

*La cuarta dimensión  
del café*

**Historias cafeínicas para pensar**



Aina S. Erice

*Un índice...*

EL ESPEJO DE CAFÉ | 1

RECETAS | 7

¿ESCLAVOS DE LA CAFÉ-INA? | 8

COM PREPARAR CAFÈ. DEL *LLIBRE DEL COK I DE LA CUYNERA* | 15

¿Y LA CUARTA DIMENSIÓN? VEAMOS... | 19

### Hay quien dice que el ser humano puede acostumbrarse a todo. O casi.

Nuestra tendencia al 'acostumbramiento' tiene su razón de ser, y puede revelarse tremendamente útil en situaciones extremas (p. ej. puede salvarnos la cordura en un campo de concentración).

Pero también nos afecta en lo cotidiano, en lo pequeño e insignificante: nos construimos nuestra idea de la realidad aprendiendo qué es lo 'normal' y previsible, nos 'acostumbramos' a ello... para dedicarle luego poquísima atención.

En general, ni siquiera notamos los estímulos que forman parte de nuestra normalidad—a no ser que cambien—.

¿Quién se acuerda del cuadro en la pared del salón, hasta que se cae?  
¿Quién está pendiente del runrún de coches en la calle mientras trabaja, hasta que cesa el ruido y uno se da cuenta de ese silencio imprevisto, que no es normal?

Esta tendencia a dar por supuesta la 'normalidad' puede adormecer nuestra curiosidad natural. La mayoría de nuestras preguntas, supongo que para ahorrar energías, las dirigimos a lo desconocido, lo que nos resulta misterioso.

**Y la familiaridad**, como muchos matrimonios saben, **tiende a erosionar nuestra capacidad para percibir lo misterioso** en la normalidad a nuestro alrededor. Redescubrir el misterio es mirar con ojos nuevos una misma



cosa o persona, sin dar por supuesto que ya sabemos todo lo que hay que saber de ella.

En general, éste parece ser un buen consejo para las relaciones humanas; lo he escuchado varias veces dirigido a parejas. Yo me atrevería incluso a decir que es **característico de las relaciones** que los humanos establecemos *con cualquier cosa*.

Punto.

Que esa “otra cosa” sean personas, llaves inglesas, o melocotones, no cambia el quid del asunto: a saber, que *cuando nos acostumbramos a relacionarnos con algo, y lo damos por supuesto, dejamos de hacernos preguntas sobre ese algo*.

Aunque el algo en cuestión esconda interesantísimos misterios tras su apariencia engañosamente familiar...



Quizás sea éste uno de los vegetales más frecuentes en nuestras normalidades. Nuestra rutina cotidiana engulle su singularidad, evitando que nos fijemos demasiado en él (menos cuando está especialmente malo, o excepcionalmente bueno).

Quizás sea uno de los vegetales que mejor puedan servirme para explicar la base de partida de mis investigaciones/reflexiones durante los últimos cuatro años de mi vida.

## Café.

Definámoslo, así, a las bravas:

1. n. ms. Dícese de las plantas del género *Coffea* sp. (Rubiaceae), pero sobre todo haciendo referencia a la especie *Coffea arabica* L., de elevado valor comercial y comúnmente llamada Arabica; y *C. canephora* Pierre ex A.Froehner, llamada Robusta en jergo cafetero, de mayor vigor y resistencia, pero propiedades organolépticas<sup>1</sup> inferiores. La palabra más adecuada para referirnos sin ambigüedades a la planta es **cafeto**.

2. n. ms. Dícese de la bebida preparada a partir del fruto de la planta de café. Aunque hay varios modos de prepararla, los ingredientes fundamentales son el agua, y las semillas de café (tostadas, y generalmente molidas).

---

<sup>1</sup> Me han tomado el pelo varias veces por usar ese palabro tan extraordinario: *organoléptico*. Que no me digan que no suena bien. Vendría a significar “características sensoriales”. Vamos, su sabor, olor, color, textura... y todos los subapartados que uno pueda meter, medir y valorar para cada una de estas categorías sensoriales

**Si yo fuese una bióloga “al uso”,** probablemente me habría metido a estudiar... qué se yo. Las relaciones taxonómicas en el género *Coffea* sp. Su evolución. Su genética (por cierto que han secuenciado hace poco el genoma de *C. canephora*, con interesantes conclusiones). O la síntesis de cafeína, sus efectos, su función y utilidad para la planta. O con quién vive el cafeto en su hábitat natural, quienes son sus vecinos, sus amigos y sus enemigos.

Y todo eso está genial.

Pero a mí lo que me motiva es ir un pasito más allá. O más acá, según se mire. A mí lo que me gusta es **preguntarme:**

**Ya, ¿pero por qué nos interesa estudiar el café?**

Uno puede contestarme: pues porque es un vegetal muy valioso, que el mundo entero bebe casi a diario.

Y entonces yo me pregunto: ¿Pero, **por qué?**

¿Por qué es tan valioso? ¿Desde cuándo? ¿Cómo llegó a ser tan importante para nosotros?

¿Por qué lo bebemos? ¿De verdad lo bebemos todos? ¿Hace cuánto? ¿Por qué?

Las respuestas a veces me dicen cosas del café, pero sobre todo me dicen cosas de nosotros.

**Nuestra relación con una planta,** el café en este caso, es **como un espejo:** permite que veamos partes de nosotros que quizás no habíamos visto o notado antes. O hace que veamos algo desde un ángulo distinto.

Este es el momento en que confieso que, en realidad, no escribo sobre vegetales.



*Coffea Arabica.*

## **Los vegetales son el espejo que he decidido utilizar para arrojar luz sobre lo que de verdad me pica la curiosidad, que somos nosotros, la especie humana.**

Mi investigación es descaradamente antropocéntrica (incluso filosófica, diría yo). Pero investigo por vías indirectas, a través de nuestros reflejos a medida que nos relacionamos con, por ejemplo, el **café**.

No hace tantos siglos que usamos las *Coffeas*: si la comparamos con plantas como el arroz, o el lino, nuestra “historia de amor” cafetera aún no ha pasado la etapa de flechazo. (Y la curiosidad susurra: ¿Por qué este flechazo? ¿Cómo se produjo?)

Si vamos a escarbar, vemos que **esta relación se ha manifestado de mil modos distintos**.

Lo hemos usado como medicina, llegando a idealizarlo como panacea.

Muchas personas creativas darán fe del papel que ha jugado en su trabajo... pero no sólo ha mantenido despiertos y activos a artistas y artesan\*s: ha inspirado obras musicales, ha sido sujeto de pinturas, de poesías...

Para conseguir el suficiente café como para abastecer tantos deseos, no nos hemos ido a los bosques donde nació para recoger las drupas silvestres, no. Lo hemos mareado cultivándolo en jardines, moviéndolo de acá para allá. De contrabando, ha atravesado océanos para terminar sembrado en todos los continentes donde podía cultivarse.

Ha estado ligado a ceremonias y ritos místicos, a noches en vela recitando el nombre de Dios, a controversias sobre su legitimidad religiosa.

Ha creado instituciones a su paso nunca vistas antes (¡la cafetería!), ha cambiado el modo en que los miembros de una sociedad interactúan entre ellos.

## **Es objeto de deseo, por infinitos motivos.**

Es uno solo, y muchos a la vez: cuán distinto sabe un *espresso* de un café americano, un 100% Jamaica Blue Mountain de un Kenya AA. Siempre que ojeo las descripciones de sus propiedades (¡jorganolépticas!), me parecen preciosas, y llenas de matices que yo personalmente no consigo apreciar, pero que me encanta leer: notas afrutadas, o de cereales, o regusto a cacao, intensidad, acidez...

Para mí, esta **pluralidad asombrosa de maneras de relacionarnos** con el café es una mina, un baúl del tesoro. Puede usarse casi como metonimia del libro entero, [La Invención del Reino Vegetal](#), que va precisamente de eso: **de las mil y una formas maravillosas con las que nos hemos relacionado con los vegetales, y lo que éstas nos dicen sobre nosotros.**

## *Galletitas de café* [con huevo y mantequilla]

300 g harina  
150 g azúcar  
150 g mantequilla  
1 huevo + 1 yema  
1 cucharadita de cacao amargo  
8 g levadura en polvo  
3 cucharaditas de café soluble  
1 pellizco de sal

1 - Mezclad la mantequilla (mejor si está un poco derretida), el azúcar, los huevos, el cacao, el café, la levadura y la sal.

2- Incorporad la harina.

3 - Formad una bola con masa y metedla en el frigorífico tras haberla envuelto en film transparente.

(si está demasiado pegajosa, puede colocarse en un bol tapado con film)

4 - Pasados 30 minutos, sacad la masa del frigorífico; formad bolitas de masa, que después aplanaréis con el dedo o el dorso de la mano, hasta darle una forma ovalada.

5 - Realizad una incisión a lo largo de la (futura) galleta.

6 - Hornear a 170° durante 15-20 minutos.

7 - Dejar enfriar antes de servir.

(Fuente: [http://worldrecipes.expo2015.org/it/ricetta-biscottini\\_al\\_caffe\\_5306.html](http://worldrecipes.expo2015.org/it/ricetta-biscottini_al_caffe_5306.html))

## *Galletitas de café* [veganas - sólo vegetales]

100 g harina  
20 g harina de almendra  
30 g azúcar  
3 cucharadas de aceite (cuanto más neutro sea el sabor, mejor)  
1 cucharadita de café molido  
1 cucharadita de cacao amargo  
agua templada (la que baste)

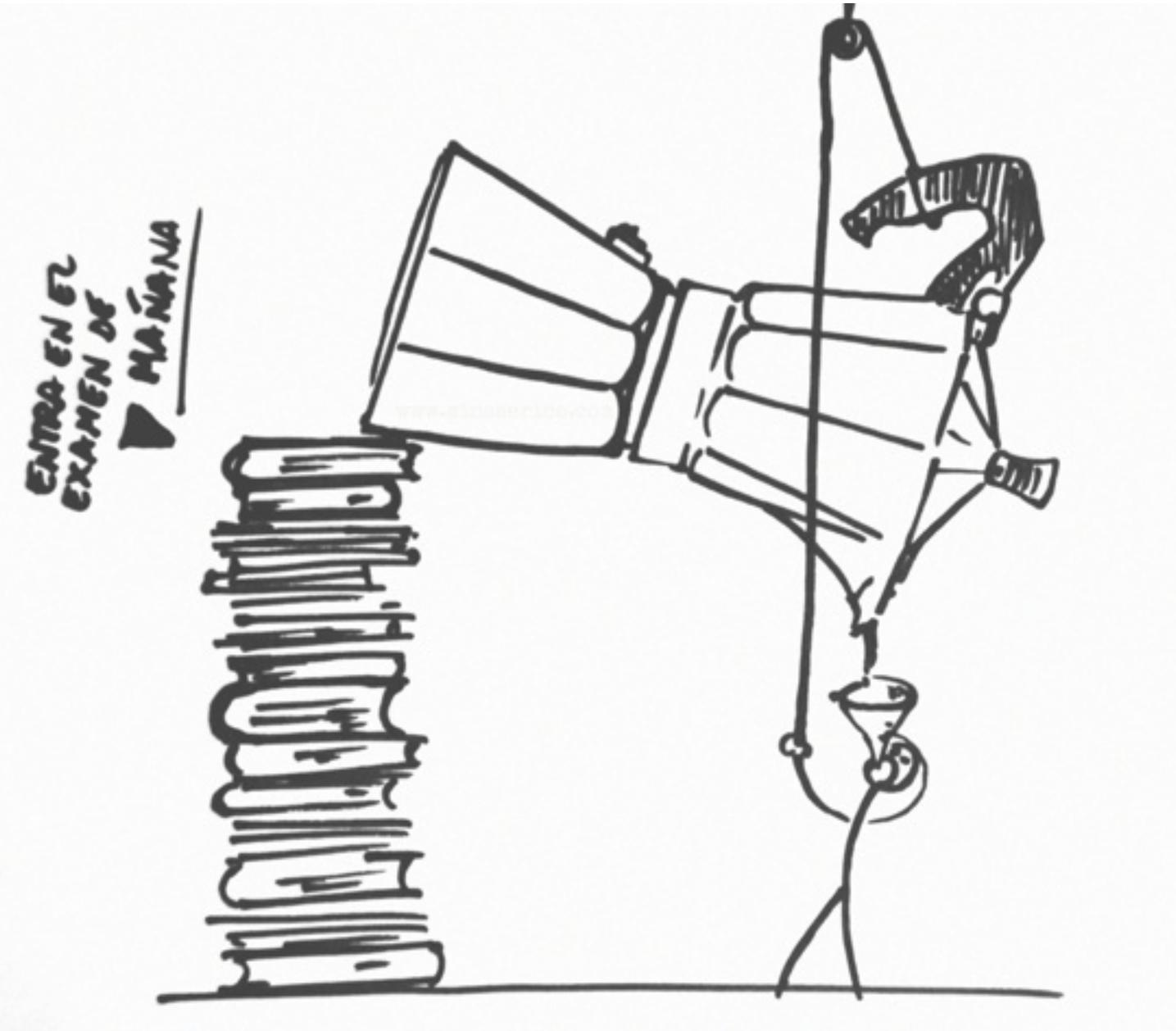
1 - Combinad los ingredientes secos; añadid el agua templada hasta lograr la consistencia deseada.

2 - Extended la masa sobre una superficie plana, y recortad las galletas. Otra posibilidad es coger bolitas de masa con una cucharilla, y aplanarlas con la mano hasta darles forma.

3- Hornear durante 10-12 minutos a 170°C

(Fuente: <http://www.ilgolosomangiarsano.com/biscotti-vegan-al-caff/>)

## ¿ESCLAVOS DE LA CAFÉ-INA?



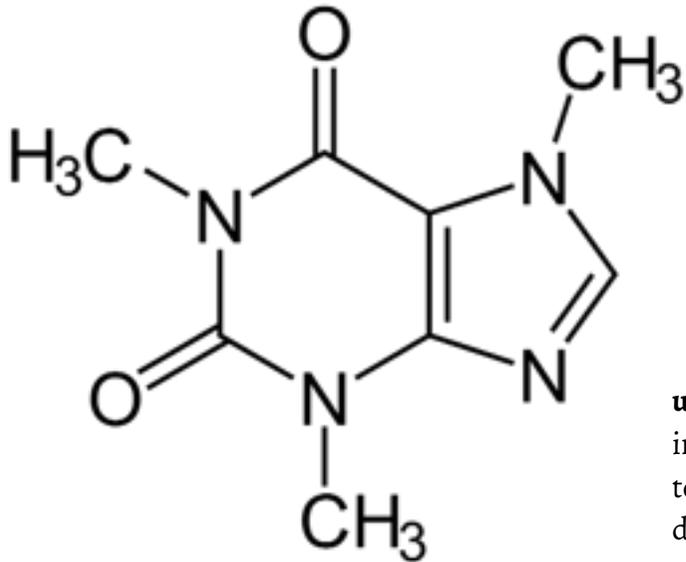
¿**Cómo se llamaba** aquel(la) compañer\* de clase que dejaba el estudio para las diez horas previas al examen?

Sí, el personaje que se encerraba en el aula del examen toda la noche, **con los apuntes y un termos de café** que, si hubiese podido, se habría inyectado en vena.

Sería tontería investigar largo y tendido sobre el motivo que anima a innumerables estudiantes a drogarse de café cuando hay más páginas de apuntes que horas para absorber todos esos conceptos: cuando se bebe a las cinco de la mañana para desencolarse los párpados del globo ocular, el **deseo que se persigue es algo fisiológico**. En el mundo musulmán incluso le dieron un nombre al “subidón de café”: *marqaha*.

Este efecto bioquímicamente real, que podemos medir y observar en el laboratorio, ha sido uno de los grandes motivos que nos arrojaron en brazos del café, que nos acogió a tazas llenas.

La responsable es de todos sobradamente conocida: se trata de la **cafeína**, tan amada como vilipendiada (según los círculos en que uno se mueva). Y una vez hallada la molécula causante de nuestros desvelos, parece que ya hemos descubierto el pastel: **¡ella es la culpable** de nuestra avidez cafetera!



Y, por si el nombre sofisticado no bastase, tenemos estudios que indican claramente que la cafeína **es un compuesto adictivo**. Aunque solemos desarrollar tolerancia más o menos rápidamente, y llegar a ingerir cantidades relativamente elevadas de cafeína sin aparentes efectos adversos, si dejamos de tomarla durante uno o dos días, podemos tropezarnos con algún que otro **síntoma de abstinencia**. Dolor de cabeza, fatiga, irritabilidad o estado de humor bajo... son algunos de los más comunes.

*(¿Alguien se siente reflejado?)*

Al parecer, industrias varias le han echado el ojo a este curioso efecto cafeínico y, barriendo para casa, lo han incluido en la composición de refrescos, dulces, helados, o galletas, además de las (¿tristemente?) famosas bebidas energéticas como el Red Bull y compañía. Y por lo visto funciona: se ha visto que la **inclusión de cafeína en los refrescos hace que aumente su consumo** en adolescentes. Las malas lenguas dicen que ese efecto de gancho adictivo es el motivo por el que se añade al 60% de todos los refrescos en Estados Unidos.

(No sé a cuánto estaremos por aquí, pero iré mirando etiquetas de ahora en adelante...)

Hay quien, incluso, achaca a estas usanzas parte de la culpa de la epidemia de obesidad del mundo contemporáneo: sustancias calóricas (ej. azúcar) + cafeína adictiva = muchas calorías = engorde

Entonces, todo resuelto.

**Bebemos café porque** es una droga que nos esclaviza bioquímicamente.

*Aalto ahí*, un momento.

... Ah. ¿No van por ahí los tiros?

Bueno. Digamos que quizás deberíamos preguntarnos: ¿estamos seguros de que todo se queda ahí?

Y expongo un par de **detalles a tener en cuenta**:

**1** | El café no es la única sustancia vegetal que contiene cafeína;

**2** | ... si la cafeína fuese el único motivo por el que bebemos café, ¿para qué diantres querríamos entonces beberlo descafeinado?

Analicemos cada una de estas objeciones...

## **1 | Cafeína y vegetales**

Nadie tiene que romperse la cabeza para ver que **el nombre del compuesto, cafeína**, viene del vegetal en que se aisló originalmente, en 1820: el **café**.

Del café, la cafe-ina. Fantasía al poder.

Es una estrategia que se repite constantemente en la historia bioquímica: estricnina (del *Strychnos nux-vomica* L.), nicotina (de la *Nicotiana tabacum* L.), solanina (del género *Solanum* L.)... O, algo que suena entre las gentes de la calle, del **té**, la te-ina.

Y aunque se sepa desde hace años que **la teína y la cafeína son la misma cosa**, no hay quien convenza a las masas de que no existe el té desteinado, sino que es descafeinado también, lo siento.

Pero es que ni siquiera acaba la cosa con el té (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze).

La cafeína **figura en la composición** del cacao (*Theobroma cacao* L.). Y del guaraná (*Paullina cupana* Kunth). Y de la cola (*Cola acuminata* Schott & Endl.). Y del mate (*Ilex paraguariensis* A. St. Hil.), así como de otras especies primas del mate poco conocidas en Europa, el yaupón (*Ilex vomitoria* Sol. ex Aiton) y la guayusa (*Ilex guayusa* Loes.).



... **ya**. Pero ¿**quién oyó jamás hablar** siquiera del *yaupon*? Incluso del mate, si me apuras. Seguro que esas plantas las encontramos mucho más tarde que el café.

**Pues la verdad... es que no.**

Los reinos españoles nos tropezamos antes con el **mate** que con el café: si mis fuentes no mienten, fue en 1516 cuando el explorador Juan Díaz de Solís<sup>2</sup>, navegando Río de la Plata arriba, se encontró con los primeros bebedores de mate jamás vistos por europeos: los guaraníes (o, al menos, eso se postula). Y los conquistadores que siguieron, así como los jesuitas, se aficionaron a la bebida.

Puede parecer increíble, pero incluso con el **yaupón**, de quien hoy nadie (pero que *nadie*) en Europa se acuerda, tuvimos nuestros escauceos mucho antes que con el café: los colonos en Florida, por ejemplo, parecen haber conocido el té del indio, o *cacina*, de los indios Timucua en el s. XVI. En 1615 se había convertido en una bebida de gran popularidad, tanto entre indígenas como colonos.

Tengamos en cuenta que, en Europa, la **primera mención escrita al café** es del 1582. En alemán.

Y que en España, el café no se popularizó como bebida hasta la segunda mitad del s. XVIII, y entre las clases altas.

Claro está que la excusa de que “el café llegó primero” no cuela.

Además, tenemos casos de **naciones que dejaron de ser cafeteras** para volverse teinófilas, prácticamente de la noche a la mañana, como p. ej. Inglaterra o Turquía.

El chute de cafeína es una cosa... pero **no parece darnos igual la fuente de la que procede.**

---

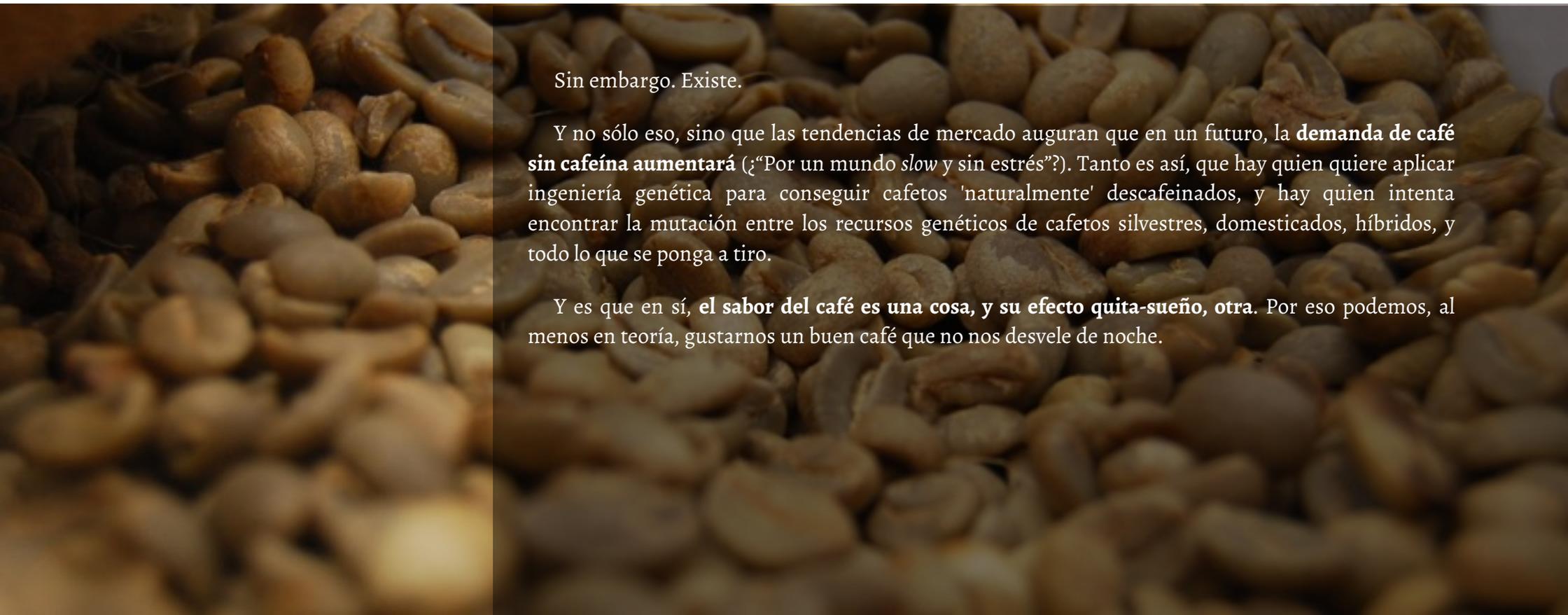
<sup>2</sup> En realidad, Juan Díaz de Solís no probó el mate, pero se cuenta que los indígenas sí lo probaron a él: se lo zamparon ante las miradas horrorizadas de su tripulación. Parece ser, en cambio, otro conquistador, Domingo Martínez de Irala, quien hace mención por primera vez de esta hierba en 1554.

## 2 | Descafeinando cafés

La segunda línea de análisis es el **auge del café descafeinado**, que supone un 10% del mercado en la actualidad.

Está claro que hay personas a las que afecta sobremanera la cafeína. Pero que, aun queriendo renunciar clara y rotundamente a uno de los (¿principales?) atractivos del brebaje, no quieren dejar de tomarlo.

Puede que a los sufíes del s. XV les hubiese parecido un sinsentido—ellos, que cantaban las maravillas de la bebida que alejaba el sueño y les permitía entregarse a sus devociones con mayor fervor. Algo así como una cerveza sin alcohol para los que se deleitan en la chispa post-caña.



Sin embargo. Existe.

Y no sólo eso, sino que las tendencias de mercado auguran que en un futuro, la **demanda de café sin cafeína aumentará** (¿“Por un mundo *slow* y sin estrés?”). Tanto es así, que hay quien quiere aplicar ingeniería genética para conseguir cafetos 'naturalmente' descafeinados, y hay quien intenta encontrar la mutación entre los recursos genéticos de cafetos silvestres, domesticados, híbridos, y todo lo que se ponga a tiro.

Y es que en sí, **el sabor del café es una cosa, y su efecto quita-sueño, otra**. Por eso podemos, al menos en teoría, gustarnos un buen café que no nos desvele de noche.

Es **posible que el ímpetu inicial** para la adopción del café provenga del zarandeo cafeínico que nos espabila las neuronas. En la infancia de su carrera para la dominación mundial, cuando sólo unos cuantos sufíes en el Yemen (y gentes en Etiopía... pero de éstas sabemos menos) sabían de su existencia y propiedades, se apreciaba su efecto estimulante: ofrecía un beneficio evidente a sus bebedores (¡o masticadores!).

Cuando una sustancia no tiene tradición de uso en un lugar, algún motivo tiene que haber para que empiece a usarse.

Algunas veces es por sus efectos en quien lo usa, como el tabaco, o el café mismo. Otras veces es por su sabor o su aspecto (como los chiles, o los tulipanes).

Otras veces puede ser por su exotismo, y las connotaciones que su consumo lleva asociadas (p. ej. la nuez moscada).

O puede ser una mezcla de todas ellas. O de ninguna, y ser algo completamente distinto.

**La cafeína cuenta**, claro que sí.

Pero **no es la que dicta las reglas del juego** ni mucho menos...

## COM PREPARAR CAFÈ.

DEL LLIBRE DEL COK I DE LA CUYNERA

*Después d'haver dinar bé convé prende café y si no está ben fet no serveix per ajudar a la digestió.*

*Per aquest motiu volem donar quatre retgles per ferlho bò.*

*Primerament s'ha d'escullir un café bò y si pot esser del que diuen de caracolillo milló será. Se torra dins una torradora remenantlo continuament perque el torrat surta igual fins que comensa a fer olor.*

*El grau del torrat contribueix a ferlho bò perque si está massa torrat li fuitx s'aroma y perd sa millor qualidat del seu objecte. El color del café torrat no ha d'esser negre ni tant sols color de xocolate sino que basta que tenga color de tabach.*

*Com s'aroma es molt volatil y se desenvolupa quant está torrando, se coneix aquest desenvolupament perque pareix que els grans suan un licor com oliós.*

*Per evitar l'evaporació d'aquest licor aromàtic es bò que quant ja está a punt de comensar a esser torrat s'hi afageixca dins la torradora una cueradeta de sahim dols, el qual se reparteix per igual demunt els grans, los tapa els poros i s'aroma no fuitx tan de pressa.*

*Llavò se posa dins un pot i sols s'ha de moldre dins el molinet el que basti per fer el café.*

*Aquest café surt molt aromàtic però no té el color molt fosc i per això pareix clar.*

*Hey ha un mètode de remediare aquest inconvenient afegint un poc de sucre cremat al temps de colarlo.*

*Se coneixen moltes castes de filtres per colar el café. Hey ha sa cafetera russa que ella mateixa filtra, però la manera més econòmica de filtrar el café es la que empraven els mariners, consistent amb una barretina de llana en forma d'embut i passar-hi per ella el café tirant-hi demunt l'aigu quant bull i després tornar-lo a colar dues vegades per el mateix filtre sense treure'l perquè prengui més color.*

*Per cada tassa de café regular s'hi sol posar una cuedada de café, lo qual ve a ésser una onza per cada quatre tasses.*

*Llavors cada qual hey posa el sucre que sia més del seu gust, perquè n'hi ha que el prenen sense sucre.*

*(Del libro de cocina de mi bisabuela, en Alcúdia; finales s. XIX-principios s. XX)*



[www.ainaserice.com](http://www.ainaserice.com)

## ¿Y LA CUARTA DIMENSIÓN? VEAMOS...

No hace falta ser un lince para observarlo: **la gastronomía está de moda.**

Hasta hace poco, la **cocina** era el bastión femenino por excelencia, donde imaginábamos a nuestras madres preparando esos caldos mágicos capaces de curar corazones rotos, o de devolvernos un pedacito de infancia perdida en un plato de sopa de estrellitas. Parece que hacía falta convertir la cocina en un espacio unisex, y trasladarla a un plató televisivo, para darle ese toque de distinción, de clase. **Ahora, ser chef es sexy** —en algunos países, tanto (o incluso más) que ser bombero: la seducción, mejor con delantal que con manguera—.

Sin embargo, ‘estar de moda’ puede ser un **arma de doble filo.**

En primer lugar, porque la moda **no escarba necesariamente más allá de la superficie** de las cosas: puede conformarse tranquilamente con la gastronomía *glamurosa* que se encierra en la cocina e inventa recetas y procedimientos a cuál más inverosímil. A la moda no le preocupa si planchamos el fenómeno gastronómico hasta reducirlo a una sola capa, un solo espacio: la cocina. Lo que pasa allende las fronteras de esta sala alquímica no le atañe. Los ingredientes sencillamente están ahí, sin necesidad de pensar demasiado en ellos, bien ordenaditos en un trozo de papel que llamamos receta, y en una despensa perpetuamente bien abastecida.

El segundo peligro es que ‘estar de moda’ significa que está en boca de todos; todo el mundo lo tiene presente, tiene los radares activados y es receptivo a cuestiones gastronómicas. Y, precisamente por eso, **podemos confundir la popularidad con la profundidad**, y pensar que, por hablar mucho de algo, lo entendemos mejor.

Existen **defensas** contra estos peligros, y creo que el *factor esencial* en todas ellas es el mismo: **las historias**.

Entiendo la **gastronomía** como el *resultado del íntimo abrazo entre la cultura y la alimentación*.

Ésta última es, quizás, la función fisiológica básica que ha sido objeto de mayor elaboración cultural en todas las épocas y sociedades, desde que existimos como especie. Por todo ello, podríamos considerar la gastronomía como unos de los fenómenos humanos por excelencia—y, como buen fenómeno humano, **es profundamente histórico...** aunque no todos seamos conscientes de ello—.

Así como lo veo, la **historia de la comida** está hecha de al menos **dos capas superpuestas**.

**1** | La primera es **Historia en mayúscula**: se proyecta atrás en el tiempo, nos habla de orígenes, dispersiones, adaptaciones, culturas, intercambios. Es una historia biológica, evolutiva, pero también social y cultural, una historia del comercio, de las ideas, de los valores enraizados en las sociedades que hemos consumido alimentos y elaborado gastronomías.

Por esta Historia (que a menudo se presta al juego fácil de reducir la complejidad a la *anécdota curiosa*), me encanta colaborar en [historiacocina.com](http://historiacocina.com): *para preservar aquella parte de nosotros que hemos escrito entre huertos y pucheros*.

**2** | La **segunda capa** es personal e intransferible, y si las cebollas del cesto hablasen, cada una contaría su propia historia: es el **recorrido vital, individual y concreto de cada ejemplar** que ha terminado en nuestros frigoríficos y despensas. En general, las personas que escuchan estas historias con atención suelen preocuparse por escoger cebollas que han llevado una vida 'ética', acorde con los valores de respeto al medioambiente, a los agricultores que las han cosechado, etc.

Ambas capas no son independientes, sino que **se condicionan entre ellas**.

La historia vital de un grano de pimienta concreto, por ejemplo, es heredera de la Gran Historia (biológica, cultural, social...) de la Pimienta a lo largo de los milenios, **y lo mismo pasa con el café**, con los mijos, o con las calabazas, por decir unos cuantos ingredientes.

Y, **cuanto más sabemos de estas historias, más nos enriquecemos como gastrónomos**, como aficionados a las comidas exquisitas: *exquisitamente* conscientes, *exquisitamente* ricos en sabores culturales y naturales.

Creo que sólo recuperando ese sentido histórico, lograremos librarnos de las superficialidades de la moda, y evitaremos caer en la gastronomía de abracadabra y de espectáculo.

Reivindicaremos una **smart gastronomy de cuarta dimensión** que no se deja engañar por la magia aparente de una despensa llena, y que profundiza en cada plato, excavando entre las albóndigas y los tamales para descubrir que nuestra comida, aunque a veces la percibamos como una anécdota en dos (o tres) dimensiones, lo es sólo en apariencia.

Pues se sirven mil historias en cada plato; basta tener **curiosidad por conocerlas**.

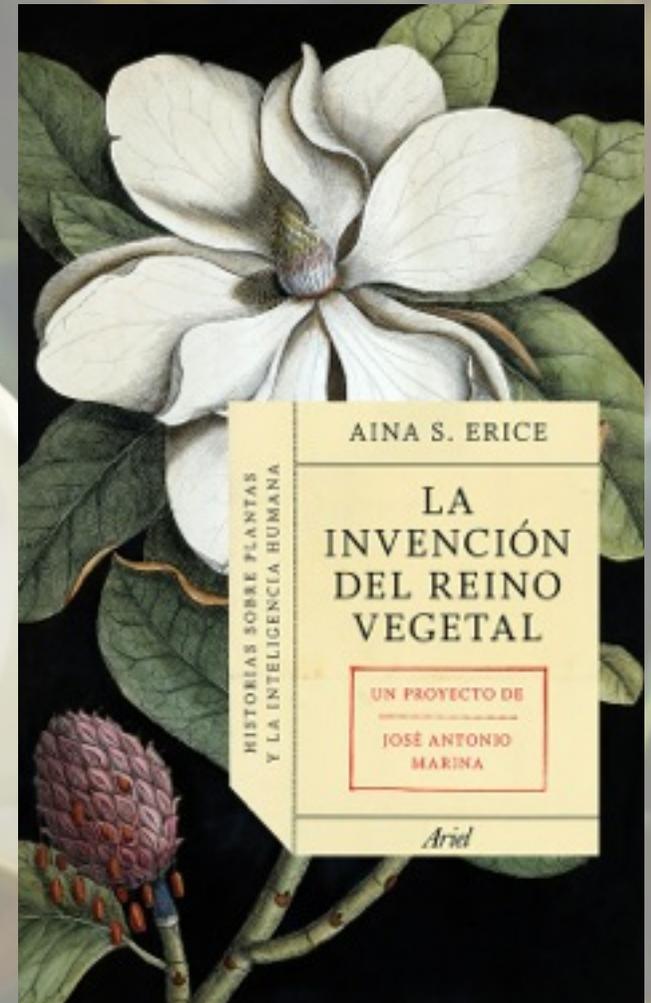


# ¿Te han gustado?

Hay más en el blog **IMAGINANDO VEGETALES**,

y en el libro **LA INVENCION DEL REINO VEGETAL** :)

Así como en **FACEBOOK**



*¡Gracias por leerme!*



Los vegetales son  
**recursos**

para *pensar*

