

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA  
ISSN 0124-4108 Vol. 12 No. 2 Julio-Diciembre de 2010  
Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia págs. 193-195

Teresita Alzate Yepes<sup>1</sup>

### INTRODUCCIÓN

La alocución “casao” está descrita en el **Diccionario de las hablas populares de Antioquia** como: conjunto de dos porciones alimenticias, una dulce y otra de sal, que se comen al mismo tiempo: “camine cómase un casaíto que usté hasta tendrá mucha hambre” (1). Pues bien, en términos sencillos, la expresión “casao” se refiere a una buena combinación, que para el caso de la cocina y la escritura vale la pena degustar y para ilustrarlo, aprovecharemos a Daniel Cassany, consumado escritor y mejor didacta de la escritura de la lengua castellana, por lo que para hacerle honor a su patria, pudiéramos decir a la usanza española... ¡Qué buen maridaje!

### LA COCINA DE LA ESCRITURA

Así se titula este magistral libro de Cassany, una deliciosa analogía, bastante provocadora y provocativa, con la cual pretende acercar a los lectores, al útil y precioso oficio de escribir, haciendo la siguiente presentación.

---

<sup>1</sup> Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia. Medellín-Colombia.  
terealzate@pjaos.udea.edu.co.

“Escritoras, escritores, cocineros y aprendices todos.

Tengo el gusto de presentarles La cocina de la escritura, un manual de redacción para todos aquellos que escriben –¡o deberían escribir!–. Si ustedes son empleados de una empresa y tienen que redactar, si son estudiantes que se juegan el futuro en los exámenes, profesores que los corrigen o literatos en potencia, éste puede ser un libro con el que aprender a escribir, al que pueden llegar a querer y al que seguro que terminarán aborreciendo. Si ustedes están fascinados por la escritura, si odian escribir o si se parten de risa leyendo lo que escriben los demás, este libro puede ayudarles a experimentar con mucha más nitidez esas emociones.

La cocina recoge lo más importante de la tradición occidental en redacción. Expone las investigaciones científicas más relevantes; las estrategias para buscar, ordenar y desarrollar ideas; la estructura del texto, o algunos trucos retóricos para encandilar al lector. Con ella pueden aprender la técnica de la escritura... [...]

Tienen en sus manos una cocina sin puertas, secretos ni tapujos. ¿Han entrado alguna vez en ella? ¿Les gustaría espiar al escritor? Pues adelante. ¡Pasen! ¡Entren en mi cocina! Encontrarán en ella un frigorífico repleto de comida: sucios borradores, fragmentos inacabados, ejemplos, ejercicios e ideas para preparar sofritos. Está equipada con losartilugios más modernos (microondas descongelaideas, hornos para párrafos, licuaprosas y cuchillos cortafrases) sin olvidar las técnicas más populares (la inspiración al baño maría o la corrección con chino).

[...] En fin, el plato que les ofrezco hoy es suculento y variado. Lo he preparado con esmero y confío en que les agrade. ¡Buen provecho!

Gratinadamente,

El jefe de cocina” (2)

## LA COCINA

La cocina es en el hogar, el lugar que se constituye en el centro porque es donde se produce el alimento y con él la vida; es el eje en este sagrado recinto e incluso en hoteles y grandes empresas; allí se prepara lo necesario para hacer que la vida fluya y la energía se restituya, pero tal logro no se hace por arte de magia, aunque –pensándolo mejor– puede tener mucho de esto, si consideramos que un buen cocinero –mujer u hombre– siempre posee secreticos bien guardados para sus platos insignia, truchos para seducir paladares y un as bajo de la manga para convertir en verdaderos manjares, sencillos ingredientes.

El arte de cocinar implica saber con precisión el plato que se quiere preparar y los ingredientes a mezclar; la cantidad y calidad de cada uno y el paso a paso a la hora de sazonar; por simple que parezca, es un acto de amor que requiere de tiempo, dedicación y creatividad.

La cocina es un centro de trabajo en el que están dispuestos los elementos –utensilios y equipos e insumos o alimentos– para la faena; un orden, un tiempo y un ritmo distinto según quien se encargue de la acción, que por cierto nunca es estándar aunque se tenga la planeación y ella discurre entre mesones y pozuelo, ollas y sartenes, peroles y fogón; vegetales, pastas, especias, vino, lácteos y jamón, para el servicio a la mesa, el toque secreto y el tiempo justo para la sazón, de cocidos y estofados, hortalizas y caldos, con acompañantes o guarnición; para cerrar con pasteles, postres y ponches, como colofón.

## LA COCINA Y LA ESCRITURA

La cocina del escritor es su mesa de trabajo y sus utensilios pueden ir desde una libreta de apuntes, un papel de borrador y un lápiz, hasta un computador de alta gama. Su plato principal es el texto que quiere

producir y sus ingredientes, las ideas –las suyas y las ajenas, debidamente referenciadas– aquellas que quiere exponer y proponer o aquellas con las que desea persuadir y disentir. Teniendo claro el punto de llegada, o plato fuerte, debe seguir unos pasos para prepararlo como es debido: tomar las ideas, frescas y suficientes, organizarlas –en esquemas o mapas–, buscarles la mejor disposición para que conduzcan a un menú –texto– muy sugerente.

Se cocinan las ideas en unos exquisitos párrafos, bien diferenciados –por una excelente puntuación– en sabores y texturas, con un toque de conectores pertinentes, y se le agrega la salsa de revisión –con diccionarios en mano– pues en la cocina como en la escritura, los buenos resultados no se dan siempre con la mejor calidad, de primera vez; hay que probar y ensayar. Revisar las palabras malsonantes, reemplazar las repetidas o confusas, es decir, cambiar ingredientes; suavizar algunas partes, tostar otras, y sobre todo, tener en cuenta, que el invitado al banquete no se debe parar de la mesa sin siquiera probarlo.

Si las palabras justas se aderezan adecuadamente, así sea de una historia simple, si el vocabulario es el

adecuado y la puntuación correcta para que el texto fluya cadencioso, están dados los requisitos para provocar la necesaria ebullición de sensaciones y que el pensamiento dé el punto preciso para que el bocado vaya directo al paladar.

## EL “CASAO” PARA EL “HAMBRIAO”

Siguiendo con la analogía, a la cocina también se va en busca de comida, de saciar el hambre. Entiéndase aquí por “hambriao” aquel que padece el hambre, y en este contexto, nos referimos a quien tiene el anhelo de escribir, pero cree que el escribir es para los bendecidos por la inspiración y los compañeros permanentes de las musas, esquivas y escurridizas. Como está equivocado, le llega esta invitación.

En su mesa está el “casao”: el alimento dulce es este lugar, la cocina y las maravillas que ofrece a todos los sentidos, es el gusto y el deseo de escribir; y el alimento salado es la exigencia, la necesidad de aprender la técnica, de escoger los ingredientes y seguir el proceso de preparación preliminar, cocción y presentación en el plato... *“camine cómase un casaíto que usted hasta tendrá mucha hambre”*.

## Referencias

1. García C, Muñoz C. Diccionario de las hablas populares de Antioquia. Medellín: Universidad de Antioquia; 1993. p.46.
2. Cassany D. La cocina de la escritura. 4 ed. Barcelona: Anagrama; 1996. p. 255.