuestas a pagar más por aquellos productos que se alinean con todas las tendencias anteriores, generando un círculo restringido de personas que prestan atención a la salubridad, frescura, calidad, y comercio justo del alimento.

Por todo lo expuesto, se puede afirmar que la alimentación viva se encuentra alineada con las tendencias actuales del mercado y la modernidad alimentaria, incorporándose como una opción más, y bastante seductora, entre menús alternativos que las personas podrían adoptar en base al conjunto de circunstancias socioeconómicas y sociales que les rodean. Esta incorporación debilita el sentimiento de alteridad hacia los *raw-foodist*, pero potencia a su vez la individualización de las elecciones alimentarias y debilita el sentimiento de una comunidad “crudivvegana”.



Folletería recolectada durante el trabajo de campo.

Vitola Tassino, mayo, 2017. Montevideo

REFLEXIONES FINALES

La realización de la presente etnografía fue una experiencia sumamente enriquecedora. Como primera investigación implicó aprender a hacer trabajo de campo, procesar el material recabado a la vez que escribir un texto etnográfico. Orgullosa del resultado material como de la experiencia, puedo sostener que generó profundos cambios en mi persona como académica, comensal y cocinera. Durante el trabajo de campo generé importantes lazos afectivos al mismo tiempo que incorporé y experimenté nuevas técnicas, herramientas e ingredientes antropológicos y culinarios. Asimismo, cuestioné y afiancé mis nociones, conceptos, hábitos y posicionamientos como investigadora y consumidora.

La alimentación viva se me presentó como una temática fascinante que fue generando más interés en la medida que ahondaba. Lo expuesto en esta etnografía es una pequeña parte de este universo y su potencialidad para generar un análisis antropológico en torno a la alimentación es mucho más vasto. Sin embargo, permitió una primera aproximación a las prácticas y discursos de sus productores y consumidores y la introducción de algunas reflexiones teóricas.

En este sentido, se puede sostener que la alimentación viva implica un conjunto de ingredientes, técnicas y reglas culinarias particulares que se incorporan de acuerdo a reglas, taxonomías y clasificaciones que atienden a su preparación, combinación, consumo y procedencia. Dentro de estas clasificaciones especial importancia tienen las concepciones de vivo y muerto en relación con lo crudo y lo cocido. Su análisis permitió comprender las cualidades simbólicas otorgadas a los alimentos y a las técnicas culinarias, al mismo tiempo que cuestionar la aplicabilidad de la dicotomía naturaleza/cultura para explicar los nuevos discursos y consumos alimenticios.

La culinaria viva involucra una visión holística del comer como un proceso de sanación, limpieza y prevención y como tal está ligada a la idea misma de medicina generando concepciones específicas sobre el cuerpo y, en relación a él, lo bueno y lo malo, lo sano y lo enfermo. Al ser visualizada la enfermedad como contaminación y la salud como depuración y pureza, se sostiene que este sistema de normas en torno a los consumos alimenticios tiene como función primaria darle sentido al flujo de acontecimientos y reducir la ansiedad ligada al consumo, una ansiedad que se relaciona con la abundancia de opciones en las sociedades industriales, la desestructuración de normas alimenticias, la visualización de posibles peligros de la alimentación industrial y la cacofonía dietética reinante.

El cuidado del cuerpo propio es la primera prioridad y funciona como guía para las elecciones alimenticias: se custodian sus fronteras mediante la cuidadosa incorporación de alimentos y la salud es la máxima aspiración. Dentro de la *raw food* se reivindica una racionalidad y responsabilidad del

comensal mediante el *self-care* y la optimización de sus capacidades corporales. La transgresión de este cuidado es interpretada en términos morales y por ello se puede sostener que la alimentación viva representa a la perfección la relevancia social concedida a la salud y al seguimiento de las normas dietéticas, proceso que se ha denominado medicalización alimentaria. A la vez, ejemplifica como la ética puritana, la teoría mecanicista y la utilización instrumental e industrial del cuerpo por el capitalismo siguen teniendo gran vigencia.

La centralidad del cuerpo en la alimentación viva se expresa también en el esfuerzo dedicado a la “escucha”, percepción y correcta interpretación de sus señales. De esta manera los crudiveganos intentan adquirir un saber corporal y teórico para redescubrir los alimentos y el cuerpo con el objetivo de orientar y regular las prácticas de consumo. Dicha necesidad de “pensar” la alimentación se dirige también al conocimiento de la procedencia, composición y producción de los alimentos que se ingieren. Así, los *raw-foodist* se posicionan como consumidores reflexivos, activos y responsables, alineándose con los consumos ecológicos, éticos, justos y sustentables, aunque orientados a un uso más personal e individual.

Si la alimentación necesita ser estructurada, es al mismo tiempo estructurante: la *raw food* se presenta como un nuevo estilo de vida y cosmología, vinculada con otras prácticas y consumos que incorporan al individuo a un grupo otorgándole identidad y diferenciación. En este sentido es pertinente afirmar que esta elección está influida por la tendencia individualizante que caracteriza a la sociedad moderna así como las relaciones económicas, sociales y simbólicas en que construyen los sujetos su identidad. Así, la alimentación viva simboliza y traduce el orden social, pudiendo ser utilizada para analizar como el acceso a los recursos, la posición social, el simbolismo de los alimentos, las relaciones de género y las dinámicas familiares influyen en las capacidades de elección de los alimentos y las formas de entender la salud, la enfermedad y el cuerpo. Al ser excluyente de sectores socioculturales privilegiados y al estar en sintonía con el valor y la estética emergente de la delgadez, la juventud y la femineidad los alimentos vivos constituyen una expresión de diferenciación en sí mismos, y a través de ello a las personas que los consumen.

Sin embargo, esta diferenciación llegar a ser bastante extrema en tanto se presenta como una alteridad y desviación al invertir la jerarquía culinaria local e ir en contra de las tradiciones y rituales sobre los cuales se reafirman muchos valores culturales nacionales y familiares. De esta manera suscita rechazos, tensiones y cuestionamientos generando incluso rupturas con algunos lazos sociales y eliminando el sentimiento de comensalidad que el consumo de alimentos compartidos conlleva. Ante

esto los *raw-foodist* utilizan diversas estrategias y negociaciones para apaciguar la diferenciación o convertirla en positiva.

Como contracara de la misma moneda, la *raw food* es fundadora de solidaridad e identidad colectiva en relación con personas de similares hábitos alimenticios, promoviendo una red de vínculos y actividades en donde se encuentra motivación, contención e información. Sin embargo, al ser una práctica extremadamente subjetiva e individual, esta comunidad es laxa y no existe un grupo de personas fuertemente cohesionadas y organizadas.

En el último año se ha generado una significativa expansión de la *raw food* y se ha incorporado a las redes sociales, los circuitos gastronómicos oficiales, e inclusive a las cadenas de supermercados. La mayor disponibilidad de estos alimentos ha ayudado a eliminar su connotación negativa y los ha potenciado como marcadores positivos. Lo *raw* se posiciona como tendencia, una elección deseada y valorada dentro del pluralismo de opciones alimentarias en tanto unifica muchos de los discursos y valores contemporáneos relacionados con los alimentos. Se continuará profundizando estos elementos en futuras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Abélès, M.** 2002. *El campo y el sub campo*. En: "De la etnografía a la antropología reflexiva" (Ghasarian, C et al. ed) 43-52. Buenos Aires: Ediciones del Sol.
- Adams, C.J.** 1990. *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*. Cambridge: Polity Press.
- Aguilar Piña, P.** 2001. *Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación*. Anales de Antropología (35): 11-29.
- Aguirre, P.** 2005. *Los alimentos rendidores y el cuerpo de los pobres*. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. <http://www.unlp.edu.ar/uploads/docs> (05/2016)
- Alonso, L. E.** 2007. *Las nuevas culturas del consumo y la sociedad fragmentada*. Pensar la publicidad.1 (2): 13-32. Universidad Autónoma de Madrid
- Álvarez Munarriz, L. & Álvarez De Luis, A.** 2009. *Estilos de vida y alimentación*. Gazeta de Antropología, 25 (1): 27. <http://hdl.handle.net/10481/6858> (02/2017)
- Ares, G. & Gambaro, A.** 2007. *Influence of gender, age and motives underlying food choice on perceived healthiness and willingness to try functional foods*. Appetite: 49 (1): 148-158
- Ares, G.; Curutchet, M.R; Ferre, Z.; Giménez, A & Rossi, M.** 2015. *Resultados de la Encuesta sobre Alimentación y Bienestar*. FSC: UdelaR
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/bitstream/123456789/7177/1/DT%20E%202015-08.pdf> (2/2017)
- Arppe, T. & Mäkelä, J.** 2005. *Levi-Strauss Culinary Triangle and the Living Foods Diet*. Finland: National Consumer Reserch Centre.
- Arppe, T.; Mäkelä, J. & Väänänen, V.** 2011. *Living food diet and veganism: Individual vs collective boundaries of the forbidden*. Social Science Information (50):275.
- Barthes, R.** 2004 (1961) *Toward a Psychosociology of contemporary food consumption*. En: "Food and Culture. A reader." (Couninhan, C. & Esterik, P.V. ed) 20-29. London: Routledge.
- Beardsworth, A. & Keil, T.** 1992. *The vegetarian option: Varieties, conversions, motives and careers*. Sociological Review. 40 (2): 253-293.
- Beardsworth, A. & Keil, T.** 1993. *Contemporary Vegetarianism in the UK: Challenge and Incorporation*. Appetite (20) (s/d)
- Beardsworth, A.** 2004. *Understanding Vegetarianism*. Rassegna Italiana di Sociologia. 45 (4): 543-570.
- Blanchet, A.** 1985. *Las reglas de juego en la entrevista*. En: "L'entretien dans les Sciences Sociales. L'écoute, la parole et le sens" 81-116. París: Dunod.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L.** 2005 (1991) *Una invitación a la sociología reflexiva*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Bourdieu, P.** 1998 (1979). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
- Bourdieu, P.** 2000 (1998) *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Brena, V.** 2015. *Saberes y sabores. Prácticas y representaciones culinarias de la población afrouuguayaya*. Montevideo: UdelaR
- Champion, T.; Gamble, C.; Shennan, S. & Whittle, A.** 1996 (1988) *Prehistoria de Europa*. Barcelona: Crítica.
- Clark, D.** 2013. *The Raw and the Rotten: Punk Cuisine*. En: "Food and Culture. A reader" (Couninhan, C. & Esterik, P.V. ed) 9-23. London: Routledge.

- Clifford, J.** 1991 (1986) a. *Sobre la Alegoría Etnográfica*. En: "Retoricas de la Antropología" (Clifford & Marcus ed.) 151-182. Madrid: Ediciones Júcar.
- Clifford, J.** 1991 (1986) b. *Introducción: Verdades Parciales*. En: "Retoricas de la Antropología" (Clifford & Marcus ed.) 24-60. Madrid: Ediciones Júcar.
- Contreras Hernández, J.** 1993. *Antropología de la Alimentación*. Madrid: Eudema.
- Csordas, T.J.** 2010 (1993) *Modos somáticos de atención*. En: "Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos" (Citro, S. coord) 83-104. Buenos Aires: Biblos.
- Descola, P.** 2012 (2005) *Más allá de naturaleza y cultura*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Devault, M.** 1991. *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work*. Chicago: Chicago University Press.
- Díaz-Méndez, C & González-Álvarez, M.** 2013. *La problematización de la alimentación: un recorrido sociológico por la publicidad alimentaria (1960-2010)*. Revista de Metodología de Ciencias Sociales (25): 121-146.
- Douglas, M. & Isherwood, B.** 2000 (1979). *El mundo de los bienes. Hacia una antropología del consumo*. México D.F: Grijalbo.
- Douglas, M.** 1972 *Deciphering a Meal*. En: "Myth, Symbol, and Culture" (Geertz, C. ed.) s/d: Deadaus.
- Douglas, M.** 1991 (1966) *Pureza y Peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Madrid: Siglo XXI.
- Dumont, G.** 2012. *Multiplicidades móviles, dibujo de una pluralidad situacional*. Encrucijadas (4):66- 80. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4193105> (8/2014)
- Dumont, J.P.** 1978. *The headman and I: Ambiguity and Ambivalence in the Fieldworking*. Austin: University of Texas Press.
- Favret-Saada, J.** 2012. *Being affected*. Journal of Ethnographic 2 (1), pp.435-445. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01188433/document> (5/2017)
- Fischler, C.** 1995 (1990) *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- Fischler, C.** 2010 (1995) *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*. Gazeta de Antropología 26 (1) <http://hdl.handle.net/10481/6789> (9/2014)
- Foucault, M.** 1997 (1966) *Las palabras y las cosas. Una arqueología de las ciencias humanas*. México: Siglo XXI
- Foucault, M.** 2002 (1975). *Vigilar y Castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Frazer, J.G.** 1981 (1890) *La rama dorada: Magia y Religión*. Madrid: Fondo de cultura económica. <https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/frazer-j-g-1890-la-rama-dorada.pdf> (4/2017)
- García Ruiz, P.** 2011. *Estilos de vida, reflexividad y consumo productivo: elementos para el estudio social de la alimentación*. Vitoria-Gasteiz: II Congreso de Sociología de la Alimentación, FES. <http://sociologiadelaalimentacion.es/site/sites/default/files/Texto%20Vitoria.pdf> (7/2015)
- Geertz, C.** 1989. *El Antropólogo como Autor*. Ed. Paidós, Barcelona.
- Geertz, C.** 2003 (1996) *Descripción densa: hacia una teoría interpretativa de la cultura. En La interpretación de las culturas*. 19-40. Madrid: Gedisa.
- Giddens, A.** 1984. *The Constitution of Society*. University of California Press.
- Giddens, A.** 1991. *Modernity and Self-identity. Self and Society in the Late Modern Age*. California: Stanford University Press.
- Goody, J.** 1995 (1982) *Cocina, Cuisine y Clase. Estudio de sociología comparada*. Barcelona: Gedisa.

- Gracia Arnaiz, M.** 2007. *Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario*. Salud Pública de México (49):236-242.
- Gracia Arnaiz, M.** 2010. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis* 20 (2): 357-386.
- Gracia Arnaiz, M.** 2011. *Comemos lo que somos*. Barcelona: Icaria. Observatorio de la Alimentación.
- Guber, R.** 2001. *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Bogotá: Norma.
- Guber, R.** 2004 (1991) *El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo*. Buenos Aires: Paidós.
- Haraway, D.** 1988. *Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Parital Perspective*. En *Feminist Studies*, 14 (3): 575-599.
- Harris, M.** 1999 (1985). *Bueno para comer. Enigmas de la alimentación y cultura*. Alianza, Madrid.
- Hervier, L.** 2016. *Luana Living. Nutrición y Movimiento para el Cuerpo y el Alma*. Buenos Aires: Kier
- Hoek, A.; Pieternel A.L; Annette S.& Cees D.G** 2004. *Food-related lifestyle & health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, & meat consumers*. *Appetite* 42: 265– 272.
- Hollows, J.** 2005. *Feeling like a domestic goddess. Postfeminism and cooking*. *European Journal of Cultural Studies*. 6 (2): 179-202. London.
- Krech, S, McNeill & Merchant, C.** 2004. *Encyclopedia of World Environmental History*. 3: 1273-1278.
- Laborde, G.** 2013. *El Asado. Origen, historia, ritual*. Montevideo: Ediciones de la Banda Oriental.
- Latour, B.** 2007 (1991) *Nunca fuimos modernos. Ensayos de antropología simétrica*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Le Breton, D.** 2002 (1990) *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Le Breton, D.** 2007 (2006) *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos* Buenos Aires: Nueva Visión.
- Levi-Strauss, C.** 1965 (1962) *El totemismo en la actualidad*. México D.F: FCE.
- Levi-Strauss, C.** 1995 (1958) *Antropología Estructural*, Capítulo 5. Barcelona: Paidós.
- Levi-Strauss, C.** 1998 (1962) *El pensamiento salvaje*. México D.F: FCE.
- Levi-Strauss, C.** 2002 (1964) *Mitológicas I: Lo crudo y lo cocido*. México D.F: FCE.
- Levi-Strauss, C.** 2002 (1966) *Mitológicas II: De la miel a las cenizas*. México D.F: FCE.
- Levi-Strauss, C.** 2003 (1968) *Mitológicas III: El origen de las maneras de mesa*. México D.F: Siglo XXI.
- Levi-Strauss, C.** 2013 (1966) *The Culinary Triangle*. En: *Food and Culture. A reader*. (Couninhan, C. & Esterik, P.V. ed) 40-47. London: Routledge.
- Lins Ribeiro, G.** 1989. *Descotidianizar. Extrañamiento y conciencia práctica, un ensayo sobre la perspectiva antropológica*. En: "Constructores de Otredad" 194:198
- Malinowski, B.** 1986 (1972) *Argonautas del Pacífico Occidental*. Barcelona: Planeta Agostini.
- Marcus, G. & Fischer, M.** 2000 (1986). *La Etnografía y la Antropología Comprensiva*. En *La antropología como crítica cultural. Un momento experimental en las ciencias humanas*. 41-79. Buenos Aires: Amorrortu.
- Marcus, G.** 2001 (1995) *Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal*.
- Massa, I.; Karisto, A. & Lillunen, A.** 2011. *The Discourses on Food and Eating. A study based on Finnish students' environmental biographies*. *Environmentalica Fennica* 30. Department of Environmental Sciences
- Maurer, D.** (2002) *Vegetarianism. Movement or Moment?* Philadelphia: Temple University Press

- Mead, M.** 1943 *The Factor of Food Habits*. American Academy of Political and Social Science (225):136-141.
- Mead, M.** 1970. *The Changing Significance of Food*. American Scientist (58):176-181.
- Mead, M.** 1971 (1950). *Contextos culturales de las pautas de nutrición*. En *La Antropología y el Mundo Contemporáneo* 97-129. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Mead, M.** 2013 (1971) *Why do we overeat?* En *Food and Culture. A reader*. (Couninhan, C. & Esterik, P.V. ed) 9-23. London: Routledge.
- Melngailis, S.** 2015. *Living Raw Food. Get the Glow with more recipes from Pure Food and Wine*. Harper Collins e-books.
- Mercola, J.** 2004 (2003) *The No-Grain Diet*. New York: Penguin Group.
- Mercola, J.** 2004 (2003) *The No-Grain Diet*. Penguin Group: New York
- Miller, D.** 2007. *Consumo como cultura material*. Porto Alegre: Horizontes Antropológicos 13 (28): 33-63. <http://www.scielo.br/pdf/ha/v13n28/a03v1328.pdf> (2/2015)
- Mintz, S.** 1996 (1985). *Dulzura y Poder. El lugar del azúcar en la historia moderna*. México D.F: Siglo XXI,
- Montanari, M.** 2004. *La comida como cultura*. Gijón: Trea.
- Moore, H.L.** 2005 (1991) *Antropología y feminismo*. Valencia: Ediciones Cátedra. Universidad de Valencia. Instituto de la Mujer.
- Murcott, A.** 1988. *Sociological and social anthropological approaches to food and eating*. World Review of Nutrition and Diet, 55: 1-40.
- Murdock, G.P & Provost, C.** 1973. *Factors in the Division of Labor by Sex: A Cross-Cultural Analysis*. Ethnology 12 (2): 203-225
- Novic, Z** 2013. *Vegans in America: A Cultural Study of Food, Identity, and Community*. Brandeis University. <https://bir.brandeis.edu/bitstream/handle/10192/24870/NovicThesis2013.pdf?sequence=1> (8/2015)
- Palmetti, N.** 2014. *Alimentación Viva. Manual para una cocina sin cocina*. Buenos Aires: Kier.
- Rabinow, P.** 1977. *Reflections on fieldwork in Morocco*. Londres: Cambridge U Press.
- Richards, A.** 1995 (1939) *Land, Labour and Diet in Northern Rhodesia: An Economic Study of the Bemba Tribe*. Hamburg: International African Institute.
- Richards, A.** 2004 (1932) *Hunger and work in a Savage Tribe: A Functional Study of nutrition among the Southern Bantu*. London: Routledge.
- Sahlins, M.** 1988 (1976). *Cultura y Razón Práctica*. Barcelona: Gedisa.
- Scheper-Hughes, N. & Lock, M.M.** 1897. *El cuerpo "mindful" (pensante): prolegómenos hacia el futuro trabajo futuro en la Antropología Médica*. Medical Anthropology Quarterly, 1.
- Twigg, J.** 1983. *Vegetarianism and the meaning of meat*. En: "The Sociology of Food and Eating" (Murcott. ed.) 18-30 Farnbroug: Gower. University of Helsinki.
- Valiente, E.** 2002 (1996) *Dime lo que comes y te diré que...* Segundo Congreso Argentino de Pediatría General Ambulatoria y Encuentro de Sociedades de Pediatría del Cono Sur. [de:http://loginbp.untrefvirtual.edu.ar/archivos/repositorio//1500/1544/html/Biblioteca/archivos/doc/clase_9_dime_lo_que_comes_y_te_dire_valiente.pdf](http://loginbp.untrefvirtual.edu.ar/archivos/repositorio//1500/1544/html/Biblioteca/archivos/doc/clase_9_dime_lo_que_comes_y_te_dire_valiente.pdf) (4/2015)
- Vallerdú, J.** 2008. *Antropología Simbólica: Teoría y Etnografía sobre religión, simbolismo y ritual*. Barcelona: OUC.

Visser, M. 1995. *The Sins of the Flesh*. Granta 52: Food The Vital Stuff. Dicembre 5: 113–131.

Wrangham R. & Conklin-Brittain N. 2003. *Cooking as a biological trait*. Comparative Biochemistry and Physiology. 136: 35–46