

# La experiencia de hacer la cocina

**Gabrielle MARCOMBES, Lucie SIRIEIX**  
(UMR 1110 Moisa, Montpellier SupAgro, F-34060 Montpellier, France)

**Jesús CONTRERAS**  
(ODELA, Observatori de l'Alimentació, E-08028 Barcelona)

Juin 2009

Série Recherches n° 05

UMR Moisa - Campus SupAgro/INRA  
2, place Pierre Viala - 34060 Montpellier cedex 2 - France  
Tél : 33 (0)4 99 61 25 51  
Fax : 33 (0)4 67 63 54 09  
[sirieix@supagro.inra.fr](mailto:sirieix@supagro.inra.fr)  
<http://umr-moisa.cirad.fr>



# Sumario

<b>Introducción</b>	p. 3
<b>Metodología</b>	p. 5
<b>Hipótesis</b>	p. 7
<b>Capítulo 1 : La experiencia de hacer la cocina y el modelo de Holbrook</b>	p. 9
1-1 – La cocina	p. 9
1-2 – Las tres dimensiones de Holbrook	p. 11
1-10 – Conclusión	p. 34
<b>Capítulo 2 : Reflexiones y otros temas</b>	p. 35
2-1 – Reflexiones sobre la adaptación de la tipología de Holbrook	p. 35
2-2 - Valores y generaciones	p. 37
2-3 - Etapas de vida	p. 39
2-4 - Situaciones de hacer la cocina	p. 43
2-5 – Tiempo	p. 50
2-6 - Transmisión	p. 52
2-7 - Conclusión	p. 55
<b>Conclusión General</b>	p. 57
<b>Bibliografía</b>	p. 59
<b>Agradecimientos</b>	p. 61
<b>Anexo : Guia de entrevista</b>	p. 63



## Introducción

En marketing, M.B. Holbrook y E. Hirschmann (1982), iniciaron una corriente que se desarrolló mucho después : el concepto de la experiencia (el marketing experiencial). Es un elemento clave para entender el comportamiento del consumidor. Holbrook y Hirschmann han demostrado que el aspecto lúdico, hedónico de la experiencia de consumición es más importante que el aspecto útil en las elecciones de los productos y servicios. Más allá de la visión de un consumidor racional quien busca maximizar la utilidad de la consumición, han añadido la dimensión irracional al proceso de consumición. Para estos autores, la noción de experiencia « *focuses on the symbolic, hedonic, and aesthetic nature of consumption. This view regards the consumption experience as a phenomenon directed toward the pursuit of fantasies, feelings, and fun* ». (Holbrook et Hirschman, 1982, p. 132). El valor para el consumidor no está solamente en el producto comprado, en la marca elegida o en el objeto poseído, sino en la experiencia de compra y de consumición que vive en este momento. Dicen que las emociones son una dimensión clave del comportamiento de compra : « *It is clear that emotions form an important substrate of consumption* » (Holbrook et Hirschman, 1982, p. 137). Holbrook e Hirschman han revolucionado el marketing y el marketing experimental todavía es utilizado.

Y una vez que el consumidor está en casa, ¿que sabemos? Por ejemplo, si nuestro consumidor compró productos frescos para comer, quizás disfrutó de comprarlos en el mercado porque ha hablado con mucha gente. Pero después, en su casa ¿que va a hacer? ¿Solamente va a cocinarlo para comer, es tan simple? ¿Es la cocina solamente una tarea útil para comer? Puede ser interesante preguntarse así mismo sobre la “experiencia de cocinar”, y lo que se pasa después. En efecto hacer la cocina es necesario, porque muchos alimentos tienen que ser cocidos para ser digeribles, pero quizás haya más que la dimensión de la obligación. Holbrook, algunos años después, trabajó sobre el valor para el consumidor. Dio una definición de este valor - « *an interactive relativistic preferente experience* » (Holbrook, 1999, p.5) - y una tipología para categorizar y clasificar varios tipos de valores encontrados en las experiencias de consumición. Esta tipología está estructurada por tres variables : extrínseco/intrínseco, auto-orientado/orientado hacia otros y activo/reactivo que veremos en la continuación de este documento. Sería interesante ver si el modelo de Holbrook puede aplicarse no solo sobre la experiencia de consumir sino también sobre la experiencia de producir, y especialmente sobre la experiencia de cocinar. Parece que ningún estudio existe sobre este tema. Hay muchos estudios que muestran que cocinar puede ser un placer para algunos, una carga para otros, que los sentimientos sobre la cocina dependen de la situación o que las personas cocinan para darse el gusto o para ser bien vistas en sociedad, pero parece que nadie puso estas conclusiones en relación con los trabajos de Holbrook. Efectivamente es eso lo que intentamos mostrar en este documento, para ver después los temas que plantea. En primer lugar presentamos el modelo de Holbrook e intentamos aplicarlo a la cocina. Luego discutimos sobre esta aplicación e intentamos ver si hay variaciones.



## Metodología

Hemos elegido una metodología cualitativa, basada en entrevistas que hemos realizado durante los meses de junio y julio de 2008, con 12 personas, todas españolas, que viven en Barcelona (o muy cerca de Barcelona). Hemos preferido un análisis cualitativo, porque no es una cuestión de estadísticas, lo que nos interesa es ver si el modelo de Holbrook puede aplicarse a la cocina. Nuestro objetivo es entender lo que sienten las personas, aunque no lo sepan, es decir, aunque a veces nunca se han planteado la cuestión. Pensamos que es necesario realizar largas entrevistas para profundizar más el tema. Los cuestionarios simples no son interesantes porque las personas están demasiado influenciadas, no pueden pensar mucho. Con las entrevistas, las personas pueden decir cosas por ellas mismas, lo que es más interesante analizar después. Para ilustrar nuestras palabras, tomaremos citas de las personas con quienes hablamos (citando su nombre).

En lo referente a nuestra muestra, hemos realizado entrevistas largas. Entonces hemos elegido, de manera razonada, perfiles de personas a entrevistar. Con **12** personas no podíamos tener una muestra representativa pero deseábamos tener una diversidad suficiente para el análisis.

Para elegir los perfiles, las personas a entrevistar debían cumplir con los siguientes requisitos :

- 1- **la edad** : hay diferencias de visión entre un niño, un estudiante o un adulto ; por ejemplo, por su edad pero también por su manera de vivir y su experiencia en la cocina. Además, las personas de edad más avanzada tienen a menudo diferentes experiencias según sus etapas de vida ;
- 2- **la presencia de hijos** : hacer la cocina cuando hay hijos en el hogar, no es lo mismo que hacer la cocina cuando no hay (no son los mismos platos, no son los mismos horarios...) ;
- 3- **la situación familiar** : vivir en pareja o vivir solo no es lo mismo, esto influye sobre las decisiones para cocinar. Además, vivir solo o en un piso compartido puede influir también en el comportamiento en cuanto a la cocina ;
- 4- **trabajar o no** : el trabajo también tiene una influencia en el comportamiento culinario, por ejemplo por el tiempo disponible ;
- 5- **El género** : creemos que el punto de vista de los hombres no es lo mismo que el de las mujeres, sobre todo cuando hablamos de cocina. Es menos cierto hoy, pero todavía persisten las creencias ;
- 6- **El lugar de vivienda** : uno de nuestros planes era el entrevistar a personas de la ciudad y del campo, pero desgraciadamente no pudimos. A lo mejor hay diferencias, por la distancia del domicilio al trabajo, o por la frecuencia de comer fuera de domicilio. La información que podemos detallar es si han vivido siempre en Barcelona o no. Pero echamos un vistazo a varios libros sobre la experiencia de hacer la cocina en pueblos, muchos puntos se acercan ;

Entonces hemos entrevistado a **12** personas :

- **Mercedes** : una mujer de 74 años, que nunca ha trabajado, madre de 6 hijos (adultos), vive con su marido, sus hijos no viven en su casa ahora. Siempre ha vivido en Barcelona. Tiene una persona que le ayuda a cocinar ;
- **Pilar** : una mujer de 83 años, que nunca ha trabajado, madre de 11 hijos, vive sola ahora porque es viuda. Tiene una persona para ayudarla y tenía otra cuando sus hijos vivían en su casa ;
- **Maria José** : una mujer de 47 años, que trabaja (es profesora), madre de 4 hijos (mayores que 18 años), vive con su marido y sus 4 hijos. Siempre ha vivido en Barcelona ;
- **Cecilia** : una mujer de 44 años, trabaja (es profesora), madre de 4 hijos, vive con su marido y sus hijos. Siempre ha vivido en Barcelona. Tiene una persona que le ayuda en la cocina. Es la hija de Mercedes ;
- **Nina** : una mujer de 64 años, jubilada pero ha trabajado muchos años en diferentes sectores. Se casó con un hombre que tenía 2 hijos mayores. Vive ahora con su marido, los hijos no viven en su casa. Antes de casarse vivía con su madre ;
- **Concha** : una mujer de 48 años, trabaja desde hace 1 año, madre de 2 hijos (mayores de 18 años), divorciada desde hace 2 años, vive con sus 2 hijos ;
- **Miriam** : una mujer de 38 años, trabaja (mitad tiempo, diseñadora de textil), madre de 4 hijos (menores que 13 años), vive con su marido y sus hijos. Siempre ha vivido en Barcelona. Tiene una persona que le ayuda para la cocina. Es la nuera de Pilar ;
- **Regina** : una mujer de 19 años, estudiante, vive en un piso compartido con 3 otras personas de la misma edad (2 chicas y 1 chico). Siempre ha vivido en Barcelona, aunque sus padres viven ahora en Tarragona ;
- **David** : un hombre de 30 años, trabaja (comercial), vive solo desde 4 años en Sabadell (antes vivía en la casa de sus padres). Siempre ha vivido en Sabadell (ciudad muy cerca de Barcelona) ;
- **Gabriel** : un hombre de 25 años, trabaja (cocinero), vive con su hermano. Ha viajado mucho, no es de Barcelona. Creemos que entrevistar a un cocinero es interesante para un estudio sobre el tema de la cocina ;
- **Lucia** : una chica de 14 años, que va a la escuela y que tiene 4 hermanos mayores ;
- **Juan** : un chico de 13 años, que va a la escuela y que tiene 2 hermanos menores.

Entre las personas entrevistadas, encontramos algunas encantadas por la cocina, o al contrario, cansadas de ella. Esta diferencia también es muy interesante en nuestra muestra, sobre todo en lo que se refiere al tema del valor de la cocina. También algunas personas tienen en su casa personas quienes les ayudan a cocinar. Además, en mi muestra aparece que los hijos sean pequeños (< 13 años) o mayores. Esto permite tener otras distinciones interesantes. Hemos entrevistado también a una mujer y su madre, y a una mujer y su suegra, es una buena visión sobre las dos generaciones porque puede añadir algún punto importante para la investigación.

Es necesario recalcar que la muestra no es perfecta, falta por ejemplo, la entrevista a los esposos de las mujeres encuestadas, faltan también encuestas a hombres y a madres jóvenes

Por otra parte, hay que prestar atención en el análisis porque las personas entrevistadas pueden decir cosas y hacer otras. A veces es porque quieren dar una buena imagen de ellas, algunas tienen ideales y lo mezclan con la realidad.



## Hipótesis

Holbrook dio una tipología para categorizar y clasificar los tipos de valores encontrados en las experiencias de consumición. Después de dar una mejor presentación de los trabajos de Holbrook, veremos como la tipología de Holbrook se aplica a la experiencia de hacer la cocina.

Después, discutiremos alrededor de este modelo con 2 hipótesis principales :

- **La visión y entonces el valor** de la cocina depende de las situaciones para cocinar. Parece evidente que cocinar para invitados es distinto de cocinar para cada día. Además puede ser diferente cocinar para la semana o para los fines de semana, en las vacaciones, en el verano o el invierno...;
- **El valor de la cocina** puede también variar según las diferentes etapas de vida de una persona. Cuando te casas, no haces la cocina de la misma manera que cuando estabas soltero/a, cuando tienes hijos tampoco. Todos los criterios que me ayudaban a elegir los perfiles de mi muestra son criterios que pueden influir en la visión de la cocina.

Para terminar discutiremos de otros puntos que aparecieron durante las entrevistas y que nos parecen importantes de desarrollar.



# Capítulo 1

## La experiencia de hacer la cocina y el modelo de Holbrook.

### 1-1- La cocina

Nuestra primera pregunta era : ¿Qué significa para ti hacer cocina?. Si buscamos en un diccionario, cocinar es preparar un plato, hacer la cocina, aliñar alimentos (diccionario de la lengua francesa, l'Internaute, 2008). Si buscamos una definición más detallada, dicen que la cocina es un conjunto de técnicas de preparación de los alimentos para su consumición por los ser humanos. Es, antes de todo, una necesidad, porque el ser humano se alimenta de alimentos al estado bruto y de alimentos que son indigestos si no son transformados antes. Hay que cocinarlos para que sean comestibles. Es una de las actividades humanas. Sigue principios técnicos, principios económicos, principios socio-culturales. Satisface necesidades biológicas y produce placer (Wikipedia, 2008). Hoy existen muchas maneras de cocinar, como la cocina 'tradicional', la cocina 'de ensamble', la cocina 'gastronómica', la 'nueva cocina' y la cocina 'molecular'.

Las respuestas de las personas entrevistadas evocan muchos temas (vamos a dar términos empleados durante las entrevistas) : « una necesidad » ; « un trabajo necesario » ; « una obligación » ; « una rutina » ; « lo de cada día » ; « lo básico » ; « lo esencial » ; « para comer » ; « para alimentarse » ; « un favor » ; « un servicio a la familia » ; « un placer » ; « por entretenimiento » ; « por diversión » ; « para disfrutar » ; « una relajación » ; « para la familia » ; « para los amigos » ; « para invitados » ; « para las reuniones familiares » ; « para una fiesta, una celebración » ; « una forma de cultura » ; « por hospitalidad » ; « para experimentar » ; « hacer nuevos platos » ; « para inventar cosas » ; « para expresarse » ; « para crear » ; « es creatividad, arte » ; « utilizar nuevos alimentos » ; « juntar los condimentos » ; « saber mezclar » ; « saber el tiempo de cocción » ; « es pensar en el menú, sano y funcional » ; « intentar que sea sano, que sea equilibrado, que ayude a la salud » ; « pensar ir a comprar » ; « preparar y hacerlo ».

En un estudio del Credoc<sup>1</sup> realizado con franceses (mujeres-hombres) en 2004, hacer la cocina evoca : placer (34%) ; placer de los sentidos (gusto, sabor, olor, bueno) (19-20%) ; comer bien (11%) ; convivencia o compartir (10-13%) y también una faena (28-21%) ; una coacción o una obligación (21-14%) ; una necesidad biológica (11-14%) ; una actividad rutinaria y repetitiva (11-6%). Aquí aparecen nociones encontradas al principio de nuestras entrevistas y algunas cosas más. Veremos si estas otras nociones aparecen en la continuación de nuestras entrevistas, profundizando el tema de la cocina.

Otro punto que puede ser interesante, sería preguntar si para ellos calentar platos preparados es hacer la cocina. Hablando de cocina, muchos han evocado las comidas sencillas como pan y queso, bizcotes y paté. Pero : ¿es cocina?. Como no lo he profundizado durante las entrevistas, consideraré que forma parte de la experiencia de hacer la cocina. Es otro modo de cocina, además más común actualmente.

<sup>1</sup> Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Centro de investigación para el estudio de condiciones de vida).

Si les preguntamos lo que piensan sobre hacer la cocina – si es fácil o complicado – muchos nos dicen que les parece complicado antes de ponerse a hacerlo y nos dicen que después, poco a poco aprendes. No parece difícil una vez que lo has aprendido, es la novedad que parece difícil :

*« Hasta que no estás en ello, crees que es complicado..., miras a tu suegra o a tu cuñada hacer cosas fantásticas..., pero al final lo acabas por hacer ..., no es complicado » ;*

*« Si voy a la India y que me piden hacer un plato hindú, no sabría como hacerlo porque no lo he hecho antes, por lo tanto eso sería complicado para mí. Si hago algo que ya hice, eso es fácil. Relativamente es fácil hacer lo que ya sabes ».*

Entonces depende de la experiencia en la cocina. Depende también de los platos :

*« Depende, porque si tienes un mal ingrediente o un ingrediente en mala cantidad, sale muy diferente » ;*

*« Me gustan las ensaladas, es fácil de hacer ».*

Pero hay también personas que consideran que es difícil todavía :

*« Lo más complicado (entre las tareas domésticas), es la cocina » ;*

*« Es complicado..., no me sale bien ».*

Algunas personas comparan la cocina con otras actividades : la pintura o la costura porque son actividades manuales y son prácticas ; el dibujo porque es bonito y puede agradar a los otros ; hacer los refrescos, las bebidas, porque es mezclar ingredientes, probar. Para otras, la cocina es única, es una tarea que no se acerca de otra. También es interesante mirar el vocabulario asociado a la cocina. Hay centenares de términos, en particular términos técnicos. La cocina parece ser como una ciencia. Aprender la cocina es también aprender todos estos términos específicos, saber lo que significan y saber hacerlos. Cuando les preguntamos a los encuestados, casi todos nos dijeron que saber hacer la cocina es muy importante. Nos dijeron que es esencial, cómodo y práctico. Todos nos contestaron diciendo :

*« Hay mucha gente que sé que sufre » ;*

*« Es una cosa más que se debe saber » ;*

*« Va a hacerles falta » ;*

*« Es como conducir, es una cosa más saber cocinar, no dependes de nadie » ;*

*« Puedes elegir entre comer de una manera o de otra, comer más saludable o menos, eso es importante » ;*

*« Es indispensable cuando tienes hijos ».*

Y para terminar Pilar dice :

*« Las que no cocinan, son un desastre en su casa y el gasto es importante porque lo compran todo hecho. Además que es más agradable y que es más económico, reúne a la familia ».*

Mercedes y Concha mencionaron también el hecho de poder improvisar y de poder hacerlo con los ingredientes que tienes. Si la receta necesita zanahoria, puedes hacerlo

con patatas, saldrá diferente pero saldrá bueno. Esta capacidad de adaptación, de reacción y de imaginación es una capacidad importante en la cocina.

Cada uno tiene una representación diferente de la cocina, pero saber cocinar siempre parece muy importante. Es un sujeto universal y cotidiano. Evoca muchos temas que vamos a intentar desarrollar y analizar a continuación. Vamos a ver, primero, si se puede aplicar al modelo de Holbrook.

## 1-2- Las tres dimensiones de Holbrook

Según Holbrook – fiel a la teoría de búsqueda de la experiencia (Holbrook-Hirschman, 1982) – existen tres dimensiones de valor para el consumidor :

- **La dimensión extrínseco/intrínseco** : el valor ‘extrínseco’ se refiere al objetivo funcional, utilitarista e instrumental de la transacción, para conseguir algo, para cumplir un objetivo. Da el ejemplo de una herramienta como el destornillador, valorizado no por sí mismo sino por su capacidad a atornillar un tornillo. El valor ‘intrínseco’ aparece cuando la experiencia de consumición es un fin en sí misma. Un día en la playa no es útil si no disfrutas de la experiencia en sí misma ;
- **La dimensión orientada en sí mismo/orientada hacia otros** : el valor del producto está orientado a sí mismo cuando el consumidor mira al producto de manera egoísta, en base a su reacción al mismo, al efecto que tiene sobre él. Un jersey tiene valor, al menos porque me mantiene abrigado. El valor está orientado hacia atrás cuando va más allá de mí mismo. Es cuando el producto o la experiencia de consumición es valorizado por los demás, por su efecto o su reacción. Los demás pueden ser personas (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.) o de otro nivel (país, mundo, universo, naturaleza, etc.). Por ejemplo, no compro productos con aerosoles, porque espero ayudar a salvar el planeta ;
- **La dimensión ‘activo/reactivo’** : un valor es ‘activo’ cuando implica cierta manipulación mental o física de un objeto tangible o intangible, es decir cuando el individuo tiene que hacer algo con el objeto. Una manipulación física de un objeto tangible será conducir un coche por ejemplo. Por el contrario, un valor es ‘reactivo’ cuando el individuo reacciona ante el objeto, aceptándolo, apreciándolo o respondiendo de cualquier forma. Es decir cuando el objeto provoca cierto efecto en el individuo que ahora recibe la acción. Por ejemplo, cuando aprecia mirar un cuadro de arte abstracto.

Siempre empezamos nuestras entrevistas con una pregunta general sobre la cocina, para conocer su primera visión e impresión de la cocina, su definición, su representación. Es interesante ver que las primeras respuestas, es decir las primeras ideas de lo que es ‘hacer la cocina’, plantean muchos puntos que son relacionados con las tres dimensiones de Holbrook. Muchos evocan en primer lugar la obligación, y a veces siguen con otras ideas más positivas :

*« No me gusta..., cocino por obligación. Tengo hambre..., como... »* [David] ;

*« Es una obligación..., porque lo tengo que hacer..., mis hijos tienen que comer »* [Cecilia] ;

*« A parte de que hay que comer, lo importante es que se hace en familia..., en muchos casos porque disfrutas »* [Mercedes] ;

« Bueno. Primero es una necesidad porque necesitamos comer, después un favor, un servicio a la familia, también un placer, cuando disfrutamos del buen sabor..., entretenimiento, creatividad y relajación y a veces es obligación también, diversión, familia, amigos, no sé... » [Maria-José].

Y hay personas que empiezan con esta imagen positiva, sin evocar lo de la obligación :

« Divertida, experimentar, hacer platos nuevos, probar nuevas cosas, inventar cosas » [Regina] ;

« Me gusta crear más que nada, hacer unos platos, utilizar nuevos alimentos..., me gusta que la cocina sea abierta a tu manera de ver, a tu manera de gustar les cosas » [Gabriel].

Aparece aquí la representación de la dimensión extrínseca/intrínseca que tienen de la cocina. La cocina es representada como un medio para hacer algo de comer (extrínseco), pero también como un disfrute en si mismo (intrínseco). Experimentar, probar nuevas cosas, inventar cosas, son elementos que muestran que la cocina puede ser apreciada por si misma. Con frecuencia, las personas que no disfrutaban de la cocina hablan solamente de la dimensión 'extrínseca', no ven la dimensión 'intrínseca'. Para ellas, lo único interesante de la cocina es que permite comer. Hay más cosas distintas entre 'extrínseco' e 'intrínseco', pero lo veremos después más en detalle.

Mientras se desarrolla la entrevista, siempre las personas encontradas, de una manera o de otra, nos hablan de los otros. Hablan de su familia, de sus amigos, de sus invitados. La gente siempre prefiere cocinar para los demás. Puede ser para agradecerles, para que la gente lo vea, para impresionar, o puede ser la obligación hacia los otros.

Generalmente, cuando no vives solo/a, cocinas para todas las personas que viven contigo. Pues la cocina, la mayoría de las veces, esta orientada hacia otros. Por ejemplo, una madre hace varios platos para agradar a todos los miembros de su familia, cocina para los otros, para que los otros estén contentos. Muchas personas (todas, en las entrevistas) gastan más tiempo cocinando, o hacen platos más elaborados cuando vienen invitados. A otras, les preocupa saber si el plato preparado esta bueno, si les gusta a los amigos o a los miembros de su familia :

« El primer año tenía que invitar aquí a la familia pero no quería porque no sabia que darles y un día vinieron todos con la cena. Para mi era una preocupación » [Maria-José] ;

« Cocinar para mi era feo, cuando estaba casada y que mi marido no venía a cenar : pan y queso... Nunca cocinaba... Pero cuando viene gente, no sé como decir... » [Miriam] ;

« Procuro que los demás lo pasen bien » [Nina] ;

« Intento que les agrade a ellos más que me agrade a mi » [Concha].

Pero la cocina no esta únicamente orientada hacia los otros. Por ejemplo cuando haces un pastel, puede ser también para darte placer a ti mismo... Quizás te encante hacer los postres porque te gusta el olor que se despiden en la casa, porque te gusta probar los platos, porque te divierte... :

« Si viene gente, me gusta, pero también es verdad que si hago una mermelada, sé que queda un pote en el armario, también me gusta, es como el haberlo hecho » [Miriam] ;

« *Hacemos crepes para divertirnos* » [Regina] ;

« *Cuando cocino, como te puedo decir..., ¡me relaja!* » [Gabriel].

Hay también personas que prefieren cocinar solas y hay otras a quien les gusta cocinar con alguien, sus hijos por ejemplo. En las entrevistas, aparece muchas veces esta dimensión orientado a si mismo/orientado hacia otros. Y aunque tu experiencia sea orientada hacia los demás, las impresiones, las emociones de los otros pueden venir de nuevo hacia ti mismo. Entonces, aunque es orientado hacia los otros, puede motivarte hacerlo de nuevo (conscientemente o inconscientemente).

En lo que se refiere a la dimensión ‘activo/reactivo’, hemos encontrado un problema. Hay varias maneras de verlo. En efecto, el problema principal es que el modelo de Holbrook se aplica a la consumición, entonces es fácil identificar un valor ‘activo’ y un valor ‘reactivo’. Al contrario, aplicarlo a la experiencia de hacer la cocina es aplicarlo a una experiencia de producción, entonces es aplicarlo a una acción. Hacer la cocina es siempre ‘activo’. Pues a lo mejor, podemos adaptar la tipología de los valores de Holbrook como una diferencia de grados en la experiencia de hacer la cocina (activo). Sería siempre ‘activo’ pero ‘muy activo’ y ‘muy poco activo’. Podemos ver esta dimensión como una graduación entre :

- **hacerlo dedicando mucho tiempo**, esfuerzos y energía, pensándolo antes ;
- **hacer cosas más sencillas**, más de cada día, no desmesurado ; más como una cosa de ultimo minuto.

Esta representación es una solución, pero parece también difícil de aplicar de una manera muy precisa y rigurosa. En efecto, no es muy fácil delimitar los dos lados. Pues intentaremos analizar la experiencia de hacer la cocina con esta visión. Pero lo haremos al final de cada valor ‘reactivo’ (excelencia, estima, estética y espiritualidad), porque creemos que podemos ver esta dimensión de otra manera. Quizás no sea la idea de Holbrook, pero creemos que no había intentado aplicarlo a la experiencia de producción y que podemos intentar proponer otra interpretación. Es lo que vamos a presentar abajo (otra visión de lo ‘reactivo’) y lo que desarrollaremos más en las diferentes partes.

Parece innegable que hacer la cocina tiene un valor ‘activo’ : utilizas productos, los cortas, los hierves, etc. ; tienes que manipular los alimentos, tienes que pensar en lo que vas a hacer, tienes que leer las recetas... Cocinar es ‘activo’, no podemos discutirlo :

« *Representa pensar, ir a comprar, preparar y hacerlo* » [Nina].

Quizás es menos evidente, pero la cocina también tiene una dimensión ‘reactiva’. Primero, la cocina despierta tus cinco sentidos : los olores, los sabores, los colores, las texturas, el ruido del ‘chup chup chup’... Pero también, la cocina puede despertar sentimientos, emociones, impresiones : puede ser una valorización de ti mismo, una sensación de relajación, de distracción. Y puede ser valorizada por los demás :

« *Intento combinar cosas que tengo, para acabarlas... Entonces combino, voy combinando y salen cosas nuevas... Es como que siento que he inventado un plato nuevo* » [Regina] ;

« *..., ah bueno, entretenimiento, creatividad y relajación* » [Maria-José] ;

« *También me gusta, es como haberlo hecho* » [Miriam] ;

« Tengo una jalea que me queda perfecta... Pues es como..., no sé como decir..., un orgullo..., no sé..., saber hacerla... » [Miriam] ;

« (Siento que es) una satisfacción, cuando lo hago bien..., me da tranquilidad » [Gabriel] ;

« En un hogar la cocina da calor, olor... » [Cecilia].

Es más difícil de identificar este valor 'reactivo', pero es seguro que esta presente en la cocina.

En la experiencia de 'hacer la cocina', existen también las tres dimensiones del valor de Holbrook. En cada dimensión, existen varios ejemplos, ideas diferentes y a veces parecen relacionadas. Representa un sistema complejo de representaciones, de valores. Presentar la cocina en relación con estas tres dimensiones, permite introducir lo que va seguir. En efecto, Holbrook, en la continuación de su introducción (Holbrook, 1999 ; p. 12), define su tipología de valor-consumidor por la combinación 2x2x2 de las tres dimensiones presentadas antes. La combinación de estas tres dimensiones genera ocho tipos de valores para el cliente. Cada combinación representa un tipo lógico y distinto de valor para el consumidor. Resultan 8 tipos de valor : Eficiencia, Excelencia, Status, Estima, Entretenimiento, Estética, Ética, Espiritualidad.

**Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina**

Fuente : según Holbrook

		<b>Extrínseco</b>	<b>Intrínseco</b>
<b>Orientado a si mismo</b>	<b>Activo</b>	Eficiencia	Entretenimiento
	<b>Reactivo</b>	Excelencia	Estética
<b>Orientado hacia otros</b>	<b>Activo</b>	Status	Ética
	<b>Reactivo</b>	Estima	Espiritualidad

Para cada tipo de valor, vamos a desarrollar lo que significa para Holbrook y lo que puede representar en la experiencia de hacer la cocina.

**Eficiencia**

**Conveniencia/comodidad ; extrínseco, orientado a si mismo, activo** (Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina)

Por ejemplo, objetos que transportas en tus bolsillos, llaves para abrir tu puerta, pañuelo para sonarte, moneda para comprar caramelos. Muchas veces, eficiencia es medida por el ratio outputs/inputs, calidad/precio... Por ejemplo, la eficiencia de un coche puede ser medida por el número de kilómetros recorridos por cada litro de gasolina gastada. El tiempo aparece muchas veces por el valor de la eficiencia, puede ser visto como el recurso en el ratio. Por ejemplo, muchos productos y servicios que permiten ganar tiempo : los platos precocinados, las tarjetas de crédito que permiten pagar otro día, el McDonald's... (Holbrook, 1999 ; p.13-14).

En la experiencia de cocinar – 'extrínseco', orientado a si mismo y 'activo' – puede ser traducido por el acto de 'hacerse algo para comer', llega a la idea de la obligación,



a la idea de la cocina como medio para comer. La cocina existe más que nada porque tenemos que comer. Lo hemos visto antes :

- « *Cocino por obligación. Tengo hambre..., como... Hacer mi comida es lo básico* » [David] ;
- « *A parte de que hay que comer...* » [Mercedes] ;
- « *Bueno, primero una necesidad porque necesitamos comer* » [Maria-José] ;
- « *Preparar algo para comer* » [Lucia] ;
- « *Rutina y obligación..., no es un placer pero cuando hay que hacerlo, hay que hacerlo* » [Nina] ;
- « *Antes no me había llamado la atención porque no lo había necesitado* » [Miriam].

Muchos evocan lo de la obligación – « *hay que hacerlo* » – y la rutina. La cocina aparece como una cosa no buscada, no deseada, pero como algo que no puedes evitar. Aparece negativa, como una tarea más, como algo más que necesitamos hacer y tenemos que hacerlo TODOS LOS DIAS : es la rutina. Solemos hacerlo, es como ir a los baños o el sexo : es animal, tenemos que comer, pues cocinamos. Es un elemento básico de tu vida..., para responder a un instinto primario/primitivo. Cada uno cocina o tiene alguien para hacerlo. Después la manera de cocinar, el tiempo, los platos, los productos..., son temas de sociedad, de moda y de cultura.

Si nos orientamos más hacia el lado de la eficiencia de este primer tipo de valor, hay varias cosas que salieron de las entrevistas :

**Primero** : el hecho de hacer cosas fáciles, sencillas. La palabra sencilla puede tener diferentes significados según los individuos. Pero aunque no se refiera a los mismos platos. En la mayoría de las respuestas, se manifiesta el deseo de preparar un plato rápido. Es verdad que la visión del tiempo no es la misma tampoco para cada uno, pero lo principal es que para todos, hacer platos sencillos significa pasar menos tiempo haciéndolos. Hacer cosas sencillas puede ser una forma de eficiencia en el sentido que « *Vale, tengo que comer y entonces tengo que cocinar..., pues voy a hacer lo mínimo, una cosa sencilla, rápida..., no tengo que comer muy elaborado..., solamente tengo que comer* ». Es rentabilizar su tiempo para dedicarse más a otra actividad que le gusta más :

- « *Me gustan las ensaladas, es fácil que hacer* » [Nina] ;
- « *Algo fácil..., siempre son cosas muy, muy mínimas eh..., una verdura, hervida y punto. A mis niños o a mi marido les gusta más cuando esta rehogada..., esto es una tontería, no cuesta hacerlo, pero no lo hago. Pero vale la pena, porque la verdura se come mucho más alegremente, pero ni siquiera hago esto, la hiervo y punto* » [Cecilia].

Muchas veces las personas que hacen cosas muy sencillas – como en el ejemplo anterior – son personas que no tienen tiempo, que quieren comer ligero o porque no les gusta hacer la cocina. Estas personas que no disfrutan nada de cocina, son buenos ejemplos para entender lo de la obligación, de la rutina. Hacerlo sencillo es una manera de hacerlo con rentabilidad, porque no les gusta. David, él, hace cosas sencillas, rápidas, y compra muchas cosas preparadas porque no sabe cocinar, no le sale bien. Muestra también el aspecto necesario de la cocina. No es necesario en el sentido que podemos comprar cosas ya preparadas, pero alguien o una empresa lo ha hecho antes. Y las empresas proponen cada vez más productos para facilitar la tarea de la cocina en

casa. Cuando hacerlo sencillo es relacionado con el tiempo, comprar un plato ya hecho es más rápido. El modo de cocción utilizado, también puede ser una manera de ganar tiempo : si quieres hacer algo rápido, lo haces a la plancha ; si tienes más tiempo puedes hacer un guiso. El tiempo es una noción importante sobre la cual volveremos a continuación. Es muy importante en el valor de eficiencia, Holbrook lo había mostrado. Es rentable, eficiente si no pasas más tiempo que lo necesario :

*« Si pueden ser 3 horas, es mejor que 4 » – ¿El saber cocinar, te permite ganar tiempo? – « Quizás sea otra manera de salvar tiempo que de hacer platos sencillos. Cuando sabes cocinar, cuando sueles cocinar, lo organizas mejor » [Concha] ;*

*« No me organizo bien y es una cadena..., es mucho más cansador, te cuesta el doble de esfuerzo » [Cecilia].*

**Segundo** : el sentido de eficiencia, rentabilidad, puede aparecer cuando hacer la cocina es más ventajoso que salir a comer fuera. Puede ser por lo que vas a comer, el dinero que vas a gastar o el tiempo que te vas a pasar fuera. Pero comer fuera, a veces, puede ser una manera de ganar tiempo, depende de las situaciones. En las entrevistas, no evocaron mucho el tema del dinero, excepto Pilar quien dijo « *Vale la pena hacer la cocina en casa* », pero es un factor no despreciable :

*« No le importa ponerse 30 minutos en la cocina y preparar algo aunque salir implica vestirse, tomar el coche, elegir los platos, esperar..., pagar... » [Concha].*

Holbrook dice que la eficiencia puede ser medida por el ratio outputs/inputs : ¿Que son los outputs y que son los inputs en la experiencia de cocinar?. Para simplificar, en esta parte consideraremos solamente los outputs tal que los platos elaborados por la persona, las comidas para comer. En lo que concierne a los inputs, puede ser muchas cosas : los productos y los aparatos utilizados ; el tiempo pasado cocinando y también quizá el dinero utilizado para comprar los productos. Con estos elementos, podemos medir la eficiencia de hacer la cocina a lo opuesto de no hacer la cocina. El problema es que depende de las personas y de las situaciones. Si no tienes mucho tiempo, pero que tienes suficientemente dinero, es 'mejor' ir a comer fuera. Pero si tienes un poco de tiempo, es siempre 'mejor' quedarte en casa y cocinar algo si consideramos solamente el output que es 'comer' y no otros valores que pueden existir en el hecho de ir a comer fuera. Todo depende del valor que acuerdas al tiempo y al dinero, y también de donde vas a comer o de que cocinas... Para Concha, no le importa ponerse 30 minutos en la cocina y preparar algo, aunque salir implica vestirse, tomar el coche, elegir los platos, esperar... Pero este aspecto del dinero no fue evocado mucho en las entrevistas, no desarrollaremos el tema.

**Tercero** : la eficiencia también se puede desarrollar en tu cocina. Cuando cocinas, lo puedes hacer con o sin eficiencia. Siempre es una cuestión de tiempo, porque la eficiencia implica que no pierdes tiempo. A algunas personas, les gusta organizarlo bien en su cocina, en su manera de hacer la cocina. Aunque no les guste hacer la cocina, les gusta que sea bien organizado, les gusta hacerlo con eficiencia, les gusta controlarlo todo :

*« Yo rentabilizo mucho el tiempo en la cocina..., soy muy rápida, muy nerviosa y me gusta... Yo soy bastante más rápida para todo que la mayoría..., cuando veo alguien ayudándome a poner el pan con tomate... Más me organizo, mi espacio, lo tengo todo muy controlado, ¿no? Porque mi ritmo es mi ritmo » [Concha].*

Para terminar, los libros de recetas parecen una forma de eficiencia también. Personas escriben sus recetas para no olvidarlas y hacerlas otra vez. Son un medio de acordarse de platos, pero también pueden ser un medio de hacer cosas nuevas, cosas que no sabes hacer.

Parece un valor fundamental, porque sin este valor, sin el hecho de tener que comer, no haría todo lo que hay sobre la cocina, sobre todos los otros valores : el arte de la mesa, la hospitalidad con platos o bebidas, el placer de cocinar, el reparto alrededor de la cocina...

## Excelencia

**Calidad ; extrínseco, orientado a sí mismo, reactivo** (Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina).

En este caso de excelencia, admiras un objeto o aprecias una experiencia por su capacidad a cumplir un objetivo, una función. Esta relacionado con el concepto de satisfacción, basado en la comparación de prestación y de expectativas. Parece ser lo que definimos calidad. Es cuando admiras un producto por su capacidad de alcanzar una necesidad propia, sin utilizarlo para este objetivo. Por ejemplo, puedes valorizar un cuchillo porque esta bien afilado, sin necesitar cortar algo para apreciar pasivamente este aspecto de su calidad. Excelencia en general y calidad en particular, están relacionados muy cercanamente con la satisfacción de la experiencia de consumir (Holbrook, 1999 ; p.14-15).

Hemos visto que, muchas veces, hacer la cocina es para hacer algo que comer. Quizás hacer la cocina para uno mismo es mejor que comer en el colegio o que comer un bocadillo comprado en una tienda de comida rápida. Mucha gente define la cocina como un medio de comer algo equilibrado, sano, bueno para tu salud. Puedes elegir los productos que utilizas, puedes elegir tu modo de cocción, las cantidades, tu manera de preparar los platos, puedes elegir el menú. Hay mucha gente que pone cuidado con lo que come, que hace la cocina con cuidado, con atención. Algunas personas eligen productos frescos más que productos congelados o de lata. Muchas veces, es porque piensan que es mejor. Hay gente que va a comprar productos biológicos porque piensa que es mejor para su salud por ejemplo, pero eso es otro tema.

Evidentemente, no es porque haces la cocina que es seguro que vas a comer sano. Es verdad que la calidad de lo que vas a comer entre lo que cocinas y lo que compras, depende también de las personas. Pero cuando cocinas, puedes elegir lo que haces, puedes elegir la calidad de lo que vas a comer ; cuando compras algo, no estas seguro de la calidad de lo que vas a comer. Algunos dirán que hay restaurantes de muy buena calidad o sitios donde comemos muy bueno, muy sano. Lo que decimos, es que lo mejor para saber exactamente lo que comes, es cuando uno cocina para sí mismo. En las entrevistas, muchos evocan este tema de comer sano. Muchas veces, lo que no les gusta en los productos preparados, congelados, es la presencia de conservantes, de aditivos alimentarios, de productos artificiales :

*« En la universidad cuando no tengo tiempo..., los menús son de Frankfurt y de patatas y esta, y con agua o coca cola o lo que sea... » – ¿Preferirías regresar a casa? – « Si porque puedes hacértelo más a tu gusto o cuidar más lo de lo que comes, porque claro cuando te cocinan no sabes de donde proviene lo que te están cocinando ni con que cantidad de aceite o de sal lo han hecho. Es siempre mejor que estés tú para hacértelo » [Regina] ;*

- « Si te gusta puedes fijarte más sobre lo que comes » [Regina] ;
- « Las pastas que venden en todas partes, yo no me fio de nada, no me gusta..., creo que todo es muy artificial... Teníamos pan hecho de verdad, con harina, pan auténtico sin conservantes y sin nada, en cosa de unos años, no hay nadie que hace el pan desde cero » [Cecilia] ;
- « Lo que son dulces es lo mismo, todo industrial, y es muy artificial, los biscochos que venden en comercios... Pienso que tienen substancias que son artificiales, nunca serán tan naturales como las que yo podría hacer en casa..., entonces el biscocho, lo hago en casa » [Cecilia] ;
- « Yo no soy mucho de salsa de tomate hecha..., siempre la hago yo, porque no es un problema para mí, tengo tiempo y tengo productos aquí a 5 metros..., y hay una diferencia. Siempre tomate fresco, si hago paella es con tomate fresco, si hago arroz a la cubana es con tomate fresco..., es que hacer una salsa de tomate a parte de que tienes que quedarte aquí, no es un sacrificio, tampoco es una cosa muy complicada de hacer y el gusto no es igual... » [Nina] ;
- « Disfrutamos mucho un buen sabor, y después intentamos que sea sano, que sea equilibrada la comida, y ayuda a la salud » [Maria-José] ;
- « Si te defiendes en la cocina ‘minimamente’, puedes elegir entre comer de una manera o otra, comer más saludable o menos..., eso no es poco importante » [Concha].

Creemos también que la afición para comer puede estar relacionada con la excelencia. Cuando a alguien le gusta comer, le gusta comer buenas cosas : ¿no es la dimensión ‘reactiva’ de « tener que hacer la cocina para comer » ?. Hacer la cocina no solo te permite alimentarte. Sino que te procura placer, puedes apreciar, aprovechar. Comer despierta tus cinco sentidos : el olor y el gusto del plato, los colores, las texturas que puedes sentir en tu boca, el ruido de un alimento crujiente... Aunque a algunos no les guste comer, no pueden negar la existencia de los cinco sentidos percibidos..., nada más que lo salado y lo azucarado.

El tema de comer es largo, no vamos a desarrollarlo aquí. Pero a veces, aún las personas que no disfrutan cocinar hacen pasteles porque son golosas. Puede ser una motivación para cocinar, y cocinar buenos platos : hacerlo (activo) para sentir esta impresión, este placer (reactivo) comiéndolo. Vemos que el ‘reactivo’ puede influir sobre el ‘activo’, aunque normalmente el ‘reactivo’ es una consecuencia de lo ‘activo’. Según lo que quieres comer, vas a preparar un plato u otro :

- « Si tengo que hacerlo lo hago y procuro que me salga bueno » [Nina] ;
- « Sé que tengo que hacerlo pues procuro que me salga bien y supongo que como lo voy a comer, me gusta que este bueno » [Nina] ;
- « A mi me gusta mucho la nata, y el biscocho..., a veces lo abro por la mitad y pongo nata, ¡me encanta! » [Cecilia] (no disfruta nada de cocina pero es muy golosa y le gusta hacer pasteles y especialmente biscochos).

Creemos también que la noción de convivencia, de sociabilidad, es un valor importante en la cocina. La dimensión social y socializante, estar con tu familia o con amigos, para compartir una comida, todo esto te procura algo, te da una relación especial con la alimentación y una relación con los otros. Te procura una sensación

difícil de definir pero que está. Y además, agradar a los demás, crear momentos de convivencia, puede procurarte algo. Las comidas son una ocasión de pasar momentos agradables con personas que aprecias. En otros países, como Inglaterra, las personas comparten más durante un match de tenis, o de fútbol. En Francia y en España, creemos que el compartir se encuentra mucho alrededor de una comida. Este valor es muy importante aunque no sea sobre la experiencia de cocinar en si misma. Creemos que es una dimensión clave en la experiencia de hacer la cocina.

Ahora, vamos a intentar ver la dimensión ‘activo/reactivo’ de otra manera, como la definimos en la presentación de las tres dimensiones de Holbrook. Lo ‘activo’ sería hacer la cocina porque necesitas hacerlo, pero pensándolo. Tengo que comer algo, pues voy a comprar, pensar, preparar... Tengo que comer verdura y pescado hoy, pues lo voy a comprar y cocinar. Voy a comer un primer plato, el plato principal, queso y postre. El lado ‘reactivo’ puede ser más improvisar con lo que hay en la nevera – más una preparación de último momento – preparando lo que quieres al momento sin complicarte la vida. Ah me gustaría comer tomate, pues corto un tomate y preparo cosas sencillas como pan y queso. Quizás podamos evocar aquí los platos preparados. Es fácil, es rápido, no tienes que pensar.

## Status

**Éxito, apariencia de directivo ; extrínseco, orientado hacia otros, activo** (Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina).

Este status puede ser visto como político, en el sentido que buscamos status, ajustando nuestra consumisión en una manera que influye a los que queremos influir. Puede ser consumir para comunicar a los demás cosas relativas a mi persona, por medios que contribuyen a mi éxito : debería elegir estos vestidos de moda para impresionar durante una entrevista de contratación ; o sea, vestirse, perfumarse..., para lograr un éxito. Consumidores eligen productos y experiencias de consumisión como un conjunto de símbolos, para construir un personaje con éxito “*bajo la forma de status en los ojos de los demás*” (Holbrook, 1999 ; p.15-16).

El status en la experiencia de cocinar, ante todo, es orientado hacia los otros. Es decir que no cocinas para que comas después. En el status, cocinas para que los otros coman, para que sientan algo. Lo que vas a cocinar tú, influirá en los demás, tendrá un efecto sobre ellos. Es ‘activo’, porque buscas tener un efecto sobre los otros, cocinas con la motivación que va a tener un efecto sobre los demás. Y es por esto que el fin es ‘extrínseco’ porque no es la cocina en si misma que da el valor, la cocina es un medio utilizado activamente por ti para influir a los demás.

Puedes hacer la cocina por varias razones. Puedes buscar varias reacciones de los otros. Puede ser porque es un papel que tienes, por ejemplo alimentar a tu familia. Puede ser por hospitalidad, pero puede ser también para impresionar a personas que vienen a comer a tu casa. Puede ser para agradar o puede ser varias razones al mismo tiempo. En las entrevistas, todas estas razones fueron evocadas.

**En primer lugar**, podemos ver el tema de ‘los demás’. Muchas veces, aparece en las entrevistas la preferencia de cocinar para los otros y no para si mismo. Dicen a veces, que si estuvieran solos no les gustaría cocinar. Muchas veces, ‘los otros’ es un tema importante en la experiencia de cocinar, una variable importante. A las que no disfrutaban de la cocina, no cocinarían. A muchos, no les molesta cocinar para los otros, es un servicio, no es una tarea que hacen con disgusto. Pues ésta dimensión

‘orientada hacia otros’ es importante en la experiencia de cocinar y a veces indispensable a la realización de esta experiencia. A menudo, no cocinas de la misma manera cuando es para ti solo, o si es para otros :

- « *Nunca cocino y empecé a decir ‘mmm’ esto me va a quedar buenísimo, yo voy a comer a gusto... Yo no. Me gusta que sea bonísimo cuando la gente se lo come..., cocino para los demás* » [Concha] ;
- « *Intento que les agrade a ellos más que me agrade a mi* » [Concha] (Concha dice también que es servicial y que cocinar es un medio de ser servicial) ;
- « *Cocino cuando viene gente, me gusta ‘obsequiar’* » [Miriam] ;
- « *Me gusta la cocina de los invitados, no la de cada día* » [Mercedes] ;
- « *Me cuesta mucho menos si cocino para invitados* » [Concha] ;
- « *Me encanta cocer pero es más para ti..., pero cocinar para mi..., es desagradable... Cuando estaba casada y que mi marido no venia a cenar : pan y queso, pan queso y yogurt..., nunca cocinaba... Pero cuando viene gente, no sé como decir...* » [Miriam] ;
- « *Si estuviera sola, no elaboraría casi nada, no me gusta lo suficiente... Pero si tengo aquí alguien que servir o que atender, me cuesta mucho menos* » [Concha].

**En segundo lugar**, desarrollaremos lo de la obligación, lo de alimentar a su familia. Cuando evocaron la obligación, las personas entrevistadas hablaron de su obligación de comer, pero también de la obligación de comer para los miembros de su familia. Pues tienen que cocinar para alimentar a su familia. La mayoría de las veces, es el papel de la mujer en la casa, mas no desarrollaremos aquí el tema de la mujer en la cocina :

- « *Es una obligación..., porque lo tengo que hacer..., mis hijos tienen que comer* » [Cecilia] ;
- « *Bueno, primero una necesidad porque necesitamos comer, después un favor, un servicio a la familia* » [Maria-José] ;
- « *La familia obliga* » [Concha] ;
- « *Cuando tienes hijos, no puedes evitar el tema* » [Concha] ;
- « *Se acabó la época de los niños, de ‘comida, cena, bocadillos’ todo el día, acabas de limpiar, y estas preparando otro bocadillo* » [Concha] ;
- « *Es un trabajo necesario en la familia, sobre todo si tienes una familia numerosa* » [Pilar].

**En tercer lugar**, hacer la cocina para los demás puede ser como una forma de hospitalidad. Las comidas, las bebidas, son un signo de hospitalidad en muchos países y de hace muchos años. Cuando alguien viene a tu casa, le propones cada vez algo para beber o algo para comer. Cuando invitas personas en tu casa, la mayoría de las veces es para comer o beber algo : « *ven a cenar* », « *venid a tomar la merienda* », etc. Es una cuestión de cultura, de buenas maneras, de costumbre :

- « *Es una forma de cultura, es una forma de hospitalidad* » [Miriam]

Detrás de esta hospitalidad, muchos ven en la cocina una manera de impresionar a la gente, un modo de darse importancia, de dar una buena imagen, un medio para que la gente diga cosas buenas de ti. En todas las entrevistas, las personas dicen

pasar más tiempo cocinando para invitados, dicen hacer platos más elaborados : quieren que les salga bueno, quieren quedar bien, quieren tener éxito. Pueden pasar más o menos tiempo según los invitados, pueden hacer platos más o menos elaborados. Algunas veces, algunas están preocupadas : « *¿que van a pensar?* » ; « *¿Les va a gustar?* » ; « *¿Hay bastante sal?* » ; etc. Pues van a gastar mucho tiempo y mucha energía (activo) para conseguir una buena comida para sus invitados. Lo hacen con esta idea fija en la cabeza. Quieren que sus amigos le agradezcan, le feliciten, que piensen que son buenos cocineros.

Es como si el hecho de recibir invitados y de hacer la cocina, es una prueba que tiene que salir bien para conseguir un buen status social. Aquí volvemos al ejemplo de la introducción de Holbrook : vestirse para el éxito. Pero : ¿es saber hacer la cocina un criterio social?. En una época, una mujer que sabía recibir invitados y cocinar tenía más importancia en la sociedad. ¿Estos valores están perdidos hoy?. Lo que es interesante, es que algunas personas prueban nuevas recetas cuando reciben invitados (Mercedes por ejemplo), mientras que otras hacen siempre el mismo plato para estar seguras del resultado (Nina) :

« *El 100% de las veces que vas a casa de la gente, todo el mundo más o menos trae el plato que mejor le sale* » [Miriam] ;

« *Normalmente hago el pan normal y una coca, si..., y si viene gente hacemos panecillos pequeñitos, de forma de cocodrilo, forma de...* » [Miriam] ;

« *Cuando vino el jefe de mi marido con gente del trabajo..., me doy cuenta...* » – ¿Que les darás? – « *No te preocupes. Al principio cuando estaba casada, siempre hacia lo mismo. A los 3 invitados siguientes, siempre les daba las mismas ensaladas..., pero ahora ya, ¡no!, de verdad que ¡no!...* » – ¿Sueles hacer nuevas recetas? – « *Todo todo todo, ¡no!. Siempre me aseguro* » [Miriam] ;

« *Procuro hacer cosas que sé que le van a gustar, no hago experimentos..., algo seguro...* » [Nina] ;

« *El primer año, tenía que invitar aquí a la familia pero no quería porque no sabía que darles y un día vinieron todos con la cena, para mi era una preocupación* » [Maria-José] ;

Es interesante ver que, aunque todo sea pensado para los otros, hay un poco de 'Yo Yo' detrás. Queremos hacer grandes cosas para que la gente NOS agradezca, nos valore. Este ejemplo es interesante :

« *A veces, me doy cuenta cuando vienen invitados, que tú has estado todo el rato pensando y cuando llega la gente tienes la sensación..., según quien invitas : "no sé porque me maté tanto porque no lo apreciaron". Te llevas como un chasco...* » [Miriam].

Observamos también personas diciendo no buscar un status o una distinción y otras diciendo no estar preocupadas (si las personas son de confianza, no hay problema. ¿Pero que es lo que uno dice y que es lo real?) :

« *No tengo este punto de ego o este punto de búsqueda, no sé, ¡no!* » [Concha] ;

« *A veces vas a casa de alguien y cada uno trae un plato de algo, ¿no? Y así no cocinamos. Pues claro que yo intento hacer algo que sea comestible, pero nunca intento competir y la mayoría de la gente va un poquito a esto, si va a asombrar al otro, ¿no?* » [Concha] ;

*« Estoy mejorando y además la gente que viene a casa es de confianza, si un plato nuevo no sale perfecto..., pues mira, todo el mundo sabe que otras veces han comido bien..., no me preocupa » [Maria-José].*

Para terminar, puedes hacer la cocina para agradar a la gente, pero no en el sentido de conseguir un status social, más en el sentido de dar placer a los otros. Es totalmente orientado hacia los otros. En el tema anterior, el propósito era conseguir un status social, tu, a través de la opinión de los otros. Aquí no es más para ti. Este deseo de agradar a la gente puede realizarse, por ejemplo, cocinando platos diferentes para cada miembro de la familia para que le guste a cada uno ; o puede hacer elegir a una persona el menú del día, o que elija el menú para el día de su santo o de su cumpleaños ; o bien, hacer los platos preferidos de la familia para agradecerles :

*« Me gustaría hacer un (plato) único pero en mi familia, son muy especiales, a mi marido no le gustan cebolla y verduras. Yo hago a veces 2 menús porque no quiero comer siempre sin cebolla..., y yo necesito comer verduras » [Maria-José] ;*

*« Cuando es el cumpleaños o el santo de uno, escoge el menú..., le da importancia al día » [Miriam] ;*

*« O por ejemplo si mi hijo se ha ido a Inglaterra y vuelve..., un desayuno sorpresa y bueno..., si la comida es importante, es un obsequio » [Miriam] ;*

*¿Para quien te gusta más cocinar? – « Para todos, lo que me impulsa hacerlo, aparte de mi trabajo, es saber si les agrada... » [Gabriel] ;*

*« La cocina es..., complacer a alguien... Hago pasteles para complacer a mis hermanos que tienen que estudiar » [Lucia] ;*

*« Sí, veo que les agrada, entonces quiero hacer más » [Lucia] ;*

*« Si mi marido me diría “mira, hay esta cosa que me encantaría...”, me preocuparía de buscar la receta y hacerlo..., pero como tampoco es el caso... El hombre se conforma... » [Nina] ;*

*« Mi hermano no podía comer sal..., le hice el pan sin sal cada día » [Pilar] ;*

*« Me llamó por teléfono un día antes de que yo viniera : ¿Qué quieres para comer, te hago sopa? » [Regina] ;*

*« Hay uno que le gusta mucho los ravioles y el día de su santo le hago ravioles. Por lo general, el día de su santo o de su cumpleaños, cuando vienen a casa, les dejo escoger “¡Oye! : ¿Que quieres comer? ” » [Mercedes].*

## Estima

**Reputación, materialismo, posesión ; extrínseco, orientado hacia otros, reactivo**  
(Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina).

Holbrook considera que es el lado ‘reactivo’ del status. Estima corresponde a la adquisición pasiva de posesiones, apreciada como medio para construir una reputación con otros. En otras palabras, aprecio de manera reactiva mi consumisión o modo de vida en un medio ‘extrínseco’, potencial de valorizar mi imagen social. Es cerca del concepto de consumisión llamando ‘atención/ostentosa’, al ejemplo del perfecto césped, del cercado blanco o de la Mercedes delante de la casa... (Ver Holbrook). Holbrook admite que sea difícil caracterizar los dos (Holbrook, 1999 ; p.16-17).



Holbrook escribe que la estima está muy cerca del status. Pensamos que la estimación en la experiencia de cocinar es como el status, pero sin la intención, sin la motivación de tener un efecto sobre los otros. Lo que haces – tu cocina – tiene influencia sobre los demás, pero no es tu motivación. Por ejemplo, hiciste un pastel porque te gusta cocinar. Si viene alguien a tu casa, a lo mejor vas a proponerle un pedazo y le va a agradar pero al principio el pastel no era para él, no era para nadie en particular y ahora complace alguien. Si invitas a personas para una cena porque te quedan sobras de un día de fiesta, lo van a disfrutar mucho aunque no lo hayas preparado con esta intención. Si viene gente a tu casa, que finalmente se quedan para la cena, vas a prepararles muy rápidamente una pequeña ensalada o no sé que con lo que queda en la nevera, va a salir muy buena y lo van a disfrutar.

Hay personas que te admiran porque con 2 o 3 productos muy simples, puedes hacer una comida fantástica. Es eso, es lo mismo que el status, pero sin el deseo de obtener estos cumplidos, esta gratitud. La gente piensa también que eres una buena cocinera. Conseguimos la misma valorización que en el status, pero sin hacer nada (activamente) para obtenerlo. Pues podemos pensar también que la diferencia ‘status/estima’ depende de las personas. Hay personas que no hacen nada para impresionar y que impresionan. Siempre conoces una persona que sabe muy bien hacer la cocina, que lo hace bien y con eficiencia. Tiene una reputación de buena cocinera, de saber hacer la cocina. Una buena cocinera que recibe cumplidos, gratitud, que agrada a las personas y que permite reuniones y momentos agradables...

El tema de la gratitud está más orientado a ti mismo, porque tú disfrutas de los agradecimientos y cumplidos. Pero lo importante es la reacción de los otros a la comida que has preparado. Tu has cocinado para ellos, te agradecen porque lo han apreciado y saben que te has esforzado, entonces viene de nuevo una recompensa hacia ti (quizás sea entre los dos, no podemos negarlo ; pues la gratitud estaría entre la excelencia y la estima) :

- « *Si cuando te dicen que es bueno..., ¡si!, eso si es una satisfacción personal* » [Mercedes] ;
- « *Cuando encuentro a la otra abuela de mis nietos, me cuenta “la avía nos hace macarrones muy buenos”, me engordo* » [Nina] ;
- « *Me gusta saber que les gusta, más que nada* » [Gabriel] ;
- « *Me gusta que no haya sobras, que se lo coman todo* » [Nina] ;
- « *(Gratitud)..., no comentan tanto pero se ve* » [Maria-José] ;
- « *Siempre tengo gente que viene a comer y siempre me dicen “que bien se come en casa de la abuela”* » [Pilar] ;
- « *Cuando te llaman para decirte “mmm estaba buenísimo”, ¡si que te motiva!* » [Mercedes].

Podemos interpretar también este valor con la idea que hacer la cocina es solamente una excusa para encontrar gente y pasar buen tiempo, para que la gente disfrute de este momento. La cocina hace a la convivencia, hace a la sociabilidad. Hacer la cocina reúne a la gente y facilita los momentos calurosos. Otros platos serían lo mismo, lo que cuenta es la reunión que permite compartir momentos agradables con los demás :

« Y después fiesta, ¿no? En muchos casos se siente más festivo, reuniones familiares, cenamos con amigos, es una ocasión de celebración y de fiesta » [Maria-José].

Gabriel dice también que hacer la cocina para gente es una manera de mejorarte y de someterte a prueba aunque no lo hagas para esto. Por ejemplo, recibes amigos para cenar y lo has hecho todo bien para que disfruten ; si después te dicen que era buenísimo o que faltaba algo, te permite mejorarte para la próxima vez :

« Quiero saber si les gusta para saber si puedo mejorarme » – ¿Les preguntas?  
– « Si, siempre, es como auto-evaluarte. Amigos dicen la verdad » [Gabriel].

Se acerca un poco de la representación explicada al fin de la excelencia (y creo que se acerca también de mi presentación de arriba). Cuando personas vienen a cenar en tu casa, puedes prepararlo todo antes que vengan o puedes improvisar al momento de comer. Puedes hacerlo todo para que sea perfecto, para que la gente te vea como una buena cocinera o puedes hacer todo al último minuto. Muchas veces, depende de las personas que invitas o de la ocasión para invitarles. Si haces una cena programada meses o semanas antes, será sin duda más preparada (activo) que una cena decidida una hora antes. Lo mismo, puedes pensar todos los menús de la semana para las comidas de tus hijos o improvisar cada día. De todas maneras, si a la gente le gustó, estarás contento sin importar de saber si lo has hecho con esta intención o no. Que sea status o estima, al final, para ti es un poco lo mismo.

## Entretenimiento

**Intrínseco, orientado a si mismo, activo** (Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina).

Es el valor resultado de la manipulación activa de la oferta, del producto considerado como una fuente de placer para el individuo.

En la definición de este valor, lo que te interesa es la cocina, la experiencia de hacerla. Cocinar te proporciona algo y cocinas porque sabes que te proporciona algo (activo). Muchas personas entrevistadas parecen estar encantadas por la experiencia de cocinar y, seguramente, no podemos apreciar este tipo de valor si no nos gusta la cocina. ¿Y porque les gusta? Puede ser porque les gusta crear, experimentar, porque pasan un buen tiempo cocinando, o porque es técnico... Una comparó la cocina a la costura que también le gusta, porque es una actividad manual agradable. No tienes que tener razones para cocinar, no tienes que tener invitados o no tienes que tener hambre..., solamente cocinas porque te gusta cocinar, cocinas sin la obligación de hacerlo. Es la cocina como ocio. Es como la pintura, no pintas siempre para vender tu obra y ganar dinero o para ofrecer tu obra y hacer un regalo. Puedes pintar porque te gusta simplemente pintar, porque te aporta algo. Es lo mismo para la cocina, puedes cocinar porque te encanta. Puede encantarte para varias cosas, pero te gusta.

El hecho de gustar hacer la cocina es difícil de relacionar con el modelo de Holbrook. Pero podemos decir que 'gustar o no gustar' hacer la cocina es un tema muy importante en el valor de la experiencia de cocina. En efecto, si te gusta cocinar, das un valor más a la cocina. Pero lo que es difícil, es saber si va en la dimensión 'activa' o 'reactiva'. Pensamos que vaya con la dimensión 'activa' cuando cocinas

porque te gusta, cuando pasas tu tiempo libre cocinando, cuando vas a un curso de cocina por ejemplo. Va en la dimensión 'reactiva' cuando nos interesamos al 'porque', a las sensaciones que sientas, a las emociones. Pero es difícil de diferenciar porque los dos están relacionados. Si haces la cocina porque te gusta, el gusto puede ser 'reactivo' y te da envidia de hacerlo (activo). Pero como todas aficiones, es difícil aclarar lo que realmente está detrás. Pues esta representación de la cocina aparece muchas veces en las entrevistas, sobre todo cuando les gusta la cocina a las personas :

« *Entretenimiento creatividad y relajación* » [Maria-José].

La cocina divertida :

« *Hacemos crepes por diversión* » [Regina] ;

« *Me divierte..., mucho más agradecido que cualquier otro trabajo en la casa..., me gusta por ejemplo el pan, lo hacemos cada día, ¡si me gusta!* » [Miriam] ;

« *Intento que sea una diversión, no me agobia. Convertir algo obligatorio en algo positivo* » [Maria-José] ;

« *Si porque no me da trabajo, no me agobia, ¡no!. Cuando tengo invitados, no sufro, me divierte hacer cosas nuevas, probar platos nuevos* » [Maria-José] ;

« *Como durante muchos años los hijos estaban en casa, por lo menos te distrae..., me gusta mucho leer pero también me gusta mucho cocinar, es una afición* » [Maria-José] ;

« *Me gusta hacer cosas fáciles y graciosos* » – ¿Qué es fáciles y graciosos? –  
« *Los pasteles, los postres..., porque es mejor de comer y podemos raspar las fuentes* » [Lucia] ;

« *Cada vez nos gusta más, hacemos más cosas, hacemos los yogures en casa, el pan, cada vez hacemos pan. Nos hemos aficionando todos* » [Maria-José] ;

« *Me gusta hacer los aperitivos, son rápidos, bien hechos, divertidos, puedes inventar recetas, puedes poner un toque personal* » [Juan] ;

« *(los pasteles)..., lamer los fuentes, amasar la pasta, batir la clara de los huevos, me gusta la gran batidora, la potencia del aparato* » [Juan].

La cocina aparece como un modo de crear, de experimentar, de intentar hacer nuevas cosas, pero también como un modo de expresarse, de hacer cosas estéticas y bonitas : 'a cocina como arte' – la cocina moderna, la cocina molecular, la cocina de los gran chefs se han desarrollado. La gente va a grandes restaurantes para comer platos exquisitos. La comida, la presentación, nada es dejado al azar. En sus casas también, las cocineras intentan, a veces, hacer platos exquisitos y bien presentados, o solamente hacer una presentación bonita y divertida :

« *Me gusta crear más que nada, hacer unos platos, utilizar nuevos alimentos..., me gusta que la cocina sea abierta a tu manera de ver, a tu manera de gustar las cosas* » [Gabriel] ;

« *Es una manera de expresarse más que nada, ¡eso me gusta!* » [Gabriel] ;

« *Me gusta diseñar, digamos platos de postres* » [Gabriel] ;

« *Y también me gusta..., me gusta la presentación, la estética de la comida me gusta también* » [Maria-José] ;

« *Divertida..., experimentar, hacer platos nuevos, probar nuevas cosas, inventar cosas* » [Regina] ;

- « Una cosa que más me gusta en la cocina es la presentación..., a presentación da mucha importancia en la cocina » [Pilar] ;
- « Si encuentro algo diferente o sea fuera de lo común, que nunca he probado antes, intento mostrarlo, combinarlo..., intento saber primero de donde viene, poner sus características, su olor su sabor y después aplicarlo a un plato, un tipo de cocina » [Gabriel] ;
- « También he cogido afición al restaurante, la cocina moderna, bien presentada, sabes... » [Maria-José].
- (A David no le sale bien la cocina pero le gusta también hacer bonitas presentaciones).

Los postres parecen divertir más a la gente, aún los que no disfrutaban nada de la cocina :

- « Fin de semana..., hago pastel, hago pan, o hago cocas..., hago más de repostería que me gusta más o por ejemplo cuando estoy tranquila, hago una mermelada, no es toda una comida » [Miriam] ;
- « En el horno solo hago pasteles..., pasteles me gusta mucho hacer. Yo tengo la teoría de que a las personas que no les gusta cocinar, lo único que les gusta hacer son pasteles..., tengo esta teoría y yo creo que es verdad... Pasteles que me divierten..., hacer pasteles..., hago siempre bizcochos..., hago muchísimos y hago pasteles de queso, pasteles de limón... » [Cecilia] ;
- « La pastelería me gusta más porque empecé de niña a hacerla, me divierte » [Pilar] ;
- « Siempre que hago un menú, empiezo por el postre, y después hago la comida » [Pilar] ;
- « Me gusta más los postres, son más divertidos porque puedes siempre poner un toque de creatividad..., quizás con la nata o con el chocolate hacer dibujitos..., lo que quieras, siempre es más entretenido » [Regina] ;
- « Me gusta los pasteles porque podemos probar y lamer las fuentes » [Juan].

Lo que es interesante también, son los cursos de cocina. Muestran que la cocina puede ser vista como una actividad en sí misma. Antes, la cocina era más una obligación, una tarea de la ama de casa. Pero hoy no tienes que hacer la cocina, puedes comprar cosas preparadas, ir a comer al restaurante, pagar una persona para que te la haga. La cocina es más una elección, una diversión, una actividad donde se encuentra placer, ganas y creatividad. Puede ser más una actividad de tiempo libre, de ocio. Hay más y más cursos de cocina, quizás porque la cocina esté de moda y porque la gente no sabe cocinar, pero también, sin duda, porque es una actividad de tiempo libre. Algunos van a jugar al tenis, otros van a pintar, otros van al cine y otros siguen cursos de cocina. La gente elige dedicar tiempo a la cocina. A Miriam le encanta la cocina (« *Estoy encantada de disfrutar de cocina, ¡encantada!* ») y asiste a cursos de cocina cada mes ; le gusta, aprende cada vez más. Maria-José quien también disfrutaba mucho cocinando, hace cursos de cocina con sus cuñadas. Entonces, la cocina puede ser para algunos, la actividad extra-escolar de los padres.

Este valor es interesante porque se acerca de los estudios de Csikszentmihalyi (1990) sobre la experiencia óptima que llama "flow". Es un estado óptimo de motivación intrínseca, donde el individuo está totalmente concentrado sobre lo que

hace. Es un sentimiento que todo el mundo puede conocer – un sentimiento caracterizado por un sentimiento de gran libertad, de placer, de satisfacción, de competencia – y durante el cual las preocupaciones temporales son ignoradas.

Utiliza también el término griego “*autotelie*” que significa : *auto* = si mismo y *telie* = objetivo. Este término expresa la idea de una actividad que constituye su propia gratificación y que no exige otra finalidad que en si misma (lo que no esta excluido por otra parte). La atención es más centrada sobre la acción que sobre sus efectos. Csikszentmihalyi nota que la mayoría de nuestras actividades es una combinación de estos dos tipos de objetivos. Los individuos aprecian la tarea efectuada y tienen placer realizándola. Da 9 elementos para caracterizar esta experiencia óptima, pero no vamos a desarrollarlas. Los dos primeros son :

- **una actividad que tiene fuertes posibilidades de tener éxito** : esta actividad es estructurada ; presenta un desafío y pide competencias ;
- **La actividad exige una concentración profunda** que absorbe y canaliza la atención.

Es un estado dinámico de bienestar, de plenitud, de alegría, de creatividad, de implicación total. Los tipos de actividades que implican este estado son diversos (subir una montaña, acondicionar un jardín, bailar, analizar una obra de arte, leer un libro, practicar una operación quirúrgica...). Pero las razones por las cuales estas actividades son descritas como dando este sentimiento de placer y de bienestar, son siempre las mismas. La combinación de estos elementos se traduce en un sentimiento de bienestar tan gratificante que el solo hecho de poder sentirlo, justifica un gran gasto de energía. Pues la cocina aparece en este sentido para algunas personas. A lo mejor no tan fuerte, pero la idea parece la misma.

## Estética

**Bonito ; intrínseco, orientado a si mismo, reactivo** (Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina).

Apreciación pasiva y personal de un objeto o de una experiencia para sus propiedades intrínsecas.

Otra vez, este tipo de valor implica que es la experiencia de cocinar en si misma que te procura algo, que valorizas (intrínseco), pero esta vez no buscas que te proporcione algo (reactivo). Aprecias la experiencia de hacer la cocina, te procura algo que valorizas, pero que no controlas necesariamente. A veces son sentimientos, emociones, impresiones, de las cuales no eres consciente. Te sientes bien cocinando y no sabes porque. ¿Por qué, por ejemplo, te gustas el ‘chup chup chup’ ?. ¿Es porque siempre lo has hecho así ; porque te gusta más la comida así ; o es el ruido ; es ver las pequeñas bulas?

« *Me gusta cocinar..., no se hace así... (directamente de la lata), lo pongo ‘chup chup chup’...* » [Mercedes].

Cuando haces la cocina, todos tus sentidos están sobre aviso : los olores, el humo, los sabores (especialmente si pruebas los platos), los colores, el lado bonito de un plato, las texturas y las materias diferentes de los productos crudos y cocidos, el ruido de los aparatos, de los platos guisando o de la carne a la parrilla y mucho más. La cocina es una combinación de todos estos olores, colores, sabores... Cuando haces

la cocina, estas rodeado con sentidos y emociones de los cuales no estás obligatoriamente consciente. Estar en una cocina, cocinando, es como estar en otro mundo con olores, ruidos y cosas particulares ; es todo un ambiente. Este ‘mundo’ puede procurarte sentimientos, emociones, que te gustan o no. En las entrevistas, curiosamente, no aparece este valor, no es descrito, pero algunos evocan lo que sienten. Quizás, lo que más se pierde hoy en la cocina, sea este valor, este ambiente lleno de sentidos :

*« Me gusta cuando mi pastel huele bien en la casa entera » [Lucia].*

*« (Siento)..., una satisfacción cuando lo hago bien..., e da tranquilidad..., cuando cocino, como te puedo decir..., ¡me relaja! » [Gabriel].*

Maria José habla también de « *relajación* » cuando describe la cocina.

Hay también el lado mágico de la cocina. Cuando mezclas productos, se vuelve un plato delicioso. La palabra ‘mágica’ no fue nombrada, pero creo que he encontrado la idea :

*« La veía poner allí el pollo con la cebolla, yo tenía miedo de que se ponga agrio, yo pensaba que..., para mi estaba como si podía explotar al mezclar cosas, pensaba que todo tenía un procedimiento tan exacto que iba a explotar..., entonces estaba alucinando cuando la pequeña dijo “vale algo saldrá” » [Concha].*

*« Me agrada mezclar cosas y que te salgan buenas cosas a la final » [Lucia].*

Además, cuando haces la cocina, puedes sentir como una valorización de ti mismo. El sentimiento de saber que lo has hecho por ti mismo, el sentimiento de haber salido bien. Es una auto-satisfacción. Y después, cuando sabes que te sale bien, te motiva para hacerlo de nuevo, te motiva para continuar. A muchos, les gusta hacer lo que les sale bien :

*« Me gusta hacer los aperitivos y canapés, eso si que me gusta y que me queda muy bien » [Nina].*

*« Mi suegra suele hacer una especie de dulce de membrillo..., a mi no me queda, me queda bien pero le queda mejor a ella... Tengo una jalea que me queda perfecta..., pues es como..., no sé como decir..., un orgullo..., no sé..., lo sabe hacer... » [Miriam].*

*« Intento combinar cosas que tengo para acabarlas..., entonces combino, voy combinando y salen cosas nuevas..., es como que siento que he inventado un plato nuevo... » [Regina].*

*« Me gustan las ensaladas, es fácil que hacer » [Nina].*

*« Empiezo a coger..., combino diferentes ingredientes que normalmente no les combinado, los mezclo y hago platos nuevos que están buenos y que me gustan..., entonces lo apunto en un papel para volver a repetirlos » [Regina].*

*« Sabes que si un día estas sola, puedes hacerte algo para comer » [Lucia].*

*« Me parecía que aprendía cada día más y me gustaba el hecho de sentir que yo podía hacerlo, que un día podré llegar a hacerlo yo sola sin que estuviera mi abuela detrás diciéndome “tantos huevos, tanta harina...” » [Regina].*

« Si viene gente, me gusta... Pero también es verdad que si hago una mermelada, sé que queda un pote en el armario, también me gusta, es como el haberlo hecho » [Miriam].

Y algunas personas entrevistadas dicen que cuando te gusta hacerlo te sale mejor, lo que es interesante aunque no sea seguro que vaya en el valor de la estética. Además, hacerlo tu, lo diferencia de los productos industriales. El plato casero es muy diferente del plato comprado ya hecho. Es a menudo más a tu gusto y tiene el valor de ser casero :

« Los platos me salen mejor cuando les hago con envidia que por obligación » [Regina].

Cuando haces la cocina con otras personas, puede también procurarte una satisfacción, porque puedes hablar con ellas, puedes intercambiar ideas sobre la manera de hacerlo. El lugar de la cocina puede ser también un lugar de complicidad, de compartir con otra persona. Si una madre cocina con sus hijos, va a disfrutar también de la experiencia de hacerlo con ellos. El hecho de compartir una afición también puede darte un sentimiento de pertenencia, de alegría. Si hablas con personas de la cocina, puede dar importancia a ésta, perteneces a un grupo social :

« ..., con mi hijo, si..., va haciendo, es un rato que hablamos... » [Concha].

« Entran y salen, todo el día. Vienen hablando, preguntando, explican cosas... » [Maria-José] ;

« Cada uno da su toque de gracia, es más divertido » [Regina].

Pero hay que notar que a algunas personas les molesta cocinar con otra gente. Por ejemplo a Concha que lo tiene « muy organizado y muy controlado », no le gusta que alguien le ayude en la cocina, excepto su hijo. A Gabriel tampoco le gusta : « cuando cocino algo, cocino solo, me gusta hacerlo yo, porque si alguien más cocina contigo, cambia, se mezcla también la cocina ».

La experiencia de hacer la cocina es también una manera de descubrir otras culturas, otras recetas de otros países. Cuando tomes un libro con recetas nuevas y que aplicas todo lo que está escrito, te enriquece de otros conocimientos, de otra experiencia. Hoy, sobre todo, la cocina exótica se desarrolla mucho, los productos son más accesibles, las recetas y los platos son más conocidos. Por ejemplo, a Miriam y a Pilar, les gustan hacer platos de otros países. Cuando van a otros países, recogen recetas. Gabriel ha trabajado en varios países y cada vez ha aprendido otra forma de cocina.

Hacer la cocina con otras personas también te permite descubrir otras maneras de hacer la cocina, te abre tu visión de la cocina. Por ejemplo, Regina cocina a veces con sus compañeros de piso y aprende nuevas recetas, nuevos platos, otras maneras de cocinar. Cuando cocina con su hermana y su madre, se dan consejos. Concha, Nina y Miriam han aprendido cosas, cocinando con sus suegras. Y seguir, cocinando te permite mejorarte también, puedes aprender cada vez más. Muchas personas entrevistadas consideran que han mejorado mucho.

Si tomamos la dimensión 'activo/reactivo' en el sentido de diferencia de grados, la estética sería más hacer un postre que te gusta, aunque toda la cocina no te guste. El entretenimiento sería hacer una comida completa que te encanta hacer, disfrutando de cada etapa, mientras que la estética sería más hacer un pastel un día porque de

repente quieres hacer uno. O a lo mejor, es la diferencia entre hacer la cocina durante horas o hacer algo rápido ; hacer platos elaborados o platos sencillos ; o intentar hacer una nueva receta y hacer algo hecho muchas veces antes y entonces fácil de hacer sin mirar nada.

## Ética

**Justicia, virtud, moralidad ; intrínseco, orientado hacia otros, activo** (Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina).

La persecución del objetivo ético, visto como una fin 'intrínseco', orientada hacia otros y activa, pretende la justicia, la virtud y la moralidad.

En primer lugar, podemos pensar en el aprendizaje, la iniciación a la cocina. Vas a hacer la cocina con tus hijos por ejemplo, para enseñarles como hacer, para que sepan como hacer las técnicas de base. Compartir la experiencia de la cocina con otras personas, es también un medio de hacerle descubrir este mundo especial y único de la cocina, de transmitir el valor de la cocina. Saber diferenciar los platos caseros de los platos industriales. Es dar valor a la cocina en sus ojos. Si te gusta hacer la cocina, puede ser también una manera de compartir con otras personas tu afición de la cocina, hacerles gustar, hacerles apreciar. A veces, enseñándoles, es una manera de responder a sus expectativas, a sus preguntas sobre la cocina. Y cuando cocinas con personas que ya conocen la experiencia de la cocina, puedes compartir tu saber hacer, tus experiencias y 'secretos'. Maria-José hace cursillos de cocina con sus cuñadas y hacen mermeladas y panes entre adultos. Es una manera de compartir una afición, pero también un saber hacer. Cuando Regina cocina con su hermana y su madre, es un momento para compartir muy grande. Se piden opiniones, enseñan a las otras nuevas cosas, cada una pone su 'toque de gracia' :

- « Cuando fuimos a Portugal, les regalé a las niñas..., estos delantales, porque yo no tengo ningún gusto de cocinar pero quiero que a ellas les guste. Cuando ellas vienen a la cocina, siempre seguimos los buenos hábitos..., de lavarse las manos, de ponerse el delantal, si que les explico. Por ejemplo para separar los huevos, la clara de la yema... Eso los hacen todos, todos, les enseñé el proceso de hacer los pasteles... También les enseñaba hacer tortilla por ejemplo, o hacer crepes..., eso también lo hacen solas, pienso que tienen que ir practicando, y si que lo hacen, lo hacen » [Cecilia] ;
- « Los pasteles, es mi hermana pequeña (que me ha enseñado), que me ayudaba a poner las cosas y todo » [Lucia] ;
- « Vivo con un chico que no sabia casi cocinar. Entre todas le enseñamos un poquito, ya lo tiene mejor. Encendía el fuego y la sartén empezaba arder. Ahora sabe que hay que poner un poquito de aceite para que no se quemé, entre todas le enseñábamos un poco » [Regina] ;
- « Cuando era pequeña, siempre cocinaba con ella (su madre). Cortaba el tomate o cortaba la lechuga, y me decía "así no, hazlo más fino"... » [Regina] ;
- « Le gusta especialmente la cocina..., el pregunta las cosas básicas, la base, de hacer una salsa o de freír una cosa..., le falta lo más sencillo, entonces el pregunta mucho, "como lo haces..., para tal", pregunta 4 cosas... Le gusta hacerlo él y normalmente le gusta preguntar, le gusta atender, le gusta mucho enseñar..., me explica mucho » [Concha] ;



¿Te gusta enseñar? – « Si, me gusta ayudar más que nada..., para que entiendan como va..., no me gusta demostrar lo que sé, pero si, me gusta dar a conocer lo que sé » [Gabriel] ;

« Tienes que ser muy orgullosos para no enseñar » [Gabriel].

Pero al contrario de lo que pensábamos antes de hacer las entrevistas, muchas personas no han aprendido con sus madres. Por ejemplo, muchas no sabían nada de cocina antes de casarse. Han aprendido solas, poco a poco, o a veces con sus suegras. No habían nunca mirado o ayudado a su madre. Este tema de la transmisión es interesante y lo desarrollaremos después en otra parte.

Sobre el mismo sujeto, Cecilia y su madre hablaban de una cosa divertida e interesante : Cecilia nunca ha aprendido a cocinar con su madre, nunca ha mirado o ayudado a ella – su madre no la dejaba – pero hay una cosa que su madre le ha enseñado : « hacer la bechamel ». Y las dos lo dicen : es como una transmisión de la cosa importante de la cocina... ; es como si hubiera una cosa importante que necesitaba conocer – la bechamel – y nada más. Otro ejemplo en este tema : Nina no cocinaba mucho antes de casarse y ha aprendido cosas con su suegra, porque sabía que le gustaban a su marido. Pues es un poco entre ‘intrínseco’ y ‘extrínseco’, pero es aprender cosas de cocina para agradar a alguien.

Hay también todo el lado lúdico de la cocina que puedes proponer a tus hijos. Es una actividad manual que pueden disfrutar. Es agradecerles por el medio de la cocina, de hacerlo con ellos. La experiencia misma de hacer la cocina se puede volver un entretenimiento para ellos. Y además, si sabes que les gusta cocinar contigo, puedes decidir cocinar con ellos para agradecerles :

« Cocino con mis hijos..., en los fines de semana..., una pizza cada uno o pasta preparada..., a veces lo hacen, ¡les encanta! Pero la verdad es que lo hago poco, son 4 » [Miriam] ;

« Si hago pan, que es pan especial, le doy un trozo a mi hija pequeña de 3 años..., y hace... » [Miriam] ;

« Hacemos panecillos pequeñitos que es muy divertido..., y esto los niños lo hacen..., forma de cocodrilo..., forma de... » [Miriam] ;

« El tercero es el que más le gusta, si me ven con jaldre “¡Mama un trocito!” los niños son más manuales » [Miriam].

Hay otra visión de la ética. Si haces la cocina con cariño, con amor, si pasas mucho tiempo, da mucho valor a esta actividad. Si dices que lo haces con cariño a lo mejor es porque quieres que las personas lo sientan. Quieres dar importancia a lo que haces, quieres añadir un toque de amor, un toque de algo más para ellos. La cocina en si misma puede ser una manera de dar importancia a una persona, pasando mucho tiempo preparando algo bueno. Hacer la cocina para alguien le da importancia. Podías improvisar algo, pero has comprado productos especiales, has cocinado con cariño cosas que le gustan, esperas que lo vaya a sentir. Quizás sea un poco entre ‘intrínseco’ y ‘extrínseco’, se acerca de querer agradar. Pero aquí, la experiencia misma de cocinar, parece importante. Es el hecho de hacerla, de dedicar tiempo haciéndola, no es importante lo que vas a cocinar :

« Siempre sale diferente hacer un buen sofrito que hacerlo rápido, ¿no? Los hago con amor y cariño » [Concha] ;

*« Les he hecho bocadillos cada mañana y cada tarde..., para eso no me ha importado perder 20 minutos en la cocina..., creo que tiene un poquito de salud y poco de dedicación... » [Concha] ;*

*« Mi hijo mayor..., hace una semana que trabaja... Esta semana, por ejemplo, si que estoy un poquito pendiente de comprar..., no sé preparar algo más consistente porque vienen con más apetito, y de hacer algo que más o menos le agrade..., como detalle de cariño, de que vea que le estoy esperando – “..., ¿Vale que hay para cenar?” » – « “¡pues no sé!” : ¡No!, es que soy su madre..., pues si que le vivo como un detalle de cariño que vea que me preocupo, que hago algo que le apetece » [Concha].*

Cecilia habla de un tema interesante. Le gusta hacer postres porque le gusta que sus hijos la puedan ver cocinando. Para ella, es importante que los niños vean a su madre cocinar. Es una cosa que van a mantener en su subconsciente y que falta si no lo ha visto cuando eras pequeño. Además para ella, la cocina da calor, olor en un hogar, y lo mismo, los niños van a conservar una imagen, una impresión en su subconsciente. Normalmente iría más en la casilla espiritualidad, porque generalmente no lo buscas ni siquiera te das cuenta de eso. Pero como Cecilia lo ha expresado, creo que es importante ponerlo también en el valor ética, porque ella cocina con esta intención, con esta motivación de dar a sus hijos esta imagen.

Cecilia introduce otro tema : hacer la cocina porque da importancia a una causa. Para ella, es importante cocinar y hacer un pastel si vamos a venderlo con el objetivo de ganar dinero para niños pobres. Cocinar y dedicar tiempo da importancia a la causa, muestra que estas implicado en aquella. Para ella, no es simplemente el hecho de hacer el pastel porque necesitan vender cosas, para ella es también el hecho de hacerlo tú. Y quiere que sus hijos lo sepan, al menos en su subconsciente. Con este valor, podría ser cualquier otra actividad manual u otra actividad para que dedique tiempo, pero es interesante ver esta representación de la cocina.

Y para terminar, un aspecto interesante : hacer la cocina para ayudar a alguien. Si estas invitado a cenar, a veces vas a ayudar a la cocinera, porque sabes que no es fácil tenerlo todo preparado en buen tiempo y que es mucho trabajo. No cocinas en tu casa, pero es hacer la cocina (de manera activa) y es orientado hacia otros porque le facilita la tarea a la persona. Fue evocado dos veces por Concha y Lucia. A Concha le molesta mucho tener a alguien más en su cocina, pero no le molesta nada ayudar a alguien. Muchas veces Lucia ayuda a su madre en la cocina, haciendo una salsa para la ensalada u otra cosa. Lo hacen para ayudar y permitir que no pasen demasiado tiempo en la cocina.

## **Espiritualidad**

**Fe, éxtasis, santidad ; intrínseco, orientado hacia otros, reactivo** (Ver Cuadro 1 : Los 8 tipos de valor que puede representar la experiencia de hacer la cocina).

Parece que Holbrook vaya más en las dimensiones divinas, cósmicas. No sabemos muy bien si se puede ver de esta manera en la cocina, excepto lo de “la religión y la cocina”. La religión tiene también mucha importancia en la cocina. En efecto, la religión influye sobre la experiencia de cocinar. En muchas religiones, hay consejos y prohibiciones. Varias costumbres religiosas han puesto reglas sobre algunos alimentos y preparaciones alimentarias. Son diferentes según las religiones y muchas

veces fueron creadas por una razón de salud. Este tema de la religión y de la alimentación es muy interesante. Además del valor simbólico, había detrás una voluntad de prevención. Las personas que respetan estos consejos y prohibiciones, lo hacen porque creen en algo, creen en su religión. Hay aquí la dimensión orientada hacia los otros, pero a un nivel superior. Y es un poco orientado a ti mismo también. Los hábitos religiosos y culturales tienen mucha influencia e importancia en tu manera de hacer la cocina y sería muy interesante desarrollar este tema. Pero aunque sea muy importante en la experiencia de la cocina, no hablaremos de “*la religión y la cocina*” porque nunca lo hemos encontrado en las entrevistas. Vamos a concentrarnos en los términos ‘intrínseco’, orientado hacia otros y ‘reactivo’.

Podemos ver la espiritualidad como el lado ‘reactivo’ de la ética. Entonces todos los valores buscados, hacia los otros, en la ética, son aquí obtenidos, pero involuntariamente. Por ejemplo, Cecilia hablaba del olor y del calor que la cocina daba a un hogar, y lo buscaba. En la espiritualidad, creemos que haya también además del olor del pastel que está en el horno, la imagen de la madre cocinando en la cocina con el delantal y todo, pero que la gente no lo haga pensando en eso. Cuando cocinas, procura a los demás estas emociones, estas impresiones, pero normalmente no lo buscas, no lo sabes. Lo mismo, puedes transmitir tu saber hacer o comunicar tu afición sin quererlo. Hay muchos valores, recetas, ‘secretos’, sabores o recuerdos familiares que se transmiten también sin buscarlo, naturalmente y generalmente inconscientemente. Lo desarrollaré más en la parte sobre la transmisión. O los demás pueden tener la impresión de que tienen importancia porque te ven dedicando mucho tiempo a la cocina o porque lo haces con muchos esfuerzo y cariño. Es verdad que se acerca un poco de la reputación de la buena cocinera (estima). Es que una buena cocinera es ‘buena’ al menos en dos lados : la cocinera hace la cocina de una manera precisa y diferente según cada uno (intrínseco) ; la cocinera hace platos que salen muy bien ; en su casa se come muy bien (extrínseco). Los dos aspectos pueden ser valorizados por los otros.

Además, la cocina puede tener un efecto sobre tu que los otros notan. Por ejemplo, la gente piensa que estas radiante, abierto, gracias a la cocina. O pueden sentir que te gusta la cocina, que disfrutas mucho. Quizás se vea en tu manera de hacerla, de explicarla, de hablar de aquella :

*« Me da pena porque mis hijos no van a ver la tradición de la comida. A mi madre le he visto hacer... A mis hijos lo van a pasar, porque pobres no me habrán visto nunca. Me sabe muy mal, yo pienso que las cosas que has aprendido, son las que te quedan... La gente que sabe mucho cocinar, le ha visto de su madre mucho. Yo no voy a poder ofrecer eso ».*

¿Es importante para usted saber cocinar? – *« Mucho. Yo creo que es un defecto lo que me pasa a mí, yo no estoy orgullosa de esto. No lo digo con orgullo, ¡no!. Lo digo un poco triste, porque yo creo que es muy bonito a personas que prueban nuevos platos y... En un hogar da mucho calor la cocina, yo pienso que sí, y el olor, ¿sabes?, y la ilusión porque tu madre te va a hacer un plato... Yo Pienso que es importantísimo. Porque son cosas que te quedan en el inconsciente, en el subconsciente. No lo puedes formular..., los niños no formulan esto, te va quedando en la vivencia »* [Cecilia] ;

*« A una vez a los niños les compro un ‘donut’ y se quedan encantados, pero también me gusta que valoren un poco lo de hacer en casa..., pero no sé te decir porque... »* [Miriam].

Otro valor interesante de la espiritualidad : la cocina como lugar de vida, como lugar donde cada miembro de la familia viene a contar sus historias, su día, sus problemas, etc. Un lugar de intercambios, de compartir, de familia. Notamos que el termino 'cocina' define el lugar y la actividad de producción, en castellano y en francés al menos... Quizás tenga una significación, quizás no sea un azar.

Ahora si nos interesamos a la representación 'activo/reactivo' como diferentes grados, quizás lo 'activo' sea organizar cursos de cocina, reuniones familiares donde cada uno cocina, desde los nietos hasta las abuelas. Al contrario, lo 'reactivo' sería solamente hacer la cocina con la ayuda de uno de tus hijos por ejemplo. Y entre los dos, otros niveles. O para lo 'activo', hacer la cocina con tus hijos cada sábado por la tarde buscando de hacerlo con frecuencia y para lo 'reactivo', solamente hacer la cocina con tus hijos a veces cuando tu o ellos lo quieren – por envidia. O también si la gente te ve todos los días el día entero cocinando, o simplemente de vez en cuando. Puede ser visto/a como un cocinero/a de cotidiano, de costumbre o al contrario un cocinero de ocasiones. Si tomamos el ejemplo de Cecilia, quizás tenga miedo, quizás se sienta responsable y culpable. Se siente culpable de que sus hijos no sepan cocinar, de que no les guste, pues se obliga a hacerlo, a enseñarles, a pasar tiempo cocinando con ellos, aunque no disfrute nada de cocina (activo). A lo mejor si pedía ayuda de vez en cuando, sería suficiente, sus hijos sabrían 2 o 3 cosas (reactivo).

### **1-3- Conclusión**

Es claro que la experiencia de la cocina puede ser relacionada con la tipología de Holbrook. Para resumir, podemos tomar el ejemplo de la experiencia de hacer magdalenas, que muestra que una experiencia puede tener muchos valores. Si las haces porque tienes hambre, es la eficiencia ; y cuando las comes y que te gustan es la excelencia. Ahora, si las haces y que alguien más las come y que disfruta y te agradece, es la estima. Pero si las haces con la intención de agradar a él, entonces es el status. Si has disfrutado cocinándolas, es la estética ; y si las has hecho porque sabes que disfrutas haciéndolo, es el entretenimiento. Si era una ocasión de cocinar con otra gente y que han aprendido a hacer magdalenas, es el de espiritualidad. Si has cocinado con ellos con la intención de enseñarles, es la ética. Y hay mucho más dimensiones. La tipología de Holbrook permite el análisis de varios valores interesantes de la experiencia de hacer la cocina.

## Capítulo 2

### Reflexiones y otros temas

#### 2-1- Reflexiones sobre la adaptación de la tipología de Holbrook

Quizás Holbrook nunca haya intentado aplicar su modelo a la realidad, a una situación única. Su ejemplo es fácil porque es muy amplio. Pone en la misma cesta “comprar y utilizar un destornillador”, “ir al museo”, “comprar un traje” y “comer fuera”. La experiencia de hacer la cocina no ofrece tantas posibilidades, aunque ofrece muchas. Quizás sea nuestra falta querer aplicar esta tipología a una experiencia de producción, pero creemos también que Holbrook no ha intentado mucho aplicar su tipología. Ha dado ejemplos tan distintos, que a veces es difícil entender la diferencia entre dos categorías.

Otros autores critican Holbrook (Oliver, 1996 ; Craig Smith, 1996 ; Cova et Rémy, 2001 ; Badot, 2001 ; Garbi et Ben Mimoun, 2002), diciendo que su tipología no es ni exclusiva ni exhaustiva. En efecto, es muy difícil identificar de manera muy clara los límites entre varios valores. A veces, es difícil saber en cual categoría poner un tema, una impresión, porque algunos valores se acercan muchos. Holbrook admite que el status y la estima estén muy cerca. Es verdad, porque es el mismo resultado. Lo buscas o no (activo/reactivo), pero al final no es diferente. ¿Y como saber si lo buscas o no?. A veces es inconsciente, pero lo buscas también. En particular, en las entrevistas es difícil de identificar. Depende mucho más de la interpretación que das a lo que dicen. Por ejemplo, Holbrook da el ejemplo del coche *Mercedes* delante de tu casa como el valor estima, pero quizás lo hayas comprado para impresionar a los vecinos y entonces es más el status. Es lo mismo para la experiencia de hacer la cocina. ¿Como sabemos lo que has pensado en tu cabeza al momento de hacer la cocina?. A lo mejor vais a decirme que no importa, que lo importante es saber que existen estos dos valores distintos. Pero si aun la persona concernida no sabe porque lo hace o no, no es muy claro.

Dicen que no es exhaustiva, que faltan tipos de valor como el valor epistémico y la satisfacción (Oliver, 1996). No sabemos lo que es el valor epistémico, pero lo de la satisfacción aparece muchas veces en la experiencia de hacer la cocina. No sabemos muy bien en que sentido Oliver dice que la satisfacción no está presente entre las categorías de valor, pero creemos que es una dimensión que falta en el trabajo de Holbrook. Y más que la satisfacción, lo que falta es la insatisfacción. Es verdad que el tema de la satisfacción se acerca un poco del entretenimiento. Pero : ¿dónde va la insatisfacción?. No sabemos si les gusta cocinar, si disfrutan. Aparece en nuestras entrevistas, pero no podemos escribirlo en la tipología de Holbrook. Sin duda, a Holbrook no le interesa saber. Creemos que lo que le interesa, es conocer los elementos que empujan a alguien a comprar, a consumir. No le importa si no les gusta comprar lo funcional, si prefieren comprar cosas para impresionar o tener una escultura famosa en su casa.

A Holbrook le interesa saber los factores, las razones de consumición. Lo ve siempre de manera positiva. Consume porque es funcional, porque vas a impresionar a ellos, porque vas a aprender cosas, porque vas a pasar buen tiempo... Pero creemos que en la experiencia de producción y especialmente en la experiencia de hacer la cocina, es importante saber lo que sienten haciéndolo. Si haces la cocina por obligación – porque tienes que comer, porque es útil – es interesante. Pero quizás sea una faena, una coacción para ti y lo puedas hacer por otra persona, pues no lo harás, lo que no es menos importante. Entendemos que no es lo que busca Holbrook, pero creemos que es tan importante e interesante a estudiar. Los individuos no identifican los mismos valores y para cada valor, no lo aprecian ni lo consideran de la misma manera tampoco. La apreciación, la afición y también el disgusto, la pereza, son factores importantes para la elección de hacer o no hacer la cocina, y a veces más fuertes que los valores propuestos por Holbrook. Pues creemos que haya las 8 valores que caracterizan la experiencia de hacer la cocina y además la dimensión de la apreciación. Es verdad que Holbrook explica que el valor es preferencial y personal al principio de su introducción, pues ha pensado en esta dimensión. Quizás haya que darle más importancia a esta dimensión.

Además, Holbrook define su tipología como una manera de categorizar y clasificar los tipos de valores en la experiencia de consumición. En su tipología hay 8 células, cada una correspondiente a un tipo distinto de valor. Pero si tomamos la definición del valor como algo que tiene importancia aun simbólica, cada valor relacionado a la cocina puede ir en diferentes categorías. Por ejemplo, el compartir puede ser el compartir una comida con amigos y entonces va en el status o la estima. Si es el compartir de tu saber hacer, va en la ética o la espiritualidad. Cuando es el compartir de una afición, de un placer, puede ir en la estética o en la ética. Valores como el compartir, como la familia, la convivencia o el lado socializante, son valores muy importantes y pierden un poco de su importancia, porque no tienen una célula propia. Son valores no muy bien formulados por la gente, pero que existen en todos los hogares. Además, a veces, no hay términos para definir un valor que sin embargo puede estar en todas partes. Holbrook define también el valor, como la evaluación que un consumidor da a un producto o un servicio después de su consumición y que influirá sus decisiones de consumición ulteriores. Para la cocina, creemos que el valor es también lo que siente el cocinero cuando esta cocinando. Las impresiones que siente, los valores para cuales lo hace, le ayudan, le motivan cuando lo hace y así puede hacerlo mejor.

En la experiencia de hacer la cocina, hay otra dimensión que es muy difícil a identificar : la dimensión extrínseco/intrínseco. Es claro que lo 'extrínseco' es hacer la cocina con otro objetivo que la cocina en si misma : es cocinar para comer ; es cocinar para tener algo que comer y pasar buenos momentos con amigos ; es agradar a la gente. Al contrario, el 'intrínseco' es más la cocina en si misma, la actividad manual que te gusta hacer, el compartir de tu saber hacer con tus hijos. Es la actividad en si misma. Pero muchas veces, el límite entre los dos es muy fino. ¿Te gusta hacer un pastel porque te gusta hacerlo o porque te gusta comerlo después?. Además, si disfrutas hacer la cocina porque puedes lamer el tazón – el recipiente donde has preparado el pastel –¿es 'intrínseco' o 'extrínseco?'. Es la recompensa de hacer la cocina, hace parte del proceso de hacer el pastel ; pues sin duda es 'intrínseco' pero es acerca del 'extrínseco'. A menudo te gusta hacer un plato más que otro, pero puede ser porque te gusta más comerlo o porque es más fácil de hacer. A menudo, las personas que disfrutan comer son personas que van más fácilmente a una cocina. Te gusta

comer, pues haces la cocina y cuando haces la cocina, lo haces con amor y cariño, con gusto para que salga bien y entonces que disfrutas al comerlo. Cocinas lo que vas a comer y comes lo que has cocinado. Es una relación muy fuerte, una distinción no muy evidente entre producción y consumisión.

Hemos visto la dificultad de aplicar la dimensión activo/reactivo a la experiencia de hacer la cocina que esta siempre activa. Y creemos también que las personas no sean necesariamente conscientes de todo. No pueden formular bien lo que sienten, lo que les procura hacer la cocina. Pues aun con mi representación de la dimensión reactiva, es difícil de analizar.

Podría ser interesante también trabajar sobre los valores alrededor de la experiencia de hacer la cocina. El valor de la madre, el valor de la abuela, el valor de la familia, el valor del compartir. Y además, sería muy interesante estudiar los valores antiguos de la experiencia de hacer la cocina : el lado religioso, pero también la historia de la cocina y de las comidas. Por ejemplo, durante muchas épocas, la comida podía ser un medio para envenenar a tus enemigos. Cuando comes con alguien, hay una relación de confianza. Además, ahora, no comes con personas que no te gustan, excepto en tu trabajo. De todas maneras, no cocinas para personas que no te gustan, vais al restaurante.

Pues el modelo de Holbrook se aplica a la experiencia de hacer la cocina, pero evidentemente no es perfecto. Los límites entre los valores de la tipología no son muy precisos y la adaptación de un modelo sobre la consumisión a la producción no es evidente. Sin embargo es interesante intentar aplicarlo y da también una relación interesante entre la producción y la consumisión.

Hay que tener cuidado, porque no es perfecto y hay otras cuestiones a desarrollar alrededor. Creemos que nuestro trabajo es más una introducción para otro estudio más completo, pero esperamos que muestre las principales cuestiones que plantea el tema de la experiencia de hacer la cocina. Además, sin duda, hay algunos puntos que abordamos de una manera que puede ser criticada. Hay puntos que pueden ser desarrollados de otra manera. Pero abordar los temas alrededor de la cocina con este enfoque del valor, es interesante.

## **2-2- Valores y generaciones**

Hubiera sido interesante hacer una comparación de los valores de la experiencia de hacer la cocina entre generaciones en España. Tenemos la envidia de decir que la cocina ha perdido valor. No imaginamos nuestras bisabuelas en la cocina como vemos nuestras madres. Eran más en la cocina porque no tenían todos los aparatos que existen hoy, ni todos los productos que podemos comprar ya hechos. Hoy, no mucha gente sabe que antes los yogures no se compraban en los supermercados. Había que hacerlos en casa. Hoy, algunas personas los hacen pero es más como ocio y placer que porque es necesario y fácil. No podían comprar judía congelada o frutos exóticos como kiwis y aguacates, comían las verduras y los frutos de su huerto (si tenían uno). Las naranjas eran regalos de navidad, ahora no tienen el mismo valor porque son muy baratas y se encuentran en cada temporada. Los productos no tenían el mismo valor tampoco. Comer un kiwi era excepcional. Hoy, podemos comerlos durante todo el año (además, hoy son los productos locales que cuestan lo más porque tienen un valor de tradición ; antes eran los productos exóticos porque tenían un valor de nuevo).

Antes, no había toda esta abundancia que existe hoy, particularmente durante las guerras. No había esta diversidad de productos ni esta abundancia de productos fuera de temporada. Las comidas eran más para alimentarse, eran más consistentes para no tener hambre. La gente no tenía el mismo valor de los alimentos ni de las comidas y entonces la experiencia de hacer la cocina era diferente. El lado equilibrado y salud de la alimentación era secundario. Evidentemente depende de las épocas, de los países y de las familias. No pensaban en hacer un plato exquisito o algo de cocina moderna. La comida era para comer, para alimentarse. Hoy, hay mucha gente quien tiene cuidado que se come sano y equilibrado. Es mucho por la sociedad, las publicidades e informaciones que vemos y oímos. Una buena comida es una comida equilibra, no demasiado rica. La alimentación no tiene la misma representación ni significación. Aun hoy, mucha gente tiene mucho cuidado con lo que come y mucha gente hace dietas que pueden ser vistas como lo opuesto de la cocina :

*« Después intentar que sea sano, que sea equilibrada la comida, y ayuda a la salud »* [Maria-José] ;

*« Intento hacer una dieta que sea equilibrada »* [Regina].

Se come más fuera ahora que antes. La restauración rápida, las cafeterías lo facilitan... La gente trabaja y come fuera, no regresa a casa para comer porque no tiene el tiempo. Los niños comen más en el colegio. Podemos preguntarnos si se pierde el valor de la cocina. Ahora es a menudo más práctico comer fuera de casa.

Además, la mujer era siempre la que cocinaba, dedicando mucho más tiempo cocinando porque tenía que hacerlo todo sin aparatos para ayudarla. La preparación y la cocina eran mucho más largas y nunca podían decir *« hoy no puedo cocinar, voy a comprar una cosa ya preparada »*. Era más una obligación y más una coacción, sobre todo si trabajabas. Podemos pensar en muchas más diferencias, pero saldría de mi objetivo. Hoy, los hombres cocinan más, la cocina puede ser mucho más 'fácil' y menos una coacción. Hoy, hacer la cocina es más una elección, un ocio. Aunque haya una obligación todavía, es menos importante. Tenemos hornos micro-ondas, termomix, batidoras eléctricas, etc. Existen muchos aparatos para ganar tiempo. Vivimos en una época donde todo es pensado para ganar tiempo :

*« Cuando yo me casé, no habían aparatos. Ahora es muy fácil, yo ahora hago un gazpacho..., y lo haces en el termomix en un minuto..., que antes tenías que majarlo con un mortero, había mucho trabajo. Ahora todo es muy sencillo en la cocina, todo es muy..., mucho ayuda..., tienes mucha ayuda..., me gusto mucho más. ¡Soy de aparatos, me gusta! »* [Pilar].

El tiempo dedicado a la cocina es un tema interesante. En efecto, ¿podemos decir que el tiempo dedicado a la cocina es proporcional al valor que damos a la comida? ; o ¿a la facilidad de hacerlo? ; ¿La comida preparada durante 3 horas por la bisabuela tiene un valor diferente de la comida calentada en el micro-ondas?. Mientras que los platos que podemos comprar hoy son muy buenos para tu salud, no sabemos si tienen el mismo valor para los que lo comen. Es una pregunta difícil porque a lo mejor, antes, dedicaban mucho tiempo solamente por obligación. Creemos que había más amor en su manera de hacer la cocina. Pero a lo mejor, hoy, la madre quien elige y compra un plato preparado para sus características nutricionales, lo hace con amor.

Quizás la representación de la madre con su delantal y su cuchara en madera nos guste más que la representación de la madre que toma un producto en su nevera y lo



pone en el micro-ondas. Pero creemos que de hecho, esta imagen – este valor de la madre quien cocina con amor – no sea perdida, no más que antes. En efecto, creemos que aunque hubiera una época durante cual las mujeres no querían ser como sus madres – cogidas en la trampa de la cocina – hoy, la gente se interesa de nuevo a la cocina y quizás aun más que antes. Concha lo dice bien : cuando era estudiante no quería interesarse a la cocina porque era una cosa de madres, no quería parecer antigua. Las mujeres han intentado deshacerse de este papel que era el suyo desde siglos y siglos. Pero hoy, la cocina está de nuevo de moda y a lo mejor mucho más de moda que antes. La sociedad se interesa en la cocina, aun los hombres cocinan para parecer modernos. Hay más y más grandes restaurantes y grandes chef ; hay más y más libros de recetas (aun las abuelas escriban libros de recetas), programas de televisión, cursos de cocina, paginas Internet. La cocina es una actividad muy apreciada hoy : se habla mucho de cocina ; vamos a grandes restaurantes para probar los platos de grandes chef ; hablamos de cocina como de pintura.

Y además, en lo que concierne el valor maternal de la cocina, creemos también que hoy, haya muchas madres que tienen cuidado que sus hijos coman bien y sano. También, muchas veces van a dedicar mucho tiempo cocinando para sus hijos, aunque puedan comprarlo ya hecho. Por ejemplo, un puré de patatas o una sopa, los van a hacer ellas para que sea más bueno para la salud de sus hijos o van a dedicar mucho tiempo haciéndolo ellas, porque creen que es importante dedicar tiempo para hacer las comidas de sus hijos, que es mejor para ellos. Es como dar un valor a los platos, ‘hecho por mama’. Y parece aun más difícil ahora que tenemos tantos productos al alcance de la mano.

La gente ha valorizado la cocina de nuevo, adaptándola con todas las informaciones que tenemos hoy sobre la salud y la cualidad alimentaria, y adaptándola con todos los nuevos productos y aparatos disponibles. La cocina no es obligatoria todavía, pero interesa mucho. No es una perdida de valor de la cocina o de saber hacer, es de hecho una ‘revalorización’, un cambio de representación : la cocina-salud ; la cocina-arte ; la cocina-rápida ; la cocina-ocio ; la cocina-placer...

### **2-3- Etapas de vida**

La tipología de Holbrook reúne todos los valores de la cocina, sin tomar en consideración las variaciones que pueden existir. En efecto, todos estos valores no son evocados por todas las personas entrevistadas, ni el contexto es el mismo. Una persona puede evocar un valor cuando habla de una época de su vida, pero podemos no encontrarlo en otras momentos. En particular, según su edad, según su situación familiar, según las personas con quienes vive, según su trabajo, un individuo no tiene la misma percepción de la cocina. Además, las etapas de vida son diferentes para cada uno, entonces las representaciones de la experiencia de hacer la cocina serán diferentes según cada uno.

Primero, creemos que un factor importante que tiene influencia sobre tu manera de abordar la cocina, es la edad. Primero, la edad a la cual has empezado a cocinar o la edad a la que entraste por primera vez en una cocina. Sea para ayudar o sea para divertirse, si hace mucho tiempo que haces la cocina, no es lo mismo. Creemos que si has descubierto la cocina por curiosidad o por diversión, o que has estado en un ambiente agradable de cocina, disfrutarás más cocinar que las personas que han descubierto la cocina por obligación. Pero es claro que hay mucha gente que disfruta

cocinar, aunque no conozca nada de cocina antes de tener que hacerlo. A Miriam y Maria-José por ejemplo, les encanta cocinar y no sabían nada antes de casarse. Pero creemos que más que la edad, lo importante es tu ‘edad culinaria’, es decir si tienes experiencia en la cocina. Y creemos también que, mientras más experiencia tienes, más te gusta (o menos te molesta, menos te cuesta) :

*« Me gusta más cocinar que antes » [Mercedes].*

Pero al contrario, a veces, cuando una experiencia fue un fracaso, generalmente no quieres hacerlo de nuevo. Miriam por ejemplo, un día hizo un ‘bavarois’ y nunca ha intentado hacerlo otra vez. David, que no puede hacer cosas que le salen bien, siente a lo mejor esta impresión de fracaso y quizás no le ayude para perseverar.

Para muchas mujeres casadas, el matrimonio fue una etapa clave en su relación a la cocina. Dicen que les influyó. Todas (las 7 mujeres casadas entrevistadas) no habían cocinado nunca antes, o casi nunca. Seguramente, es una coincidencia y no es representativo de la población general, porque con los otros ejemplos de Regina, David, Gabriel y de los niños Lucía y Juan, vemos que cocinan y que no son casados. Seguramente, han olvidado lo de su infancia o no han considerado lo que hacían antes en relación a la cocina. A lo mejor, antes cocinar era más usual para las madres y, en consecuencia, menos habitual para los hijos. Pero es claro que depende mucho de las familias.

Además, cuando intentamos profundizar esta cuestión de la cocina ‘de pequeño’, muchas veces nos decían que ayudaban de vez en cuando, aunque la mayoría de las veces su madre no les dejaba. O quizás también haya hoy una necesidad de independencia, lo que no existía antes. Hoy, los niños están con más frecuencia solos en sus casas. Los jóvenes dejan su domicilio familiar más temprano para ir a estudiar a otro sitio y la gente puede vivir sola muchos años antes de casarse. No dejas tu familia solamente cuando te casas. Y hoy las madres trabajan más y están menos en casa. Seguramente, más veces los niños tienen que arreglárselas solos. Las madres que tienen menos tiempo para hacer la cocina, deben, sin dudas, pedir más ayuda a sus hijos. Pero son solamente suposiciones y no podemos afirmar nada, porque habría que hacer mucho más investigación sobre el tema. De todas maneras, es seguro que dejar el domicilio familiar es una etapa de tu vida que te hace cambiar tus costumbres. Para algunos es la ocasión del matrimonio, porque nunca habían vivido solos (fuera de su familia) antes, o nunca habían vivido a dos y entonces tienen que aprender a hacer la cocina (eficiencia), o tienen que cocinar para dos (status). Otros han dejado el domicilio familiar porque estudian en otro sitio o porque trabajan y ya no son dependientes de sus padres. Pueden vivir solos o compartir un piso con un amigo (o amigos) o su novio :

*« Cuando me casé, estaba muy perdida..., nunca había pelado una cebolla, nunca en la vida, yo recuerdo que me cortaba muy a menudo » [Cecilia] ;*

*« Yo estoy aprendiendo a cocinar ahora que vivo sola » [Regina] ;*

*« En principio, yo cocino muy poco porque yo siempre he vivido con mi madre, incluso después de casada..., yo iba a comer a casa de mi madre o sea yo no cocinaba » [Nina] ;*

*« Lo hago a gusto si tengo tiempo..., me da mucho gusto pensar que yo a mi hija le preparo algo (Tupperware) porque el resto de los días sé que se espabila ella » [Concha] ;*

*« Hace 4 años que vivo solo » – ¿Y antes? – « mis padres » – ¿Cómo fue el cambio? – Bueno te espabilas..., solo, el primer año..., Tupperware » [David].*

El tema de los *Tupperware* es interesante, es como una transición entre vivir con sus padres y vivir solo. Muchas veces, es porque les gusta a las madres cocinar para sus hijos aunque no estén en casa. Quieren que coman bien. Es como para mostrar que están presentes todavía, que tienen atención.

Para todas las mujeres entrevistadas, lo que fue el mayor cambio en cuanto a la cocina, fue tener hijos. Lo evocan espontáneamente. En efecto, dicen que antes de tener hijos tenían que cocinar, pero iban más a comer afuera, iban a comer con amigos y que de hecho, no cocinaban mucho. Otra vez, nos referimos a las mujeres entrevistadas que no habían cocinado antes de casarse. Pues quizás no sea lo mismo para toda la gente, pero creemos que cada vez, tener hijos implica importantes cambios. Más que todo, es una obligación, tienes que alimentarles y tienes que alimentarles de manera equilibrada, sana y con horarios más estrictos. Es claro que puedes comprar platos preparados para los niños, pero es mucho más barato hacerlo tú y no conocemos muchas madres que compren todo el tiempo platos preparados.

Hacer la cocina es una obligación cuando tienes hijos. Aquí, por ejemplo, el valor de la obligación y de hacer la cocina para los demás es más fuerte (status). Cuando los hijos crecen, la relación a la cocina puede cambiar un poquito. Cuando son mayores, a menudo disfrutan más de lo que comen y pues, puedes hacer la cocina más con la intención de agradarles y menos con la intención de hacerles comer muy sano y equilibrado. Concha explica muy bien su relación con la cocina en cuanto a la edad de sus hijos : a menudo disfrutas más cocinar cuando tus hijos son mayores que cuando son pequeños ; puedes cocinar con ellos, lo que aporta otra dimensión a tu cocina ; después tus hijos se van de tu casa para vivir en otro sitio y de nuevo tienes que cocinar para dos y muchas veces ya no te gusta ; pues, tu familia y la evolución de tus hijos son factores muy importantes en tu manera de hacer y de ver la cocina. Podemos resumir por « *La familia obliga* » [Concha] y « *la cocina hace familia* » [Mercedes] :

« *La cocina, en mi caso, va mucho en función del ritmo familiar* » [Concha] ;

« *..., cuando he tenido hijos... ; cuando no tienes hijos hace lo que puedes, igual..., pues vas a comer a casa de unos a casa de otros... Cuando tienes hijos, tienes que tener horarios, tienes que tener la verdura y la pampilla, y todo y entonces me organicé* » [Cecilia].

El trabajo también influye sobre tu percepción de la cocina. Primero, cuando trabajas, tienes menos tiempo para hacer las tareas domésticas y en consecuencia, tienes menos tiempo para cocinar. Para notarle, podemos comparar una persona que trabaja con otra que no trabaja ; una jubilada que te habla de su visión cuando trabajaba y ahora que esta jubilada ; una persona trabajando, sobre la cocina de cada día y la cocina de las vacaciones. Es un resultado muy conocido y sobre el cual hay muchos estudios. No vamos a desarrollarle aquí, porque hay una parte especial sobre el tiempo.

Cuando eres jubilado/a es también otra etapa importante. En efecto, ahora tienes más tiempo libre, a menudo tus hijos son adultos, casados y tienen hijos. Cuando te visitan, es otra cocina que cuando vivían todavía contigo. La cocina para tus nietos, la mayoría de las veces, es muy diferente de la cocina que hacías para tus hijos pequeños : es más divertido, son más cosas que agradan a los niños. Hay que tener el papel de los abuelos. La cocina entonces es más como la cocina de los invitados, la cocina para agradar a la gente, no es la cocina de obligación nada más.

« Siempre tengo gente a comer..., y siempre me dicen “que bien se come en casa de la abuela” – ¿Es diferente cocinar ahora que antes? – Si, es diferente, ahora hago platos más escogidos..., es que éramos 14, entonces es diferente » [Pilar] ;

« ..., se han casado, entonces cuando vienen me escojo más y cuando vienen los nietos hago algo más fácil » [Mercedes].

Volverse viudo es otra etapa que influye tu manera de hacer la cocina. Generalmente, te encuentras solo y no te apetece hacer la cocina para tu solo. Otra vez muestra que para mucha gente (si no es para todos), cocinar para los demás es mucho más apreciado que cocinar para si mismo. Pilar que es una viuda, dice que no cocina para ella misma, cocina para sus hijos o nietos que vienen casi todos los días. Aquí también, las comidas son un pretexto para ver sus hijos y nietos. Otra vez, la cocina reúne.

Las entrevistas, aunque sea un estudio cualitativo, no han refutado nuestra primera hipótesis sobre las variaciones según las diferentes etapas de vida. Hemos visto que la edad tiene influencia, aunque sea más la ‘edad culinaria’ pero también el hecho de dejar el domicilio familiar (más que casarse) y tener que hacer su propia comida ; el hecho de tener hijos que obliga mucho en cuanto a la cocina y que puede implicar muchas evoluciones en tu manera de ver la cocina en función del crecimiento de tus hijos. Trabajar, volverse jubilado o viudo, son otras etapas que tienen su importancia en la relación a la cocina. De todas maneras, el ambiente donde vives influye mucho las personas con quienes vives y las personas para quienes tienes que hacer la cocina también. Pues las etapas de vida de los miembros de tu familia tienen también una parte que no se puede descuidar en tu valorización de la cocina.

El problema es que la historia de cada persona en cuanto a la cocina no se puede contar de la misma manera. Porque aunque las etapas de su vida influyeran sobre su manera de hacer y de ver la cocina, no les ha influido de la misma manera y no abordan las nuevas situaciones de la misma manera. Por ejemplo, el hecho de tener hijos : si tienes una persona contigo que hace la cocina para ellos, no es lo mismo que tener que hacerlo sola. Además, entre las 4 madres que tienen alguien para ayudarles, Cecilia le hace hacer lo máximo de cocina ; Maria-José se dió cuenta que ya no sabía cocinar pues ha pedido a la persona de hacer la limpieza mientras que ella hacia la cocina ; Miriam tiene una persona que hace lo diario, lo funcional, mientras que hace cada día el pan y a veces con sus hijos ; Mercedes tenía una persona que le ayudaba de vez en cuando, pero jamás por las comidas de los invitados.

Lo mismo, Regina y David han dejado el domicilio familiar para vivir solos o en un piso compartido. Regina se arregla sola para comer, mientras que durante un año la madre de David le ha hecho sus comidas para que se la lleve a su piso (*Tupperware*). Las personas no reaccionan de la misma manera ante una nueva situación. Puede ser por el tiempo de adaptación, por la manera de hacerlo, por su motivación a reaccionar y hay muchos más ejemplos.

La personalidad también influye. Cecilia y Miriam por ejemplo, nunca habían cocinado antes de casarse y los dos tienen una persona para ayudarles en la cocina desde que tienen hijos. No tienen los mismos valores, porque a una le gusta cocinar y a la otra no. A los dos les gusta hacer los postres con sus hijos, pero no por las mismas razones. Pues una experiencia puede tener diferentes valores según la persona que lo hace. Por ejemplo, Cecilia hace la cocina con sus hijos porque quiere que les guste y

que sepan 2 o 3 cosas como si tenía que hacerlo. Miriam lo hace como actividad manual, como una actividad divertida para ellos y para ella.

Depende mucho de tu propia experiencia, tu propia vida, de tu personalidad, de tu carácter y de tu humor. Depende también de tu aprendizaje. Si desde pequeña, estas rodeado con la cocina, no vas a reaccionar de la misma manera cuando tendrás que cocinar para comer, que la persona que ha siempre evitado la cocina. Hay muchos factores que tomar en consideración. Por eso, no sabemos si la tipología de Holbrook es suficiente. Lo interesante no es saber que existen muchos valores, a lo mejor sería más interesante saber cuando son percibidos estos valores. Sabemos que no es lo que buscaba Holbrook, pero puede ser interesante desarrollar este sujeto.

## **2-4- Situaciones de hacer la cocina**

Nuestra segunda hipótesis se refiere a las situaciones de hacer la cocina. Según nuestra opinión, la visión y entonces el valor de la cocina dependen de las situaciones de hacer la cocina. Habíamos pensado en las diferencias entre comida de cada día/comida con invitados, semana/fin de semana, vacaciones/cada día, verano/invierno.

Primero, lo que es interesante es ver los puntos que las personas entrevistadas han evocados espontáneamente, sin ser orientadas. Hay tres diferencias evocadas espontáneamente por las personas entrevistadas. Las dos más evocadas son la diferencia de hacer la comida para lo diario o para invitados y la diferencia de hacer la cocina para lo diario y los fines de semana. La tercera es la diferencia entre comidas y cenas. Una vez fue evocada también lo de las vacaciones.

### **Los invitados**

Los invitados son una motivación importante. Que vienen con frecuencia o solamente de vez en cuando, los invitados tienen un régimen especial cuando vienen a comer. Hemos visto que para los invitados, la 'cocinera' puede dedicar mucho más tiempo cocinando, hacer platos mucho más elaborados y comprar productos más buenos, o por lo menos, más caros. Puede también poner una mesa bonita, comer en otra sala de la casa o utilizar otra vajilla. La mayoría de las veces, aunque a veces la dueña de casa tenga un poco de aprensión de tenerlo todo bien, le gusta mucho más cocinar para invitados que lo de cada día. Puede ser por varias razones que hemos visto antes : hacer la cocina para los demás, hacer la cocina para agradar a la gente, hacer la cocina para impresionar a la gente o tener la recompensa de ser agradecida. Aunque no lo formulen, creemos también que sea porque es inusual, porque sale de la rutina. Dicen que es diferente de la obligación. Quizás sea una manera de valorizarse según los invitados y también una manera de honorarles. Quizás tenga más valor para ellos cocinar para una cena de invitados que lo de cada día, porque hay más desafío – tiene que salir bien – es más gratificante. Te motiva, te autorizas a ti mismo a dedicar más tiempo, a comprar productos especiales. Es como si la comida fuera un elemento indispensable, un elemento clave para pasar buen tiempo con otra gente.

La cocina permite la convivencia – el compartir – y las agradables reuniones. Hay un ambiente caluroso, un ambiente de alegría. Hacer la cocina para invitados es percibido como una ocasión excepcional, como algo de fiesta. No invitas todos los días

amigos para cenar. Si tu madre viene todos los días para comer, no vas a hacer cosas especiales. Vas a hacer lo de cada día, lo que hubiera hecho si había solamente tu y tu familia. Lo de cada día no vale la pena, no es necesario esforzarse, no lo van a disfrutar tanto. Y además, para los invitados, no tienes que pensar en un menú sano, rápido de preparar..., no te importa. Si les preguntas porque no hacen comidas así todos los días, te repondrán que no tienen tiempo. Muchas veces, invitan las personas para el fin de semana cuando tienen más tiempo para hacer la cocina. O si tienen mucha gente para comer, van a preparar platos los días antes. Muchas mujeres dicen organizarlo y pensarlo bien para tener todo preparado el día de la cena (o de la comida), especialmente si hay muchos invitados. Por ejemplo, van a pensarlo el lunes, comprar los productos el miércoles, hacer un plato el miércoles y otros cada día antes.

Las comidas de los invitados son acontecimientos excepcionales, ocasiones de fiesta. Si hay más gente, requiere más tiempo y hay que ser muy organizado para tenerlo todo listo, pero generalmente les gusta. Algunas personas entrevistadas (Maria-José, Mercedes y Miriam), dicen disfrutar mucho de hacer la cocina para grandes reuniones familiares donde puede haber 80 personas. Les gusta hacerlo todo ellas sin ayuda. Les gusta acoger. No hay un término para definir esta impresión de excepción, de fiesta, de agradar a la gente, de placer. Cenas con algunos amigos y celebraciones con toda la familia, son una ocasión de encontrar a personas y de pasar tiempo con ellas. Parece que la cocina es indispensable al buen desarrollo del acontecimiento :

*« Hay personas que les gusta la comida de los invitados..., un día tienen que hacer una comida especial, una carne especial..., hacer macarrones cada día eso es aburrido. A mí me gusta más lo de los invitados que la comida de cada día..., disfruto más si pongo un buen plato que queda bien presentado, que les va a gustar. Disfruto más con los invitados que con lo de cada día »* [Mercedes] ;

¿Suele hacer cosas elaboradas? – *« Si. Pero no en la cocina de cada día, para invitados si me gusta... “¡Oh que pastel!”, más redondos y otros más..., sabes... »* [Maria-José] ;

*« Cocino cuando viene gente, me gusta obsequiar »* [Miriam] ;

*« Si tengo una cena especial, pues si compro una ensalada, un queso, un yogur especial..., pero lo frío, lo hago, lo básico, la persona que venga no va esperar una gran salsa... »* [David] ;

*« Cuando hay invitados, hacemos bonitas presentaciones. Siempre es Clara que lo hace, pero a veces..., ponemos caramelos bien dispuestos sobre un plato, ponemos una mesa guía, flores... »* [Juan].

## **Semana / fin de semana**

La distinción semana/fin de semana es una de las más evocadas espontáneamente también. Si preguntas si les gusta cocinar, lo que cocinan para comer, o cuanto tiempo les toma cocinar, la mayoría de las veces te responden que depende de la situación. Distinguen la semana – ‘lo de cada día’, ‘lo diario’ – del fin de semana. La mayoría de las veces, cocinan cosas más sencillas, más rápidas para preparar durante la semana, a menudo platos conocidos que no necesitan recetas para hacerlos. Durante la semana, parece que lo más buscado es el ahorro de tiempo,

la eficiencia : cocinas antes de todo para comer, porque tu y tu familia necesitáis comer. Es más lo de la obligación, lo de la rutina, no es una actividad para cual quieres dedicar tu poco de tiempo libre. Mientras que en el fin de semana, a menudo tienes más tiempo y no tienes prisa. Pues haces platos más elaborados, platos que piden más tiempo de preparación, platos que pueden necesitar leer recetas. Puedes hacer la cocina para tu placer. Por ejemplo, Miriam hace mermeladas en los fines de semana porque está más tranquila. Además, en el fin de semana, todos los miembros de la familia comen en casa, mientras que en la semana en muchas familias comen mucho fuera, en el colegio o en el trabajo. A lo mejor cocinar para toda la familia motiva más. La comida familiar es un ambiente caluroso y de confianza. Mercedes dice « *la cocina hace familia* » y Pilar « *la cocina reúne* ». Durante la semana, generalmente todos los miembros de la familia cenan juntos, pero las cenas son más ligeras (ver abajo) y entonces no hacen grandes cenas. Además, en el fin de semana, pueden comer juntos y dedicar más tiempo para comer ; pueden disfrutar más.

Creemos que en muchas familias, las comidas del fin de semana tienen más valor. Es el valor de la comida familiar, el valor del momento pasado todos juntos. Es verdad que cuando los hijos crecen, cada uno tiene sus actividades y las comidas reúnen. A veces los jóvenes salen los sábados, pero generalmente participan en comida del domingo, una comida familiar. No es un término que fue utilizado en las entrevistas, pero era la idea. Cuando los hijos son pequeños todavía, no hay diferencia de número de personas para comer, pero a menudo los padres tienen más tiempo para preparar. Lo mismo, quizás las comidas no sean muy distintas entre la semana y el fin de semana cuando los hijos son pequeños, pero si la abuela viene a comer con ellos, habrá diferencias. Es verdad que muchas veces, el fin de semana van a comer a la casa de la abuela o la abuela viene a comer. En algunas familias (como en la familia de Regina), el fin de semana es el padre que cocina, porque tiene más tiempo.

El fin de semana aparece más excepcional, más festivo. Además, el fin de semana, cada uno tiene más tiempo y favorece la cocina con lo hijos. Los hijos no van a la escuela, no tienen muchos deberes que hacer. Los padres (a menudo la madre) tiene más tiempo para dedicar a la cocina y a sus hijos, pues muchas veces los hijos les ayudan o cocinan con ellos. Hacen postres, cocina divertida y cocina elaborada donde cada uno puede dar su toque. Es otro modo de pasar tiempo en familia ; reúne, favorece las relaciones, son momentos de compartir, de complicidad. O también, el fin de semana los hijos hacen la cocina solos. Por ejemplo, van a hacer un pastel para el postre o para la merienda porque les gusta y tienen tiempo. Además, sus padres generalmente están en casa y pueden preguntar cosas si no están seguros.

Evidentemente, todo lo que hemos escrito implica que todos los miembros de la familia estén en casa todo el día. En realidad todos tienen actividades u ocupaciones, pero en líneas generales el fin de semana favorece todas estas actividades alrededor de la cocina. Hay también el ejemplo distinto de Regina que prefiere cocinar el fin de semana porque regresa en su casa donde hay mucho más utensilios, aparatos y productos disponibles. Le gusta también cocinar el domingo por la tarde cuando regresa a su piso, porque ha hecho las compras el día antes y es como si no faltara nada y que podía hacer todo lo que quiera :

« *Vas a hacer un plato que te gusta, o le gusta a tu marido, o le gusta a sus hijos..., y luego que vais a comer todos juntos, y eso es lo que hace familia* »  
[Mercedes] ;

« *Cocino con mis hijos..., los fines de semana..., pero más cuando estoy tranquila, el fin de semana...* » [Miriam] ;

- « *Son diferentes, más complicados, más elaborados en el fin de semana* »  
[Maria-José] ;
- « *El fin de semana si viene gente aquí, hijos..., me esfuerzo más* » [Mercedes].
- « *Si, el fin de semana..., pues hacíamos algo mejor, canelones, una quiche, una cosa que les gustaba más a ellos porque en la semana comían en el colegio* »  
[Pilar] ;
- « *Cocino más el fin de semana, hago postres..., porque no tengo forzosamente tiempo en la semana* » [Lucia].

Son ejemplos más comunes, pero en las entrevistas hemos encontrado también casos particulares. Cecilia por ejemplo que no cocina jamás en la semana, tiene que cocinar el fin de semana porque la persona quien le ayuda durante la semana no viene. Pues como le cansa cocinar, hace platos muy sencillos y muy rápidos de preparar y entonces se come menos el fin de semana en su casa. Puede ser pasta, pizza, hamburguesas o la tortilla preparada el viernes por la persona que trabaja en su casa. David y Concha, ellos, cocinan lo mismo. En efecto, David esta solo el fin de semana también, pues come lo mismo que en las cenas de semana (si esta solo). Lo mismo, Concha dice que no hay mucha diferencia entre la semana y el fin de semana, porque comen siempre muy bien en su casa. Puede comprar y cocinar un buen pescado el lunes como el domingo. No trabajaba y compraba buenos productos. Dice que tenían la suerte de comer muy bien todos los días (además, aun para sus invitados, no hace platos muy diferentes « *lo que cambia son los complementos, los anexos* »).

Para terminar, podemos decir que el fin de semana es diferente para algunas otras cosas. Para Regina es el día de hacer las compras. Para Concha es el momento de cocinar los platos de su hija para la semana siguiente (su hija estudia en Tarragona, y lleva algunos *Tupperwar* cada semana). Para Gabriel, el domingo es su día de descanso, pues disfruta de su tiempo libre y no cocina (es cocinero).

Para la mayoría, creemos que hay una diferencia neta entre la semana y el fin de semana. En la semana, la gente intenta ganar tiempo, lo hace lo más eficiente posible. Cocina porque necesita comer pero nada más, no va a buscar cosas complicadas. Además, no tiene tiempo para pasar 3 horas en la mesa. Los hijos tienen que dormir, el marido tiene que hacer no sé que. Lo de la semana es más funcional, más obligatorio. Es verdad, en nuestra época, en nuestra sociedad, el tiempo tiene un valor muy precioso. Los dos padres trabajan, los hijos tienen sus actividades, no dedican mucho tiempo en cocinar y comer. Hay que ser excepcional. Para los invitados, para las ocasiones o para el fin de semana, es diferente. El mundo loco del cotidiano se para, es como si existieran dos mundos. Creemos que para estas situaciones (invitados, ocasiones, fin de semana), vuelve el valor antiguo de la cocina. El valor de la cocina que hace familia, la cocina que reúne, la cocina de fiesta. Los temas de dar placer, de agrandar, de gustar, de disfrutar, no son valores perdidos. Son valores puestos en espera durante la semana y que viven de nuevo para las ocasiones especiales y los fines de semana.



## Comidas / cenas

La diferencia comidas/cena aparece también, pero un poco menos. En efecto, a menudo todos los miembros de la familia no comen en casa. La mayoría de las veces, diferencian las comidas de las cenas por lo que comen. Para las cenas, hacen platos más ligeros : « *Ligeritas, que no pesan mucho* » [Regina], y a la hora de comer : « *Cosas que te alimentan más* » [Maria-José]. Muchas veces, evocan los productos : « *Comemos más carne y cenamos más huevos y pescado...*, *pescado/carne* » [Concha]. Muchas dicen también cocinar « *Cosas más sencillas* » para las cenas. Puede ser sencillo por el tiempo dedicado, por los productos utilizados, por el modo de cocción o también por los tipos de platos. Pan y queso parece un menú tipo de las cenas para las personas solas. Para las otras, puede ser sopas, caldo, verdura, huevos, tortilla... Parece que la gente no cocina mucho para las cenas. Quizás también que las personas que comen en restaurante, no necesiten gran cocina para cenar. Regina me ha dicho también que comía postres más por las cenas, porque le gusta tener dulce en su boca cuando va a dormir y que podía experimentar más con las comidas (porque las cenas son ligeritas) :

« *Cenas siempre han sido sencillas, nunca he guisado por la tarde* » [Pilar] ;

« *Para las cenas, algo muy sencillo, rápido..., verdura..., no complicado..., croqueta, huevos* » [Mercedes].

## Vacaciones

El tema de las vacaciones engendró diferentes respuestas. En efecto, podíamos pensar que en las vacaciones, la gente tenía más tiempo y entonces disfrutaba más cocinando. Pero no es siempre el caso. Regina, por ejemplo, prefiere las vacaciones porque tiene más tiempo para cocinar, pero también porque cocina en la casa de sus padres donde hay mucho más utensilios y aparatos disponibles : es más fácil cocinar. Además cocina con su madre y/o su hermana es más interactivo, le gusta.

Maria-José también prefiere las vacaciones, porque tiene más tiempo que dedicar a la cocina que es una afición para ella. Miriam prefiere las vacaciones, dice « *si no tengo prisa, si me gusta* ». Lucia también. Pero a Mercedes, no le gustan las vacaciones en cuanto a la cocina, porque prefiere disfrutar de su tiempo con sus hijos y nietos. No le gusta quedarse en la cocina preparando la comida, mientras que sus nietos están en la piscina. Prefiere disfrutar de ellos.

## Ocasiones

Se acerca de lo de los invitados. Cuando hay una ocasión especial como un cumpleaños o el día de santo de uno de los miembros de la familia, dedicas más tiempo cocinando y haces platos especiales, sea platos más elaborados, sea platos que le gustan más a la persona. Generalmente, los platos de fiesta no son platos ordinarios. Por ejemplo, si es una celebración especial, una fiesta nacional, hay platos tradicionales. Puede ser también hacer una cosa que nunca haces normalmente. Juan por ejemplo, prepara el desayuno el día del cumpleaños de su madre. Lo hace todo bien para que esté contenta. Quieres agradar, quieres pasar un buen momento y que les guste a todos lo que comen. Quieres que cada uno pase un buen momento. Es más orientado hacia una persona. Lo haces todo para agradarla y después, buscas también a agradar las otras personas que están aquí. Las ocasiones, las celebraciones, pueden reunir mucha gente y cada vez buscas lo mismo : que todo esté

bien. Lo que cambia es el número de invitados y entonces el tiempo de preparación. Requiere más organización también, porque hay más que preparar. Aparece aquí también la voluntad de 'bien acoger'. Cuando eres pequeño, el día de tu cumpleaños puedes participar en la cocina. Juan por ejemplo, dice que el día de su cumpleaños elige y hace su pastel. No es común porque generalmente eliges y otra persona de tu familia lo hace, u otra persona hace el pastel que más te gusta sin pedirte, como una sorpresa. Se acerca más o menos de las comidas de invitados :

*« Me divierte el día que tengo una celebración. Me preocupo de que quede bien. Lo de cada día es más sencillo » [Pilar].*

## Verano / invierno

Como la cuestión de las vacaciones, la cuestión del verano y del invierno depende de las personas y hay varias razones.

Los que prefieren cocinar en invierno : Mercedes prefiere cocinar en invierno porque en verano su casa esta llena de gente y prefiere quedarse con ellos. Pues es más una preferencia por eliminación, prefiere cocinar en invierno porque no le gusta en verano, prefiere otra actividad (estar con su familia). David prefiere cocinar en invierno porque no puede salir en invierno. Sale mucho en verano y no come mucho en casa. Dice también que le gusta más comer platos caliente en invierno y entonces le gusta más cocinar ; hace muchas sopas que le salen bien por ejemplo. A Concha le gusta más hacer la cocina en invierno porque le gustan más los platos del invierno.

Los que prefieren hacer la cocina en verano : A Regina le encanta más cocinar en verano. Dice que las comidas son más artísticas, que puede más concentrarse sobre la decoración. Según ella, en invierno, los platos son más calientes y más pesados. Cecilia prefiere cocinar en verano porque no tiene nada que hacer, pero creemos que nunca disfruta realmente. Maria-José prefiere también la cocina del verano, porque tiene más tiempo. A ella le gusta cocinar, entonces lo hace más fácilmente. Pero dice también que prefiere las comidas del invierno que se comen más, que las comidas de verano son más ligeras. Finalmente, termina diciendo que dedica más tiempo a la cocina en verano y que no tiene preferencias, que le gusta siempre. Pues le gustan los dos, por distintas razones. A Lucía le gusta más hacer la cocina en verano, porque tiene más tiempo y puede hacer cosas más bonitas con las frutas frescas.

A quienes no les importa : A Nina le da igual. Hace las mismas cosas y es el mismo problema para ella : « *Que voy a cocinar* ». Lo mismo, Gabriel no tiene preferencia. A él le gusta cocinar todos los días. Son platos diferentes según la temporada, pero le gusta todo.

Pues muchas veces, las preferencias entre cocinar en invierno o en verano se explican por los platos de cada temporada. Puede ser también porque prefieren hacer otra actividad según la temporada, o puede ser el lado artístico de los platos más fácil en verano. Por fin, si el tiempo disponible depende de la temporada, entonces la temporada influye sobre la apreciación de la cocina.

## Algunos días, humor, ...

Algunas veces las personas entrevistadas evocan el humor como factor que influye sobre su deseo de cocinar. Parece lógico, pero lo apuntamos sin embargo. Por ejemplo, Gabriel dice : « *Cuando estoy estresado o de mala humor, si me cuesta mucho. Hay*

días que no tengo ganas de hacerlo. Y si sé que no tengo ganas de hacerlo, sé que no voy a hacerlo bien ». Regina dice también : « Hay días que no lo hago con gusto » y « Es pesado cuando soy cansada ». Otras dicen que generalmente no les cuesta..., implicando que a veces les cuesta, etc. Además, algunos como Lucía y Mercedes evocan otras actividades. Si tienen otras cosas que hacer, les molesta cocinar.

## Afición / aversión

Nos parece importante hacer una pequeña parte sobre la afición o la aversión por la cocina. En efecto, hemos visto que las personas prefieren a menudo hacer la cocina para algunas situaciones u ocasiones. Generalmente, prefieren cocinar en los fines de semana – para cenas con amigos o celebraciones – más que en lo cotidiano. Según los platos también, personas prefieren cocinar o no : los postres, lo del verano o del invierno, nuevos platos.

En nuestras entrevistas, hemos encontrado varios perfiles, cada uno muy diferente del otro. Hay personas que dicen no disfrutar de hacer la cocina. Dicen que les cuesta, que les aburre, que no disfrutan nada de cocina – en particular Cecilia y Nina. Vemos que a Cecilia le cuesta mucho, que hace todo lo posible para evitar la cocina. Prefiere que la persona que viene para ayudarla cocine, mientras que ella hace la limpieza y la plancha (« *Me cansa mucho cocinar* »). Si tiene que regresar a casa para comer, pide a la persona de cocinar su carne porque no quiere hacerlo, pero puede ser cinco horas antes de comerla. Le cuesta tanto que aun si tiene que hacer una carne a la plancha, lo pide a la persona y lo come recalentada, sino come sobras. A ella no le gusta hacer la cocina, aun si hay invitados. Al contrario, Nina dice que no le gusta, pero lo hace. Prefiere siempre ir a comer fuera o que alguien lo haga en su lugar. Pero si tiene que hacerlo, lo hace y procura que salga bueno. Si hay invitados es lo mismo.

Algunas personas dicen que no les gusta hacer la cocina, que prefieren hacer otra actividad, pero no parecen odiarla. Concha y Mercedes dicen no gustarle, pero Concha lo hace cada día y no parece molestarla tanto. Mercedes no lo hace todos los días porque prefiere hacer otra cosa. Pero dice también que no le importaría hacerlo si tiene que hacerlo. Además, le gusta mucho hacer la cocina para los invitados, quiere hacerlo ella. A lo mejor son personas que disfrutan más que lo que piensan.

Por otra parte, hay las personas que disfrutan mucho cocinar como Miriam, María-José, Pilar y Gabriel. No forzosamente lo de cada día, pero les encanta la cocina (« *Soy encantada disfrutar cocinar. ¡Encantada! Hay gente que no disfruta... ¡Me encanta!* » [Miriam] ; « *Es una afición* » [María-José]. Pueden pasar horas cocinando, hablan de cocina y de recetas con amigas, con miembros de su familia, con colegas. Cuando tienen tiempo libre, buscan nuevas recetas, prueban nuevas recetas. Para ellas, es una afición, aun un oficio.

Las personas que disfrutan desde que son pequeñas, lo hacen a gusto, de vez en cuando, como Lucía y Regina. Pilar le gustaba también hacer los postres, de pequeña, y ahora le encanta la cocina. Pero la cocina no llama la atención a todos los niños. Muchas personas entrevistadas lo dicen : antes de dejar el domicilio familiar, la cocina no les había llamado la atención. A Juan tampoco. Hay personas como David que no les disgusta, pero no pueden hacerlo bien (« *No es que no me gusta, es que no me sale bien...* »). A David le gustaría saber cocinar pero es que no le sale bien. Quizás haya personas que no tienen el don culinario.

Pues hay grados, niveles de afición y de aversión. Depende mucho de las situaciones de hacer la cocina y de las etapas de vida. Hemos notado también que las personas cambian de idea durante las entrevistas, a veces se dan cuenta de que no les molesta tanto. Una observación interesante de Concha es « *Vas más fácilmente en la cocina cuando te gusta comer* ».

Hemos notado también que las personas que están cocinando, están la mayoría de las veces concentradas sobre lo que hacen. No hacen nada mientras que cocinan o solamente escuchan música, escuchan la radio o ponen la televisión. A algunas les ayuda escuchar música, porque da un ritmo (Regina, Gabriel). A otras les da compañía. De vez en cuando, si hacen otra cosa, es otra tarea de la casa que se puede hacer mientras que algo cuece.

Para concluir, podemos decir que la cocina esta muy relacionada con el tiempo disponible y el tiempo que no nos molesta dedicar a la cocina. En efecto, aparece en muchas comparaciones (semana/fin de semana, vacaciones, invitados, ...) y vemos que según el día, la gente puede dar un valor muy diferente al tiempo. Los temas de “*cocinar para los demás*” y “*los platos que vamos a hacer*”, también son importantes en la motivación de los individuos en cuanto a la cocina. De toda manera, la cocina parece siempre presente durante las ocasiones, celebraciones y momentos entre amigos, como si fuese indispensable.

## 2-5- Tiempo

En los temas desarrollados, el tiempo aparece repetidas veces. En nuestra sociedad actual, el tiempo tiene un valor muy importante : no tenemos suficiente tiempo. J. Jabs y C.M. Devine hicieron un estudio sobre este tema (2006) en países industrializados (en particular en Europa. Entre otras cosas, dicen que la gente tiene la impresión de no tener suficiente tiempo para hacer todo lo que quiere o necesita hacer en un día. La mayoría de la gente trabaja y cuando regresa a su casa, tiene muchas cosas que hacer (tareas domesticas, facturas que pagar, relaciones a mantener, comidas a preparar, ...) y necesita tiempo para relajarse antes del día siguiente. Esta falta de tiempo es aun más difícil para las familias de pocos ingresos, porque no pueden ‘comprar tiempo’ contratando personas para ayudarles en la casa o comiendo fuera. En este ambiente, la cocina que pide mucho tiempo, esta un poco abandonada. La gente prefiere dedicar menos tiempo a la cocina y a las comidas y más a otras actividades. Si quieres hacerlo todo, tienes que elegir o puedes hacer muchas cosas pero dedicando muy poco tiempo a cada una. Las empresas de producción y de servicios, para responder a esta necesidad de dedicar menos tiempo a la cocina, proponen productos ya preparados, platos que son muy rápidos de preparar, productos para hacer una cocina de ensamble, y también aparatos sofisticados para hacerlo todo rápido en la cocina y sin necesitar estar encima de las casuelas (micro-ondas, arroz-coceros que permiten ganar tiempo). Mucha gente no tiene tiempo de regresar a casa para comer y come fuera, entonces la restauración rápida se desarrolló mucho para responder a esta solicitud de los consumidores. Muchas investigaciones (cuantitativas) muestran que el tiempo dedicado a la cocina está disminuyendo. Además, las personas ahora hacen muchas cosas al mismo tiempo para limitar las perdidas de tiempo. En lo cotidiano, las personas no quieren gastar tiempo cocinando, no quieren gastar tiempo para una actividad que no es más que una coacción. Cocinar y comer se volvieron actividades secundarias.

Plantea una pregunta : ¿si tuvieran más tiempo, dedicarían más tiempo a la cocina?. En su estudio, Jabs y Devine dicen que no es necesariamente el caso. Pero cuando hemos preguntado a las personas que hemos encontrado, nos han dicho que si tuvieran más tiempo, les gustaría dedicar más tiempo a la cocina para hacerlo mejor, para probar nuevas recetas, para hacer platos más elaborados, para disfrutar. Aun algunos nos han dicho que regresarían a casa para comer en lugar de comer fuera. Solamente dos personas nos dijeron que el tiempo que dedicaban era correcto.

El tiempo aparece como una limitación para hacer platos elaborados, y aun para aprender a hacer la cocina según David. Con más tiempo, las personas dicen que harían platos más 'variados', más 'ajustados', nuevas recetas, experimentaciones, que podrían concentrarse más y hacerlo con placer.

Muchas recetas son abandonadas porque demandan mucho tiempo. No tienes suficiente tiempo o no quieres dedicar tanto tiempo cocinando. A la época de nuestras bisabuelas, y aun abuelas, se comían más guisos, platos cocinados a fuego lento, poco a poco. Hoy, se comen más carnes a la plancha, verdura solo hervida, tampoco hay muchas salsas. Además, las 'cocineras' no se interrogan mucho sobre el tiempo de cocción, ponen el tiempo indicado en un cronometro y van a hacer otra cosa. Cuando es la hora, sacan la casuela del fuego o el plato del horno y ya esta :

*« Ahora, todas las cocinas tienen relojes que te avisan, pero antes tenía que estar pendiente. Ahora con relojes es muy fácil » [Pilar].*

Pero hemos visto que esta impresión de no tener suficiente tiempo, la cocina funcional es más un problema de semana, de lo cotidiano. Cuando invitas amigos, encuentras siempre tiempo en tu horario para hacer una comida más elaborada, platos más largos que preparar, etc. Couvreur (2004) dice que la motivación a dedicar tiempo a la cocina es función de los beneficios que esperan ganar de esto (agradecimiento, convivencia, placer compartido). No les molesta dedicar tiempo cocinando si es una elección y no una obligación. En efecto, en las entrevistas aparece claramente. No te molesta, no te cuesta cocinar para los invitados o en los fines de semana. Y además, puedes dedicar mucho más tiempo sin decirte que pierdes tu tiempo. La relación al tiempo parece muy diferente según los días y según tu motivación. Lo cotidiano parece otro mundo que muchas veces no se acerca en nada de lo de los fines de semana, de las vacaciones o de las comidas de los invitados (ver arriba : Situaciones de hacer la cocina). Además cuando te gusta cocinar, puedes dedicar mucho tiempo sin darte cuenta a veces, porque no te molesta. El tiempo tiene muchos valores según la situación, según tu motivación y según que te gusta lo que estas haciendo o no. Es lo mismo que *“una hora parece un minuto o un minuto parece horas”* :

*« ..., más que el tiempo, es no tener prisa » [Miriam] ;*

*« Me gustaría pasar más tiempo..., cuando los niños serán más mayores... » [Miriam] ;*

*¿Y cuanto tiempo puede dedicar? – « Ouf mucho, porque como me divierte, no es una carga, sino es una diversión, pues sin problema... Si, si, 4, 5, 6 horas. Si un día de fiesta que quiero hacer una buena cena, no me importa decir “bueno hago una cena” » [Maria-José] ;*

*« Cuando tengo menos tiempo, hago cosas muy sencilla..., habitualmente, comidas sencillas. Y cuando tengo tiempo y puedo, entonces cocino..., puedo organizarlo bien » [Maria-José] ;*

« ..., si, si tuviera tiempo..., la verdad es que si, si, me gustaría hacer..., pues cosas más elaboradas y que al fin y al cabo salen mejor..., esta más bueno, ¿no? Pero no tengo tiempo » [Regina] ;

« ..., del lunes al viernes, poco tiempo al medio día..., entonces cosas a la plancha, ensaladas » [Maria-José].

## 2-6- Transmisión

Trabajando sobre los valores de la experiencia de cocinar, podemos preguntarnos si hay una transmisión de estos valores. Los valores presentados antes : ¿son valores que obtenemos por nosotros mismos o hay una transmisión de los valores?. Agathe Couvreur (2004) trabajó con madres e hijas sobre la transmisión del saber hacer culinario a una época donde la cuestión “¿Sabemos cocinar todavía?” es de actualidad. Dice, entre otras cosas, que en las entrevistas, las madres y las hijas no hablan espontáneamente de transmisión, en cuanto a la cocina : “Las madres no han buscado a transmitir” y “Las hijas no han recibido una enseñanza”. El aprendizaje fue mucho por observación pero, aunque no hubiera una transmisión explícita, las dos generaciones dicen que hubo una transmisión : transmisión de valores y de representaciones más que de saber hacer técnicos. No muchas astucias culinarias, no muchos ‘pequeños secretos’ de cocina. Son más las recetas, la organización y sobre todo los valores de ‘buen comer’, los valores relacionados a la alimentación.

Muchos valores son evocados : la importancia del gusto, del equilibrio, del placer, de la salud, de la diversidad, de la calidad de los productos, de la convivencia y también la apertura sobre el mundo y el reparto. Desarrolla muchos términos como por ejemplo el gusto : apreciar el “gusto de las buenas cosas” ; saber distinguir un producto casero y un alimento industrial ; comer con gusto incluso gula. Algunas madres también han evocado la idea de la cocina como una actividad artesanal gratificante, como un arte noble que necesita paciencia y aplicación y que procura el sentimiento de haber cumplido algo. Dice también que algunos términos técnicos aparecen, pero lo que es sorprendente sobre todo es la importancia concedida a las dimensiones sensual, intuitivo, social, incluso mágica y alquímica de la cocina. Además, parece que la transmisión de los valores, tal que el equilibrio alimentar y la nutrición, sea más buscada que la transmisión del gusto, del placer..., que son más una “transmisión sin saberlo”. Pues la manera de la transmisión de todos estos valores no parece muy evidente, pero es interesante saber que las dos, madres e hijas, sienten esta transmisión, aun inconsciente. En nuestras entrevistas aparece también este tema de la transmisión. Las personas no evocaban la transmisión porque no era el tema principal de nuestras preguntas, pero aparece muchas veces.

Primero, es interesante saber que la mayoría de las personas entrevistadas empezaron a cocinar cuando se fueron de su casa. Pues para algunas, la primera vez cocinando fue al momento de casarse. Para otras, fue cuando fueron fuera de casa por los estudios (Gabriel) y David cuando dejó el domicilio familiar. Pero también, algunos cocinaban antes de irse del domicilio familiar. Regina por ejemplo, cocinaba a veces en su casa ; Lucia y Juan ayudan a la cocina aunque vivían en la casa de sus padres todavía. Y como lo hemos visto antes, seguramente, algunas de las personas decían que nunca habían cocinado antes de casarse, lo han hecho sin duda un poco antes, aunque no recuerdan. De toda manera, algunas personas (Maria-José, Cecilia, Concha y

Miriam) cocinan a veces con sus hijos. Lucia y Juan ayudan a sus madres. Algunas aprenden también con su suegra, con su hermana o con sus compañeros de piso :

- « *Cuando me casé no sabía mucho cocinar, pero sabía pastelería y de una cosa he pasado a la otra* » [Pilar] ;
- « *Cuando me casé, no sabía nada de cocina* » [Maria-José] ;
- « *Yo creo que Miriam ha cogido afición conmigo..., es la nuera que más aprendió de mí* » [Pilar].

Aunque no hagan cursos de cocina, la transmisión se hace por la observación, la imitación y los consejos dados cuando cocinan juntos. Cuando cocinas con tu madre, aprendes mirándola, intentándolo, haciéndolo otra vez, y mucho por los consejos que te da (Ver ética). Dan muchos consejos también sobre los riesgos (para no quemarse, cortarse...) :

- « *Cuando hago un pastel sola, pregunto siempre a mamá como se hace esto y como se prepara esto..., cuanto tiempo, que recipiente, que temperatura...* » [Lucia] ;
- « *Cuando haces una cosa, te acuerdas de lo que decía tu madre* » [Regina] ;
- « *Me ha enseñado como poner las pastas en la agua hirviendo sin quemarme* » [Juan] ;
- « *Cuando era pequeña, siempre cocinaba con ella (su madre)..., cortaba el tomate o cortaba la lechuga, y me decía “así no, hazlo más fino...”* » [Regina].

Cuando tienes que cocinar solo/a por la primera vez, generalmente no sabes muy bien como hacer. En mis entrevistas, aparece que muchas veces llaman a su madre por teléfono. Una tiene su madre en el piso arriba, pues es fácil también. Una frase interesante de Lucia es « *Cuando (mi mamá) no está, leo la receta otra vez, muy atentamente y después lo hago como creo que sea, intento, te dices “hago así y luego veré el resultado”...* ». Aprendes poco a poco y muchas veces aprendes de tus errores :

- « *Mis hijos han aprendido a la fuerza, como lo aprendí yo* » [Mercedes] ;
- « *Aprendí mirando, miras..., al final..., pero no sé te decir como* » [Miriam] ;
- « *Muchas veces me llaman, y las nueras también* » [Pilar].

Puedes aprender también inconscientemente, cuando vienes a hablar con tu madre mientras que esta cocinando. En las entrevistas, muchas personas dijeron que su madre no les dejaba mirar y estar en la cocina cuando estaba cocinando, pero no son todas.

Creemos que se transmiten también las tradiciones, los rituales. Hay una herencia familiar y cultural de la cocina, aunque no sea formalizada. Tu manera de cocinar, los platos que cocinas, son signos de una pertenencia a una cultura, a un lugar. Ver las costumbres de cada país en cuanto a la cocina basta para ver que la cocina es una dimensión importante de la cultura y de la herencia.

Hemos notado que los hijos ayudan más para las comidas excepcionales y las comidas de invitados. Pues no aprenden solamente la técnica, aprenden también todos los otros valores. De todas maneras, muchas personas dicen que cocinan en gran parte como su madre, o aun, intentan cocinar como ellas.

Notamos que en todas mis entrevistas, los padres no cocinan jamás. No hemos elegido de no hablar de los papas, es el resultado de nuestras entrevistas. Pero estamos seguros de que hay padres que hacen la cocina en su familia, aunque sea solamente para algunas ocasiones.

Hoy, la transmisión familiar no es el único medio de aprender la cocina. Hoy, hay muchos medios de aprender, muchas fuentes de información : los libros de recetas, recetas en las revistas, Internet, los cursos de cocina, los programas en la televisión. Quizás sea más un aprendizaje buscado y no inconsciente. Hoy, los jóvenes quieren romper con la tradición y no quieren cocinar antes de tener la necesidad. Y cuando necesitan aprender, lo hacen de numerosas maneras. Hoy, cuando quieres ponerte a la cocina, buscas un poquito y es fácil. Pero creemos que la transmisión de los valores, como el compartir o la familia, persiste. Es una transmisión natural, inconsciente, cuando vives en la casa de tus padres todavía. Y también el hecho de ver tu madre cocinando, hacer cosas más bonitas cuando hay invitados y todo eso, te queda en el subconsciente como dice Cecilia, y es algo que sabes sin obligatoriamente darte cuenta. Mucha gente tiene recuerdos de infancia en cuanto a la cocina. Los recuerdos de los olores, los recuerdos de las comidas, de algunos platos especiales, los recuerdos de una experiencia estropeada. Cada uno tiene a menudo un bagaje más importante que lo que cree.

Es interesante ver que la transmisión se puede hacer también en la otra dirección. Aparece en las entrevistas que los hijos enseñan a sus padres nuevas cosas. La transmisión funciona en las dos direcciones. Y quizás la afición de los hijos pueda dar deseo a los padres de hacerlo :

*« Si, cosas que han hecho, me lo enseñan y lo acepto todo. Me encanta que me cuenten cosas » [Pilar] ;*

*« ..., me enseña él... » [Concha] ;*

*« ..., si, si, nos enseñamos mutuamente : “mira, tengo esto...,” – “enséñamelo”. Hago un plato, tiene que hacerlo ella para saber si le sale » [Maria-José].*

Hay también la transmisión profesional, la transmisión del saber-hacer. Con Gabriel, hemos visto más el mundo de los cocineros profesionales. Y la transmisión, el aprendizaje es muy difícil, en particular porque hay mucha técnica y muchos términos técnicos que aprender. Además los términos y maneras de hacer son propios a cada país, entonces es aun más difícil.

En nuestras entrevistas, hemos encontrado el tema de las recetas. Muchas abuelas escriben y publican libros de recetas para regalar a sus hijos y nietos. Es verdad que las recetas son una forma interesante de transmisión, porque a veces no son simplemente recetas, son las recetas de la abuela, las recetas de los platos y postres que los hijos comían de pequeños. No son como las recetas que puedes encontrar en Internet o en los libros comprados : tienen valor, el valor de la familia, el valor de los recuerdos. A menudo hay un cuaderno de recetas en la cocina, donde hay las recetas las más hechas, las recetas preferidas, las recetas familiares. Hay familias donde la cocina es un tema fácil, donde la cocina esta más presente que en otras familias :

*« Tengo mucha tradición familiar. Mi madre cocina muy bien, incluso ha hecho un libro..., y mi suegra también ha hecho otro libro. Pues hay mucha tradición..., que bueno esto, te voy a explicar una receta. Me manda recetas*



*por ordenador. Es un tema fácil. Y con mi cuñadas, hacemos como cursillos de mermelada..., otro cursillo de pan, como un plan gastronómico, restaurantes que han hecho algo especial. Nos gusta mucho » [Maria-José] ;*

*« Para celebraciones, si hay platos que hago más... Como había hecho tantos platos y tenía tantas recetas escritas, fue cuando escogí hacer un libro. Lo hice muy sencillo porque no sabía escribir en un ordenador. El día de las bodas de oro, lo regalé y tuvo mucho éxito » [Pilar].*

Queda una pregunta : ¿Se transmite la afición de la cocina?. Creo que a las personas que disfrutan mucho cocinar, les gustaría que sus hijos sepan. Cecilia teme que a sus hijos no les guste, teme que no sepan cocinar. Teme que su aversión por la cocina se transmita. Pero no estamos seguros de que la afición o aversión se transmita. Los hijos pueden tomar cosas de sus padres o al contrario hacer todo el opuesto. Evidentemente, es más fácil interesarse a la cocina cuando a tu madre le encanta cocinar. Pero por ejemplo, todos los hermanos de una misma familia no disfrutan de la misma manera hacer la cocina. Y podemos interesarnos de otras maneras, con otras personas. En nuestras entrevistas, no aparece esta transmisión de la afición o de la aversión :

*« Mi madre no era muy aficionada, he aprendido porque me gustaba mucho » [Pilar].*

En cuanto a la transmisión, podríamos también hablar de la transmisión de los hábitos culturales y religiosos. Esta transmisión se hace a menudo gracias a tu familia, al grupo al cual perteneces o también al lugar donde vives : depende del mundo donde vives. Se transmiten los hábitos culinarios, los valores de la alimentación, de las comidas, las técnicas, las recetas tradicionales, la cocina ligada a la tierra, a la región. La tradición también es una transmisión cultural, una herencia. Existen muchos rituales para las comidas, para las celebraciones en particular (cocas de la san Juan, los buñuelos de navidad...). Hay muchos platos especiales para cada celebración. Son a menudo rituales religiosos o rituales familiares aunque no sepamos necesariamente de donde vienen.

El tema de la transmisión es también muy amplio, y necesitaría un estudio propio. En particular, el tema de la transmisión del valor es muy interesante, tanto más cuando que no está forzosamente consciente.

## 2-7- Conclusión

Conocemos la tipología de Holbrook y alrededor existen varias variaciones, varias reflexiones. Parece que los valores cambian un poco durante las generaciones. Algunas cosas persisten y otras cambian. Durante tus etapas de vida tu visión de la cocina puede cambiar, también según tu situación familiar, tu modo de vida, tu 'edad culinaria'... Además, las situaciones de hacer la cocina son un factor que influye mucho tu representación de la cocina. Es a menudo la obligación de cada día y la afición de las comidas excepcionales. La evaluación de la experiencia de cocinar depende también de las personas, de su manera de abordar las nuevas situaciones y de su personalidad.

De hecho, Holbrook se interesa a estas variaciones. Antes de presentar su tipología, describe en su introducción el valor para el consumidor. Dice que es "an interactive

*relativistic preferente experience*” (Holbrook, 1999, p.5). Profundiza cada término y explica que el valor es interactivo porque un objeto no tiene valor si nadie puede evaluarlo. Dice que es relativo porque es comparativo, personal y situacional. Aquí explica que las percepciones del valor varían de un individuo al otro. Explica también que tu percepción depende del contexto en cual haces la evaluación, que las preferencias pueden variar según el sitio y según el momento. Para terminar, dice que el valor es preferencial o sea que tu evaluación depende de tu disposición (gustar o disgustar), de tu evaluación (bueno o malo), de tu predisposición (favorable o no), de tu opinión (para o contra)... Pues, aunque no aparece en su tipología, Holbrook pensó en muchos puntos que parecen indispensables cuando estudiamos el valor de la experiencia de hacer la cocina. No son disociables.

En esta evaluación de la experiencia de hacer la cocina, no podemos olvidar el tiempo que aparece en todas las reflexiones, sea como una limitación para hacer la cocina, sea como un bien, un proceso que dedicamos a la cocina según nuestras inquietudes. Es verdad que la cocina pide mucho tiempo, pero hoy tenemos la suerte de poder elegir entre hacer la cocina durante un día entero o solamente durante algunos minutos.

Por ultimo, es importante interesarse a la transmisión de este valor que parece cambiar según las generaciones y las personas. Esta transmisión no es a menudo consciente, buscada, pero existe evidentemente ya que los valores no se pierden. Cada generación, cada persona les adapta a su manera de vivir, pero sobreviven.

## Conclusión general

La experiencia de hacer la cocina es una experiencia diferente de la experiencia de consumisión, aunque se acerquen muchas veces. Es ante de todo un medio para alimentarse o alimentar a los demás. Después, los hombres han valorizado la cocina para que no sea únicamente una necesidad para sobrevivir : cocinar es también agradarse, comer, da placer. Muchos valores y representaciones existen sobre el tema de la cocina. Hacer la cocina permite organizar comidas y reunir gente. Las comidas con tu familia, con amigos, son momentos agradables y calurosos ; las reuniones casi siempre se hacen con una comida o una bebida. La cocina puede ser una manera de valorizarte. Puedes cocinar para impresionar a los demás o solamente para agradecerles. Más que una obligación, la cocina reúne, la cocina es una forma de hospitalidad. Es también una manera de elegir lo que comes, de comer sano, sobre todo en nuestra época donde puedes comer fuera o comer sin cocinar muy fácilmente. Para algunos, la cocina es una afición, pueden dedicar mucho tiempo cocinando sin que les moleste. Es una diversión, un ocio, una actividad que les gusta. Hacer la cocina te hace entrar en un mundo propio donde tus cinco sentidos están despiertos. Para terminar, cocinar con gente da un valor de compartir, de complicidad. Puedes siempre aprender más o enseñar lo que sabes. Si dedicas tiempo cocinando, es también una manera de dar importancia a alguien.

El modelo de Holbrook permite analizar estos varios tipos de valor. Pero lo que es interesante estudiar después, son las diferencias de aficiones y de situaciones que pueden influir esta percepción de la experiencia de hacer la cocina. Efectivamente, como lo habíamos supuesto en nuestras hipótesis, las etapas de vida de un individuo o las situaciones en cuales hace la cocina, influyen sobre su percepción de la cocina. La mayoría cocina por obligación, sin gusto, durante la semana. En lo cotidiano, busca más rentabilizar su tiempo y hacer otra actividad que cocinar. Al contrario, si vienen invitados o si hay una celebración, la gente puede dedicar mucho más tiempo y puede disfrutar mucho más la cocina. En los fines de semana también, es como si fuera otro mundo, un mundo distinto donde la cocina no es una necesidad, pero una afición : tiene otra dimensión. Estos resultados llegan a las observaciones de Holbrook diciendo que el valor es preferencial, personal y situacional. Pero es importante desarrollarles porque son factores importantes en la experiencia de cocinar.

Interesarse a los valores de la cocina es también interesarse a su transmisión. Existen diferencias entre las representaciones de una generación o de otra. La evolución de la sociedad influye sobre la percepción de la cocina, pero aunque haya diferencias y evoluciones, los valores principales quedan. La transmisión de estos valores se hace conscientemente e inconscientemente. Hay ahora muchas fuentes de información sobre la cocina, pero creemos que todavía los valores ‘inconscientes’ estan transmitidos por la familia, los amigos o las personas que te rodean.

Estamos conscientes de que nuestro trabajo no es perfecto y que trata por encima varios temas. Muchos sujetos son amplios y tienen que ser profundizados. Creemos que

nuestro trabajo es mas una introducción para estudios futuros que un documento completo y preciso. Plantea cuestiones muy interesantes alrededor de la cocina, muchos ya conocidos. Pero, aunque ya existan estudios sobre el tiempo, sobre la transmisión, sobre la cocina y la familia, creemos que sería interesante relacionarles con la valorización de la cocina. Pues nuestro trabajo no tiene la pretensión de decir todo sobre la experiencia de hacer la cocina, pero de entender mejor lo que pasa en el domicilio, de lo que sienten las personas una vez que están solas en su casa.

## Bibliografía

- Alhabeeb M. J. (2004), *A conceptual scheme for consumer perceptions of product quality, value, and price*, Academy of Marketing Studies Journal, Volume 8, Number 1.
- Alonso Fonte S., *Transmisión y aprendizaje de las practicas alimentarias en la comarca del Priorat*, Alimentación y cultura, volumen I, La Val de Onsera, 563-577.
- Aurier P., Evrard Y., N'Goala G., *La valeur du produit aux yeux du consommateur*, Centre de Recherche en Gestion des Organisations de l'Université Montpellier II.
- Avakian A.V. (2005), *Through the kitchen window. Women explore the intimate meaning of food and cooking*, Berg.
- Benhamza Z., Blanc F., Gharbi J.E., *Valeur perçue d'une expérience de butinage : proposition d'un modèle conceptuel*.
- Badot O. (2003), *La valeur consommateur de Holbrook*, Consommation & Sociétés n°3.
- Carù A., Cova B., *A critical approach to experiential consumption : fighting against the disappearance of the contemplative time*, CMS 3.
- Couvreur A. (2004), *De la transmission à l'apprentissage des savoir-faire culinaires : regards croisés de filles et de mères*, Cahiers de recherche n°178, Credoc.
- Espeix E., Caceres J., Massanés T. (2001), *Las transformacions alimentàries al Pallars Sobirà i a l'Alt Urgell*, Com a la llosa, res., Temes d'Etnologia de Catalunya.
- Filser M., Sirieix L. (2002), *La valorisation de l'expérience de restauration hors-domicile : l'apport des théories de la recherche de variété et du réenchantement*, Premières Journées Normandes de Recherches sur la Consommation.
- Heutte J. (2006), *Le FLOW : l'expérience optimale ou autotélique* (Csikszentmihalyi, 1990, 2004, 2005) – ([http://jean.heutte.free.fr/article.php3?id\\_article=54](http://jean.heutte.free.fr/article.php3?id_article=54)).
- Holbrook M.B. (1999), *Introducción de Consumer Value*, **in** : Holbrook, M. B., *Consumer Value : A Framework for Analysis and Research*, Routledge, London.
- Holbrook M.B., Hirschman E.C. (1982), *The experiential aspects of consumption : consumer fantasies, feelings and fun*, Journal of Consumer Research, 9, 132-140.
- Jabs J., M. Devine C. (2006), *Time scarcity and food choices : an overview, appetite*, Elsevier.
- Kaabachi S. (2007), *La valeur perçue : une variable stratégique pour les enseignes de distribution alimentaire*, 2<sup>ème</sup> Journée du Marketing IRIS « La relation client dans les activités de service ».
- Medina F.X. (2005), *Food culture in Spain, food culture around the world*, Greenwood Press.
- Mennell S., Murcott A., H. Van Otterloo A. (1992), *The sociology of food. Eating, diet and culture*, SAGE publications.

Ruiz de Maya S. (2001), *El comportamiento del consumidor en marketing. Del método científico a su posición en la empresa*, Cuadernos de Administración, Facultad de Ciencias de la Administración, Universidad del Valle, Cali, Colombia.

Telfer E. (1996), *Food for thought*, Routledge London and New York.

Vernette E., Ayadi N. (2005), *Vers un modèle expérientiel du processus de prise de décision par le consommateur en situation risquée*, Tutorat ALM, Université Toulouse I.

Warde A., Cheng S.L., Olsen W., Southerton D. (2007), *Changes in the practice of eating : a comparative analysis of time-use*, Acta Sociologica, Sage Publications.

## **Agradecimientos**

Agradecemos todas las personas que me han dado tiempo para mis entrevistas. Fueron muy simpáticas y sin ellas no hubiera podido hacer mi proyecto.

Agradecemos también Maria Elena Martin por las correcciones y Gérard Desplobins por la edición.





## Anexo : Guía de entrevista

Buenos días, estoy realizando un estudio sobre la cocina...

**¿Para usted que significa “hacer la cocina”? ¿Cómo es la cocina para usted?**

**¿Usted y la cocina?**

(Definición, ¿que le evoca a usted? Insistir para que la persona desarrolle)

¿Puede comparar la cocina con otra actividad? ¿Hay una actividad/actividades que se parece a la cocina? ¿Por qué? ¿Qué es la actividad que se opone a la cocina?

DESAROLLAR

**Cuestiones a abordar en el curso de la entrevista (reformular eventualmente) y desarrollar las respuestas...**

**Cuestiones de orden general : ¿como hace la cocina?**

- ¿**Cuántas veces** usted hace la cocina /día? /semana?
- ¿**Cómo** hace usted la cocina (productos congelados, frescos...), preparación (peladura...), modo de cocción (microonda, olla), cocina de ensamblaje...)?
- ¿**Para quién** cocina?
- ¿Hace usted un **plato único** o bien cada uno come lo que prefiere?
- ¿Cree usted que hacer la cocina es **complicado? ¿Simple?** ¿Improvisa con lo que hay en el nevera o usted necesita una receta? (frecuencia)
- ¿**Hay otras personas** que usted que hacen la cocina?
- ¿**Quisiera que haya otras?** ¿Quisiera que haya otras personas que usted cocinando? ¿Por qué?
- ¿A veces, come **fuera de domicilio?** ¿Por qué? (Seguir, ejemplo : problema de tiempo  
→ ¿Si tenía más tiempo preferiría usted cocinar? ¿Por qué?)
- ¿Sus hijos/marido tienen **platos preferidos?** ¿Cuáles? ¿Les hace con frecuencia?  
¿Por qué?

**¿Por qué cocina?**

¿Cocina por **obligación?** ¿Para dársele el **placer** ante todo? ¿Para dárseles el placer?  
¿Que principalmente **busca** cocinando? (Rapidez, lo “bueno”, sabores, alimentación sana, ganas de darse el placer)

- ¿Le **gusta** cocinar?
- ¿Va hacia atrás/**desgana**/molesta o encuentra usted *cualquiera/alguna* **satisfacción** cocinando?
- ¿hace la cocina por **costumbre** o hay más...? ¿Porque **suele** hacerlo?
- ¿(Acaso) cocinar le aporta/**procura** algo? Desarrolle (carga, obligación, placer, felicidad, satisfacción)
- ¿Le gustaría pasar más **o menos tiempo** cocinando? ¿Por qué?
- ¿**Habla** usted de la cocina **con sus amigos**, allegados, familia?
- ¿Hay cosas que te gustan más en la **manera de hacer de tus amigos?** ¿Familia?  
¿Qué envidia?
- ¿Esta importante para usted la cocina / **saber cocinar?**
- ¿Recibe una impresión de **gratitud** de los otros? ¿Esto le **motiva** / le desalienta?

### **Situaciones de "hacer la cocina"**

- ¿Tiene **platos reservados** para la semana /el fin de semana / platos especiales para los invitados? ¿Por qué? (El tiempo, el número de personas comiendo, 'consumidores' más o menos receptivos)
- ¿**Cuánto tiempo** le toma cocinar?
- ¿Hace usted más **platos simples y rápidos o elaborados**, que necesitan más tiempo? (Cuestión de tiempo o de envidia u otra)
- ¿Hay unas **ocasiones** para las cuales usted pasa más tiempo cocinando? ¿Cuáles? ¿Que es diferente entonces?
- ¿Suele hacer usted **comidas con amigos**?
- Le gusta cocinar más :
  - o ¿Durante **vacaciones**? ¿Por qué?
  - o ¿el **fin de semana**? ¿Por qué?
  - o ¿para las **ocasiones/celebraciones**?
  - o ¿el **verano**? ¿el invierno?
  - o ¿Cuándo tiene **muchoa gente** en su casa?
  - o ¿Cuándo tiene **invitados** (puede ser diferencia según los invitados también)
- ¿Sienta usted cualquiera / alguna **aprehensión** cuando usted invita a personas particulares para comer?

### **¿Con quién hace la cocina?**

- ¿Hace usted la cocina **sola/o o con otras personas**? ¿Por qué? ¿Como te gustaría hacerlo?
  - ¿Que hace usted **mientras que cocina**? (música, tele, discute, piensa, deberes)
  - ¿Cuando cocina, hay **otra persona en la cocina**? (desarrollar)
  - ¿Le **ayudan sus hijos**?
  - ¿Les pide ayuda?
- ¿Hay cosas que quisiera **cambiar**?  
¿Cuáles? ¿Por qué?

### **Trayectoria de vida**

Según las etapas que marcan su vida (dejar la casa, el trabajo, el matrimonio, los hijos)  
INSISTIR SOBRE SENTIMIENTO (cambios)

- ¿Qué **cambió en sus costumbres** culinarias, por qué?
- ¿esto cambió su **punto de vista** de la cocina?
- ¿Prefiere usted cocinar **antes/ después**?
- ¿se ha **mejorada**?
- ¿Qué le acerca/**parece a su madre** / padre en cuanto a la cocina (recetas, placer)?
- ¿Qué le **opone** a su padre / madre en cuanto a la cocina?

Hijos/hijas hermanos/hermanas

Gracias...

# Liste des publications de l'UMR MOISA (CIHEAM, CIRAD, INRA, IRD, MONTPELLIER SUPAGRO)

## Série Cahier de recherche

- n° 2009 - 05 **La experiencia de hacer la cocina. (Edition Espagnol)** - Marcombes G., Sirieux L., Contreras J. - Montpellier UMR MOISA, 2009 - 64 p. - 15 €
- n° 2006 - 04 **Coordination et qualité dans les filières agricoles du Sud.** Egg J., Moustier P., Tallec F. - Rapport final du projet INRA/CIRAD - Montpellier UMR MOISA, 2006 - 91 p. - 25 €
- n° 2006 - 03 **Dynamiques des entreprises agroalimentaires (EAA) du Languedoc-Roussillon : évolutions 1998-2003.** Couderc JP., Aurier Ph., d'Hauteville F., Sirieux L. - Programme de recherche PSDR 2001-2006 - INRA, Région Languedoc-Roussillon - Montpellier UMR MOISA, 2006 - 176 p. - 14 €
- n° 2005- 02 **Appropriation des dispositifs de reconnaissance dans l'agriculture familiale du sud-brésilien.** Desplobins G. - Programme INRA-CIRAD 2002-2004 en partenariat avec l'UFSC - Montpellier UMR MOISA, 2005 - 200 p. - 30 €
- n° 2002 - 01 **Les produits agroalimentaires régionaux. Approches théoriques et résultats d'études.** Sirieux L., Fort F., Remaud H. - Séminaire de recherche AgroM. - Montpellier UMR MOISA, 2002 - 47 p. - 25 €

## Série Etudes

- n° 2009 - 12 **Changements organisationnels, traçabilité, technologies de l'information et de la communication : le cas des caves coopératives viti-vinicoles du Languedoc-Roussillon.** Salançon A., Baillette P., Fallery B., Rahali N. - Montpellier UMR MOISA, 2009 - 80 p. - 15 €
- n° 2007 - 11 **Vulnérabilité des régions euro-méditerranéennes productrices de fruits et légumes frais et transformés, dans un contexte de libéralisation internationale; Vulnerability of euro-mediterranean regions producing fresh and processed fruits & vegetables, in a context of international liberalization (Edition bilingue Français/Anglais)** - Rastoin JL., Ayadi N., Montigaud JC. - Montpellier UMR MOISA, 2007 - 92 p. - 15 €
- n° 2005 - 09 **Les plates-formes logistiques fruits et légumes et la distribution : le cas du sud-est de la France.** Montigaud JC, Martinez R., Schmitt C. - Montpellier UMR MOISA, 2005 - 48 p. - 20 €
- n° 2005 - 08 **La traçabilité : définitions, réglementation, objectifs, technologies.** Salançon A., Nanni E., Montpellier UMR MOISA, 2005 - 60 p. - 30 €
- n° 2005 - 07 **Nouvelles technologies de l'information et de la communication et développement des entreprises agroalimentaires : le cas du Languedoc-Roussillon.** Salançon A. - Montpellier UMR MOISA, 2005 - 70 p. - 30 €
- n° 2005 - 06 **Les filières fruits et légumes en Jordanie : aperçu sur structures, fonctionnement et perspectives.** Montigaud JC., Guillaud J., Courcier R., Peyre A. - Montpellier UMR MOISA, 2005 - 60 p - 25 €
- n° 2004 - 05 **Les places de marché ouvertes en fruits et légumes : priorité à la fonction de facilitation des transactions.** Codron JM., Le Bocq A., Baritoux V. - Montpellier UMR MOISA, 2004 - 92 p. - 50 €
- n° 2004 - 04 **Les filières fruits et légumes frais au Liban : structures, fonctionnement et perspectives.** Montigaud JC., Sabra R., Chahine H., Henri P. - Montpellier UMR MOISA, 2004 - 60 p. - 25 €
- n° 2003 - 03 **Mondialisation des échanges et création de valeur dans le système agroalimentaire du Languedoc-Roussillon.** Fort F., Rastoin JL., Remaud H., Tozanli S. - MESAR - Montpellier UMR MOISA, 2003 - 169 p. + annexes sur CD - 100 €
- n° 2002 - 02 **L'OCM fruits et légumes dans le sud-est de la France : une tentative de bilan.** Montigaud JC., Rio P., Martinez R. - Montpellier UMR MOISA, 2002 - 72 p. - 18 €
- n° 2001 - 01 **La consommation de vin en France: comportement, attitudes et représentations; résultats d'enquête ONIVINS/INRA 2000; évolutions 1980-2000 et projections 2010.** D'Hauteville F., Laporte JP., Morrot G., Sirieux L. - Montpellier UMR MOISA, 2001 - 78 p. - 50 €

## Hors série

- 2008 **Les nouvelles figures des marchés agroalimentaires: apports croisés de l'économie, de la sociologie et de la gestion.** Chiffolleau Y., Dreyfus F., Touzard J.M., coord. - Actes des Journées du GDR-CNRS "économie & sociologie", Montpellier Campus AgroM.-INRA, 2006/03/23-24 - Montpellier INRA-UMR Innovation/UMR Moisa, 2008 - 195 p.
- 2005 **Recherches doctorales en économie et gestion agricole, agroalimentaire et rurale.** Boisson JM., Miclet G., Rastoin JL., Amblard L. - Montpellier UMR MOISA, 2005 - 455 p. - 40 €
- 2002 **Marchés, Filières et Systèmes Agroalimentaires en Europe.** Miloszyk S., Achehaifi J., El Maslouhi Y., Rastoin JL. - Montpellier UMR MOISA/AgroM/IAM, 2002 - 213 p. - 35 €

## UFR\* Sciences économiques, sociales et de gestion (AGRO. M, INRA Montpellier)

### Série Etudes et Recherches

- E.R. 113 **L'exemple d'une reconquête du marché fruitier autour de la diffusion d'une nouvelle variété : le cas "Cripps Pink - Pink Lady®".** Chazoule C. - Montpellier INRA-ESR, 2000 - 70 p. - 16,77 €
- E.R. 112 **Les structures et politiques agricoles d'Europe centrale sous fortes contraintes sociales et budgétaires : quelles transitions vers l'intégration européenne?.** Pouliquen A. - Montpellier INRA-ESR, 2000 - 58 p. - 13,72 €
- E.R. 111 **About the Organisation of Agrarian Innovations.** Bachev H, Labonne M. - Montpellier INRA-ESR, 2000 - 33 p. - 9,91 €
- E.R. 110 **Distorsions et compétitivité dans l'agriculture roumaine : le cas des grandes cultures.** (Edition bilingue Français/Roumain) - Fintenu G, Labonne M, Popa C. (collab.) Radu C. (collab) Radu M. (collab) - Montpellier INRA-ESR, 1999 - 42 p + annexes - 22,87 €
- E.R. 109 **Institutions et territoires : vers un renouvellement des politiques publiques ? Les interventions des Départements et des Régions dans le secteur agricole.** Berriet-Sollic M. - Montpellier INRA-ESR, thèse, 1997 - 495 p (épuisé, consultable en bibliothèque).
- E.R. 108 **Les comportements d'épargne des ménages ruraux. Spécification d'un modèle dynamique et estimation sur données d'enquêtes (Java-Indonésie).** Dury S. - Montpellier INRA-ESR, thèse, 1997 - 177 p. + annexes. (épuisé, consultable en bibliothèque)
- E.R. 107 **Les stratégies patrimoniales des travailleurs indépendants en vue de la retraite.** Dubois-Lambert A. - Montpellier INRA-ESR, thèse, 1997 - 351 p - 36,59 € (épuisé, consultable en bibliothèque).
- E.R. 106 **Le marché mondial de la banane : OCM contre OMC.** Rastoin JL, Loeillet D. - Montpellier INRA-ESR, 1996 - 65 p - 18,29 €
- E.R. 105 **Les stratégies d'approvisionnement de la grande distribution en produits frais : le cas des fruits de contre saison.** Codron JM. - Montpellier INRA-ESR, 1996 - 40 p. - 12,20 €
- E.R. 104 **Accord d'association Hongrie - U.E. : impact de l'ouverture du marché communautaire sur l'exportation agro-alimentaire hongroise.** Duponcel M. - Montpellier INRA-ESR, 1996 - 73 p. - 22,87 €
- E.R. 103 **Fondements de l'économie des AOC et construction sociale de la qualité : l'exemple de la filière viti-vinicole.** Boulet D, Bartoli P. - Montpellier INRA-ESR, 1995 - 128 p. - 22,87 €

### Série Notes et Documents

- N.D. 112 **Instruments économiques de politique environnementale et choix technique du pollueur : le traitement des eaux résiduaires dans l'industrie de vinification.** Farolfi S, Tidball M. - Montpellier INRA-ESR, 1999 - 37 p. - 12,20 €
- N.D. 111 **Recherche en consommation alimentaire.** Aurier P. (éd.) - Montpellier INRA-ESR/Agro., 1999.
- N.D. 110 **Les plates-formes logistiques spécialisées fruits et légumes : le cas de Samazan.** Montigaud JC. - Montpellier INRA-ESR, 1999 - 40 p. - 12,20 €
- N.D. 109 **Mondialisation et géostratégies agroalimentaires.** Rastoin JL. (éd.) - Actes du colloque AIEA2/SFEA, Montpellier, 1997/12/11-12 - Montpellier INRA-ESR/Agro., 1998 - 526 p. - 76,22 €
- N.D. 107 **Grande distribution alimentaire: Vol. 1 : Intégration verticale et filières. Organisation, performance, innovation; Vol. 2 : Distribution moderne et réglementation. Relations avec l'amont.** Codron JM., D'Hauteville F., Green R. (éds) - Actes du colloque SFER, Montpellier, 1997/05/22-23 - Montpellier INRA-ESR/Agro, 1998 - 2 vol. - 746 p. (épuisé, consultable en bibliothèque).
- N.D. 106 **Recherche en distribution alimentaire.** D'Hauteville F. - Montpellier INRA-ESR, 1997 - 27 p. - 16,77 €
- N.D. 105 **Eléments sur les incitations pour une gestion durable des forêts.** Houssard C. - Montpellier INRA-ESR, 1998 - 81 p. - 24,39 €

### Hors série

**Domestiquer le végétal. Construction et appropriation des techniques.** Byé P. - Montpellier INRA-ESR, 1998 - 207 p. - 19,06 €

**Transition et compétitivité en Bulgarie : le cas des fruits et légumes dans la vallée de la Struma.** (Edition bilingue : Français/Bulgare) - Labonne M, Trendafilov R. - Montpellier INRA-ESR, 1997 - 142 p. - 22,87 €

\* L'UFR est remplacée par les UMR (Unité Mixte de Recherche) LAMETA et MOISA qui incluent de nouveaux partenaires.

# BON DE COMMANDE PURCHASE ORDER ORDEN DE PEDIDO

<b>A retourner à / Return to / Enviar a :</b> <b>UMR MOISA</b> <b>Montpellier SupAgro - INRA</b> <b>Service des Publications</b> <b>Gérard Desplobins</b> <b>2, place Pierre Viala</b> <b>34060 Montpellier Cedex 2</b> <b>Tel. / Phone : 33.(0)4.99.61.23.25</b> <b>Fax : 33.(0)4.67.63.54.09</b> <b>E-mail : pubmoisa@supagro.inra.fr</b>	<b>Adresse de livraison / Send to / Dirección :</b>
--	---

<b>Auteur Author Autor</b>	<b>Titre Title Título</b>	<b>Prix unitaire Unit price precio unitario</b>	<b>Quantité Copies Cantidad</b>	<b>Total</b>
G. Marcombes, L. Siriex, J. Contreras	La experiencia de hacer la cocina.	15 €		

Date :  
Fecha :

Signature :  
Firma :

Paiement à la commande par chèque bancaire ou postal à l'ordre de M l'Agent Comptable Secondaire de l'INRA.  
Delivery upon receipt of payment : cheque to "M l'Agent Comptable Secondaire"  
Pago al encargo por cheque bancario o postal a la orden de Sr Agente Contable Secundario de la INRA.