¡El coste oculto tras el lujo!

En los templos más admirados de la **gastronomía mundial** el relato oficial habla de creatividad, territorio y excelencia; tras la puerta abatible de la cocina, con demasiada frecuencia lo que aparece se parece inquietantemente a una **servidumbre** de lujo: jornadas interminables, sueldos simbólicos o inexistentes, gritos, humillaciones y un sistema de poder casi feudal disfrazado de vocación.

Para entender por qué esto vuelve a estallar ahora, conviene poner una cronología mínima sobre la mesa. A comienzos de febrero reaparecen en redes sociales testimonios que describen dinámicas de presión, humillación y abuso dentro del ecosistema de trabajo asociado a Noma, difundidos por un exmiembro del equipo a través de Instagram.

Días después, el asunto salta a los medios y se convierte en

noticia global, no tanto por la sorpresa como por el efecto espejo: una parte del sector lo interpreta como "otro capítulo" de una cultura laboral extrema, mientras otra parte se aferra a la idea de que la alta cocina exige dureza y disciplina.

En medio queda el lector, que no tiene por qué dominar el lenguaje interno de las cocinas -pase, jerarquías, estaciones, *stages*— pero sí entiende algo universal: cuando el prestigio se vuelve una coartada, el abuso deja de parecer un accidente y empieza a comportarse como método.

Y ahí es donde el debate se pone serio, porque ya no trata solo de un restaurante, sino de un modelo que durante años ha vendido la épica del sacrificio como si fuera formación, y la resistencia psicológica como si fuera mérito profesional.

Las acusaciones recientes contra **Rene Redzepi** y el Noma, icono del **fine dining** del siglo **XXI**, y los reportajes que desde 2017 describen la "miseria" de ser becario en grandes tres estrellas españoles -incluida la órbita de **Martín Berasategui**— no son anomalías, sino síntomas de un modelo que ha asumido que, para cocinar "a ese nivel", hay que aguantarlo todo.

Cuando el sueño se sostiene sobre trabajo barato

Durante años, **Noma** encarnó el sueño absoluto del gastrónomo: **el mejor restaurante del mundo**, peregrinaciones a **Copenhague**, relato perfecto de lujo nórdico y cocina de territorio convertida en dogma. Entre bastidores, sin embargo, se consolidó otro relato: el de un ejército de stagiaires -a

menudo sin remuneración durante buena parte de la historia del restaurante-, jornadas extenuantes y un clima descrito por exmiembros del equipo como una mezcla de miedo, presión y abuso emocional.

Los testimonios que han salido a la luz hablan de agresiones físicas, humillaciones públicas y una normalización del dolor -quemaduras, accidentes, estrés extremo- como peaje inevitable para acceder al Olimpo gastronómico. Solo en los últimos años **Noma** comenzó a pagar a sus becarios y, poco después, anunció el fin del servicio regular con una confesión brutal: **la alta cocina, tal y como la había practicado, no era económicamente viable si se pagaba dignamente toda la mano de obra necesaria.**

En la práctica, durante mucho tiempo el sueño se sostuvo en gran medida sobre trabajo barato o directamente gratuito.

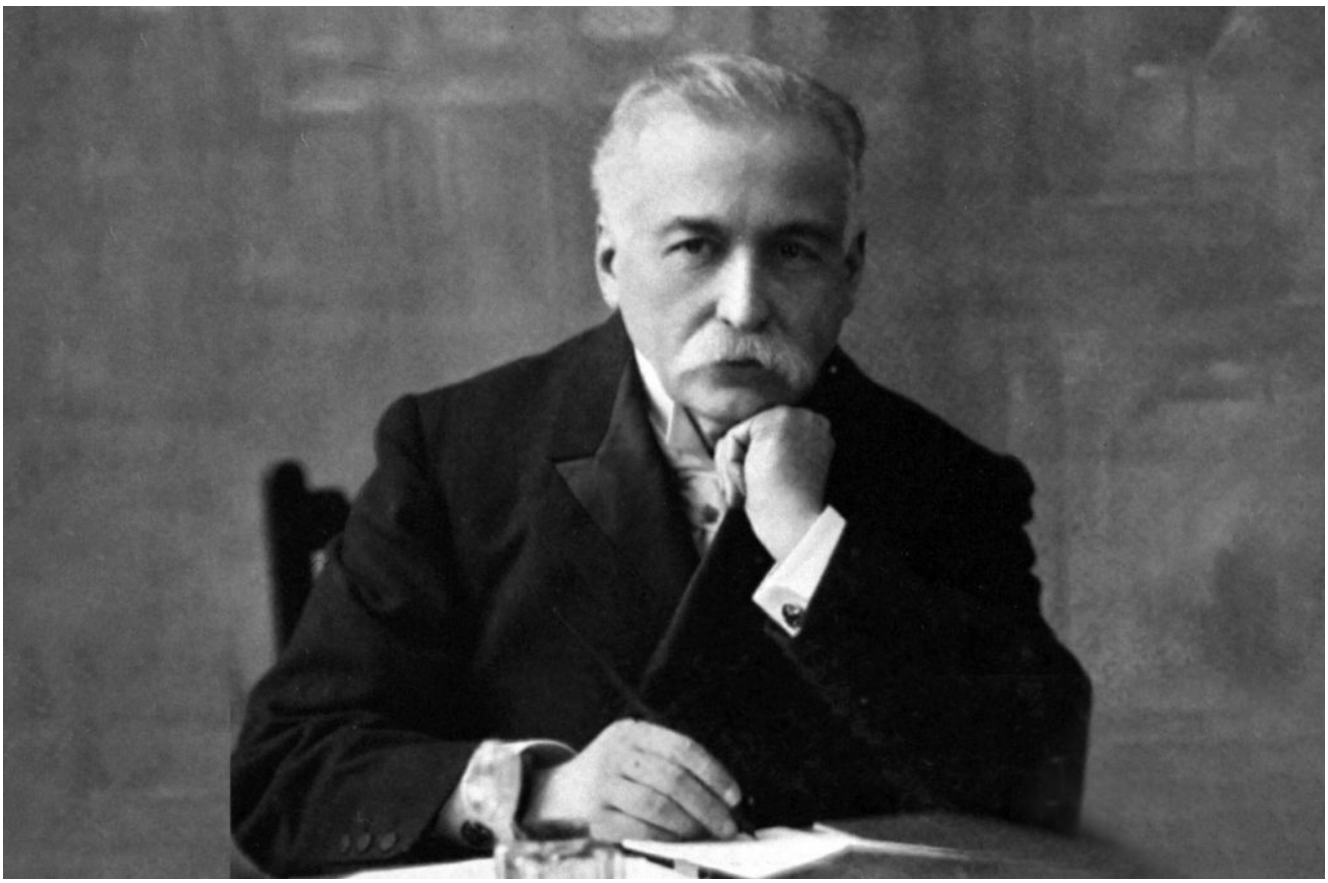
En España, distintos reportajes han descrito un patrón similar en varios tres estrellas Michelin. En 2017, investigaciones sobre “la miseria de ser becario” en restaurantes de **Ferran Adrià, David Muñoz o Martín Berasategui** documentaban jóvenes

sin sueldo o con remuneraciones simbólicas, jornadas de 15 y 16 horas, pisos compartidos y hacinados -incluidos sótanos con literas para decenas de stagiaires- y testimonios de abusos y humillaciones verbales en cocinas sometidas a una presión extrema.

Las opiniones eran diversas, con ex-aprendices que hablaban de trato correcto junto a otros que describían condiciones al límite, pero el denominador común era claro: el apellido del **chef** en el currículum funcionaba como moneda de cambio principal, por encima del salario.

Una cocina diseñada para mandar, no para cuidar

La estructura de poder en las cocinas de **alta gastronomía** ayuda a entender por qué estos comportamientos se enraízan con tanta facilidad. La mayoría de restaurantes de este nivel siguen, con matices, la brigade de cuisine heredada de **Escoffier**: una jerarquía piramidal inspirada en el ejército, con un **chef** en la cúspide, mandos intermedios claros y una base amplia de **cocineros jóvenes**, comis y stagiaires.



Auguste Escoffier

Brigade de cuisine (Escoffier) — organigrama completo

1) Mando

- **Chef de cuisine** (Jefe de cocina)
  - **Sous-chef** (Segundo de cocina)
    - **Aboyeur / Expeditor** *(si existe como puesto)*: coordina el pase y canta comandas

2) Jefes de partida (Chefs de partie)

(Todos reportan al Sous / Chef, según la casa)

- **Saucier**: salsas, fondos, guisos, salteados

- **Poissonnier**: pescados y mariscos
- **Rôtisseur**: carnes, asados, braseados
    - **Grillardin**: parrilla / grill
    - **Friturier**: frituras

- **Entremetier**: verduras, sopas, huevos, guarniciones
- **Garde-manger**: cocina fría, terrinas, ensaladas, preparaciones frías
- **Pâtissier (Chef pâtissier)**: postres y pastelería
    - **Boulanger** *(si existe)*: panadería
    - **Glacier** *(si existe)*: helados/sorbets
    - **Confiseur** *(si existe)*: azúcar/confitería

3) Puestos de apoyo "de sistema" (no son una partida, pero sostienen el engranaje)

- **Tournant**: cocinero "volante" que cubre partidas y picos
- **Boucher** *(si existe)*: despiece, porcionado, mermas, orden de cámaras
- **Communard** *(si existe)*: comida del personal

4) Base de cada partida (la tropa que hace que salga el servicio)

(Esto se repite en cada estación)

- **Demi-chef de partie**: segundo de partida
- **Commis**: ejecución y apoyo (junior)
- **Apprenti**: aprendiz

5) El "final" operativo (sin esto no hay restaurante, hay tragedia)

- **Plongeur**: plonge / friegaplatos / stewarding /

freganchin

- *(a veces)* **Marmiton**: apoyo de limpieza y ollas (según país/casa)

La **cocina** es un espacio cerrado, separado de la sala, donde la presión del tiempo es feroz y cada error se percibe como una amenaza directa a la reputación del restaurante. En este contexto, la obediencia ciega se premia y la vulnerabilidad se penaliza, mientras **el chef** concentra el poder sobre el día a día, las oportunidades de promoción y, de facto, sobre buena parte del futuro profesional de quienes pasan por allí.

Es un ecosistema ideal para que el autoritarismo florezca y se presente como una herramienta de supervivencia organizativa.

Sobre esa estructura, la **cultura popular ha levantado el mito del chef tirano**: cine, televisión y reality shows han difundido durante años la imagen del **genio irascible** que lanza platos, grita y humilla en nombre de la perfección. El resultado es una profecía autocumplida: quienes se incorporan a la brigada esperan ese trato como parte del rito de paso, lo normalizan y, cuando ascienden, tienden a reproducirlo. El abuso deja de ser un escándalo para convertirse en tradición profesional con su respectivo pase de testigo.

La palabra**“esclavitud”** incomoda, pero describe con precisión una lógica recurrente en muchas cocinas de élite: someter el cuerpo y el tiempo de quienes trabajan a un régimen de disponibilidad casi total a cambio de una promesa intangible de prestigio y futuro.

En este esquema se repiten varios elementos: jornadas que borran la frontera entre vida y trabajo, salarios bajos o inexistentes, prácticas que encubren trabajo productivo a tiempo completo y una dependencia extrema respecto a figuras muy concretas cuyo nombre abre o cierra puertas en un mercado altamente concentrado.

La libertad formal existe -siempre es posible “irse”-, pero la libertad real está condicionada por la precariedad y por el miedo a quedar fuera de una élite diminuta.

El resultado es una servidumbre del siglo XXI: el látigo ya no es físico, sino simbólico, en forma de prestigio, y las cadenas son el currículum y la red de contactos que pueden romperse con una sola salida “a destiempo”. Para muchos **jóvenes cocineros**, la recompensa no es el sueldo de hoy, sino

la posibilidad de, quizá, algún día ocupar un puesto propio dentro de esa misma jerarquía.

El coste humano y la grieta que se abre

El coste de este modelo es elevado y cada vez más visible. Detrás de los relatos de sacrificio aparecen historias de ansiedad, depresión, insomnio, consumo abusivo de alcohol y otras sustancias, rupturas familiares y diagnósticos de estrés postraumático tras años de servicio en **cocinas tóxicas**.

Varios chefs de renombre -desde quienes decidieron cerrar su restaurante en la cima incluyendo al mismo René Redzepi, ha hablado abiertamente de terapia y problemas de ira- han empezado a contar en primera persona el coste psicológico de sostener un restaurante en la élite bajo estas reglas.

La paradoja es evidente: una **gastronomía** que dice celebrar la vida, el placer y la memoria se sostiene, demasiadas veces, sobre la **erosión silenciosa** de quienes la hacen posible. El lujo en sala existe porque hay cuerpos y biografías que se consumen al otro lado de la puerta, en cocinas donde se ha naturalizado que la violencia es parte del oficio.

Al mismo tiempo, comienzan a abrirse grietas en el modelo. Una nueva generación de cocineras y cocineros cuestiona **la brigada militarizada** y el mito del **chef déspota**, impulsa proyectos que reducen servicios, eliminan stages no remunerados y priorizan salarios y salud mental por encima del lugar en rankings y guías. Surgen liderazgos que ponen el énfasis en el cuidado, la formación y la corresponsabilidad, y que entienden que el miedo es un pésimo ingrediente para cualquier cocina que aspire a ser realmente creativa.

La cuestión ya no es únicamente qué hacer con casos concretos como Noma o con los nombres que encarnan este paradigma, sino qué tipo de alta cocina se está dispuesto a legitimar como sector y como comensales.

Lo más inquietante de todo esto es que tiene un parecido, en su lógica -no en sus formas- a esas cadenas globales donde la explotación se vuelve invisible porque el producto final es deseable.

Con la ropa ocurre cuando se compra una camiseta “a precio de

chollo” y se decide no preguntar quién pagó el resto del coste con horas, miedo o infancia; en la alta cocina pasa cuando el comensal paga una experiencia de lujo y, sin quererlo, se está comiendo parte de una estructura construida sobre mano de obra barata, obediencia y silencios.

La distancia moral se fabrica con marketing: se vende creatividad, se celebra técnica, se aplaude la innovación y, mientras tanto, el precio humano queda fuera de foco, como si no formara parte del plato.

Sin embargo, el trabajo también es un ingrediente, aunque no aparezca en la receta. Y cuando el prestigio actúa como moneda de cambio -“aguanta aquí y tu currículum valdrá oro”— el abuso encuentra un terreno perfecto.

Por eso el verdadero lujo quizá consista en otra cosa: en saber que ningún plato excepcional exige, como ingrediente oculto, una vida sacrificada entre fogones. Presión sí. Humillación no.