

El Wen, el Zhao y el Wogh

escrito por Juan Esteban Restrepo

Si tomar fotos a los platos los hiciera más nutritivos o sabrosos, todo tendría mucho más sentido. No tengo nada en contra de los 'foodies', pero siento que la moda de subir a las redes cada bocado que probamos nos aleja del verdadero placer de comer, de alimentarnos, de nutrirnos. Pareciera que comiéramos para los demás y no para nosotros mismos.

En la miniserie 'Nada' -recomendada-, el actor principal explica, en un buen diálogo, los tres bocados característicos de la gastronomía china: el Wen, el Zhao y el Wogh. El primero es de necesidad, para calmar el hambre. El segundo es por elección, es algo que nos gusta. Y el tercero es el bocado del corazón, es la conexión con los alimentos que nos lleva a buenos recuerdos o que genera nuevas memorias.

Por supuesto, comer en restaurantes y probar nuevos platos es una de las mejores experiencias a las que podemos acceder. Sin embargo, la posibilidad escasa de preparar nuestros propios alimentos y cocinar para quienes amamos es un lujo simple que deberíamos convertir en un hábito permanente. Buscar la receta, seleccionar los alimentos, preparar los utensilios, cocinar, servir y compartir eso mismo que nuestras manos y corazón han preparado es un ritual que nos libera, nos conecta y nos hace sentir privilegiados.

No me refiero a cenas costosas o a recetas imposibles. A Harry Sasson le preguntaron qué plato elegiría si ese fuera su último plato: 'arroz con huevo', respondió. Preparados con detalle y cuidado, con la temperatura y consistencia perfectas, es para uno de los más reconocidos chefs del país este simple plato, su plato del corazón.

Si pensáramos más en aquellos que cultivan y cuidan nuestros alimentos, si valoráramos mejor a quienes nos preparan a diario nuestros desayunos y almuerzos, si supiéramos de dónde proviene lo que nos comemos, no solo tendríamos una relación más sana con la nutrición, sino que además nos preocuparíamos más por aquellos que pasan hambre o mueren de desnutrición. Si comer fuera un hábito de

autocuidado, estaríamos más llenos de energía vital y menos propensos a enfermedades. La alimentación es el pilar del bienestar humano, pero ahora también es el pilar del bienestar y equilibrio planetario. Cocinar para nosotros mismos, sembrar algunas hortalizas o verduras en balcones o terrazas, atrevernos a preparar un postre en casa, hacer de cada bocado un plato del corazón, podría asegurarnos una vida más feliz y saludable. Más que una meditación, cocinar es un acto de amor, de amor propio y de amor hacia los demás, que incluye hongos, plantas y animales.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>