

De la necesidad al legado, la austeridad que forjó la cocina del mundo

Durante siglos, la historiografía gastronómica ha privilegiado relatos de abundancia, fastuosidad y la búsqueda incansable del refinamiento. Sin embargo, al mirar los periodos de escasez que marcaron la vida de distintas sociedades, descubrimos que muchos de los platos hoy considerados referentes internacionales, nacieron como respuestas directas a la precariedad. Sus creadores –campesinos, obreros, migrantes, comunidades aisladas o golpeadas por crisis económicas– no aspiraban a construir un legado culinario, buscaban calor, sustento y la manera más digna de prolongar los escasos recursos. Con el tiempo, la memoria colectiva y la evolución técnica ennoblecieron estas preparaciones modestas, convirtiéndolas en símbolos de sabor y cultura.

Comprender el origen de estos platos exige apartar el velo poético que suele revestir la gastronomía. Detrás del ramen late la devastación de la posguerra; la pizza napolitana surgió en los callejones donde la pobreza marcaba el ritmo vital; el feijoada se moldeó en un sistema de desigualdades; la tortilla española nació para alimentar a quienes no tenían otra alternativa; y en territorios insulares como **Canarias**, el gofio amasado con agua o leche, el consumo de carne asada o cocida y la abundancia de higos y otros frutos locales, reflejan una cultura de administración inteligente de los recursos.

La [cocina de aprovechamiento](#), gestada en contextos de escasez, constituye un eje central en la evolución histórica de nuestras tradiciones culinarias. Sus recetas son auténticos archivos de técnicas, prácticas y estrategias de supervivencia que con el tiempo, han adquirido rango de [patrimonio](#)

gastronómico. Corresponde a quienes observamos y relatamos la gastronomía contemporánea desentrañar sus orígenes, revisar su memoria y reconocer que la austeridad, configuró los sabores que hoy definen nuestra identidad culinaria en el plano global.

Los cimientos históricos del hambre, cómo se forja una tradición cuando no hay margen para el derroche

Las sociedades que han atravesado prolongados periodos de escasez comparten patrones culinarios que se repiten más allá de latitudes y culturas. Fondos y caldos que aprovechan hasta el último gramo de colágeno; masas fermentadas cuyo tiempo de reposo suplía la falta de ingredientes; guisos de cocción prolongada que ablandaban carnes duras o reducían piezas marginales; y una creatividad silenciosa que reorganizaba la despensa día tras día, extrayendo sabor donde otros solo veían limitación.

Al examinar los antecedentes de los platos hoy venerados, se percibe una constante; surgieron de la necesidad de alimentar a grupos numerosos con recursos mínimos. La técnica respondía al imperativo de extraer rendimiento nutricional de piezas que la clase acomodada desechaba o ignoraba. Cartílagos, tendones, casquería, huesos, verduras marchitas o pan del día anterior constituyeron durante siglos la materia prima de la cocina más funcional y al mismo tiempo, más ingeniosa.

A partir del **siglo XIX**, con la expansión industrial y la reorganización del comercio global, estos platos emprendieron un viaje. Migraron con la mano de obra desplazada, con los trabajadores estacionales, con las familias que buscaban nuevas oportunidades o huían de conflictos. En su tránsito, se transformaron, incorporaron ingredientes inéditos y

adquirieron nuevas significaciones: el arroz se integró en territorios donde antes era desconocido, el tomate se convirtió en protagonista en zonas donde había sido marginal y los fideos de trigo se amalgamaron con tradiciones alimenticias que hasta entonces solo conocían el cereal autóctono.

La cocina del hambre funciona así, como un sistema vivo, se adapta a las circunstancias y preserva, casi en silencio, la memoria de un pasado que las generaciones posteriores apenas alcanzan a imaginar. Hoy, al degustar un plato icónico, celebramos su sabor, su técnica y la destreza contemporánea que lo rodea; pero sus raíces, muchas veces incómodas y forjadas en la necesidad, permanecen discretamente detrás del plato, sosteniendo su legitimidad histórica.

Platos icónicos que nacieron de la necesidad

Comprender cómo un plato surgido de la subsistencia alcanza la categoría de emblema gastronómico, exige algo más que analizar sus ingredientes o su técnica original. Es necesario detenerse en la evolución social, económica y cultural que permitió su pervivencia y transformación. Cada preparación que hoy reconocemos como icónica, encierra una historia de adaptación, ingenio y resiliencia; un relato en el que la escasez impulsó la creatividad y la memoria colectiva convirtió la necesidad en tradición.

Ramen, la reconstrucción japonesa en un cuenco



El **ramen**, en su forma contemporánea, es un fenómeno global. En torno a él se han erigido escuelas, competencias, estilos regionales, manuales técnicos y templos gastronómicos que estudian densidades, ángulos de corte y perfiles aromáticos con una meticulosidad casi científica. Este reconocimiento contrasta con su origen, marcado por un periodo de devastación.

Tras la **Segunda Guerra Mundial**, **Japón** vivió una de las peores crisis alimentarias de su historia moderna. La llegada masiva de trigo estadounidense —un grano que hasta entonces no tenía un papel central en la dieta— transformó los hábitos culinarios urbanos. La producción de fideos se convirtió en una herramienta para abastecer al cuerpo de un aporte calórico eficiente y los caldos elaborados con huesos de cerdo, pollo o restos de pescado eran un recurso para obtener un alimento caliente, saciante y de coste reducido.

Durante años, el **ramen** fue comida de supervivencia. Su

democratización se consolidó en los barrios obreros y en los puestos callejeros donde los trabajadores se alimentaban por unas pocas monedas. La técnica evolucionó rápidamente; llegaron las largas cocciones para extraer colágeno, aderezos fermentados que prolongaban la vida útil de los ingredientes, uso de grasas aromáticas para compensar la escasez de carne. La industria alimentaria japonesa, ágil y pragmática, contribuyó a su expansión con el diseño del ramen instantáneo, que terminó integrándose como parte de la cultura popular.

El **ramen** actual es heredero de esa trayectoria. Su prestigio gastronómico no puede desligarse de una historia de reconstrucción nacional, de estrategias de aprovechamiento y de una profunda capacidad de resiliencia técnica. En su vapor se concentra la memoria de un país que convirtió la escasez en una de sus grandes contribuciones culinarias al mundo.

Pizza napolitana, la masa pobre que conquistó el planeta



Nápoles fue, durante siglos, una ciudad donde la desigualdad definió no solo la estructura social, también la alimentación. Las clases trabajadoras necesitaban un alimento rápido, contundente y asequible, capaz de sostener largas jornadas laborales. La masa de pan fermentada, enriquecida con tomate –entonces un ingrediente barato y considerado poco noble– y con pequeñas porciones de queso, respondía a esa necesidad.

A finales del **siglo XVIII** y principios del **XIX**, la pizza era una comida que apenas tenía reconocimiento fuera del entorno urbano napolitano. Se consumía en la calle, se preparaba en hornos rudimentarios y se servía en porciones que podían pagarse con monedas mínimas. Su función era nutricional, no gastronómica. Sin embargo, su estructura –simple, directa y

eficaz— permitió que se adaptara con facilidad a sus posteriores cambios: migraciones masivas hacia América, industrialización, aparición de hornos estandarizados y globalización del gusto.

La pizza napolitana actual, con denominación de auténtica tradición, es el resultado de ese largo proceso. Los parámetros de hidratación, el tipo de harina, la fermentación controlada, el uso del horno de leña y la selección cuidadosa de ingredientes le han otorgado un estatus que en nada recuerda sus orígenes. Sin embargo, su esencia permanece intacta, transformar lo poco en algo capaz de alimentar a muchos.

Feijoada, un guiso marcado por la desigualdad que se convirtió en símbolo de un país



El feijoada brasileño ofrece uno de los relatos más complejos de la gastronomía global. Sus ingredientes hablan por sí mismos: frijoles negros, partes menos valoradas del cerdo, arroz y naranjas. El guiso, tal como se conoce hoy, cristalizó en un sistema social profundamente desigual, donde las piezas nobles del animal se reservaban para las clases privilegiadas mientras que los cortes marginales eran relegados a quienes vivían en condiciones de absoluta precariedad.

Las largas cocciones, destinadas a suavizar la dureza de esos cortes, dieron lugar a un caldo espeso, nutritivo y sorprendentemente aromático. Su función era la de alimentar con dignidad a quienes carecían de opciones. Con el tiempo, el plato se expandió más allá de los límites de ese contexto

inicial. La urbanización, la migración interna y la consolidación de una identidad brasileña en la vida pública del país, lo convirtieron en bandera gastronómica, hasta el punto de que hoy forma parte de celebraciones institucionales y reuniones familiares en todas las regiones.

El **feijoada contemporáneo** se ha dignificado sin perder su raíz. Su presencia en restaurantes de prestigio convive con versiones tradicionales que preservan su lógica original: extraer lo mejor de ingredientes modestos mediante técnica y paciencia.

Tortilla española, un alimento esencial para tiempos inciertos

La tortilla de papas constituye uno de los platos más reconocibles de la gastronomía española, pero este reconocimiento es relativamente reciente si lo comparamos con su papel histórico. A finales del **siglo XVIII**, en zonas rurales donde la papa se había integrado como cultivo de subsistencia, la combinación de huevos y tubérculo se convirtió en un recurso para alimentar a hogares con escasos medios.

La técnica, que hoy genera debates sobre puntos de cocción, cuajados y densidades, nació de la necesidad de crear un plato energético a partir de dos ingredientes económicos y duraderos. Las papas aportaban saciedad y estabilidad; los huevos, proteínas; y la sartén, como herramienta, permitía elaborar el plato incluso en hogares con un equipamiento mínimo.

Durante guerras, crisis agrícolas y periodos de racionamiento, la tortilla mantuvo su papel como alimento eficiente. En su aparente sencillez reside la clave de su permanencia: un equilibrio preciso entre economía, técnica y sabor.

Ratatouille, de guiso campesino a emblema de la Provenza



El **ratatouille** nació en la **Provenza francesa** como un plato de supervivencia, una respuesta directa a la necesidad de alimentar a familias enteras con lo que la tierra ofrecía en cada temporada. Su esencia era sencilla; verduras humildes –berenjena, calabacín, pimientos, tomates y cebolla– cocidas a fuego lento, combinando técnicas de sofrito y estofado para extraer sabor y aprovechar cada recurso. La elección de los ingredientes dependía de su disponibilidad y la paciencia del cocinero, compensaba la escasez, convirtiendo productos modestos en un alimento nutritivo y completo.

Este guiso campesino representa, ante todo, un ejercicio de ingenio frente a la limitación: la verdura aportaba textura, color y aroma, y la cocción prolongada permitía conservar los alimentos durante varios días. En ello se refleja la lógica de la cocina del hambre: creatividad y técnica al servicio de la

subsistencia.

Con el tiempo, el ratatouille trascendió los confines rurales. Su estructura, equilibrio y riqueza de sabores llamaron la atención de chefs y gourmets que lo reinterpretaron en mesas urbanas y refinadas sin perder su memoria campesina. Lo que nació como una necesidad se transformó en símbolo de la cocina provenzal y, con ello, en un referente internacional donde convergen sabor, historia y técnica.

Canarias, de la frugalidad prehispánica al ingenio culinario



La gastronomía canaria nace de la necesidad. Según las crónicas y estudios antropológicos, la frugalidad alimenticia de los aborígenes isleños –hoy conocidos como guanches– no respondía a un capricho cultural, sino a la estricta limitación de los recursos disponibles en el archipiélago antes de la **conquista castellana del siglo XV**.

El trigo, la cebada, las legumbres, la leche de cabra y oveja, así como el pescado en las zonas costeras, constituían la base de su alimentación. Estos productos se consumían en formas rudimentarias: los cereales tostados y molidos servían de alimento mezclados con agua o leche, pero no se elaboraba pan. El **gofio**, harina de cereales tostados, surge como una práctica constante de aprovechamiento, la misma que siglos después se transformaría en patrimonio culinario insular. Los animales domésticos y salvajes –cabras, ovejas, cerdos– aportaban proteínas y grasas, mientras que los recursos vegetales locales y los minerales, como la sal, complementaban la dieta.

Con la conquista y la incorporación a la **Corona de Castilla**, la cocina isleña incorporó nuevos productos traídos desde la península y el **Nuevo Mundo**: papas, tomates, pimientos y cítricos, que se aclimataron con facilidad gracias al clima de las islas. Las papas arrugadas con mojo, el gofio con leche o manteca, los guisos y caldos de pescado o papas y el queso de cabra y oveja son hoy herencia directa de aquellas prácticas de subsistencia que supieron adaptarse y sobrevivir.

Las crónicas de la época, desde **Fray Alonso de Espinosa** hasta **Andrés Bernáldez**, reflejan con detalle las costumbres culinarias de los guanches: el uso de gofio amasado con agua o leche, el consumo de carne asada o cocida, y la abundancia de higos y otros frutos locales. Los relatos de exploradores italianos, portugueses y alemanes confirman que la dieta dependía de los ciclos agrícolas, de la cría de ganado menor y de la pesca, y que los productos vegetales cultivados eran limitados por la falta de agua y la sequedad del suelo.

El ingenio culinario canario se extendió también a la conservación de alimentos: la cecina de cabra y carnero, el pescado en salazón, los guisos de aprovechamiento como la ropa vieja, y los caldos de millo son ejemplos de cómo la necesidad generó recetas que hoy son patrimonio gastronómico. La repostería, los dulces tradicionales y los sorbetes elaborados con nieve de alta montaña, así como el uso de aguas minerales

y aciduladas, reflejan la adaptación de recursos naturales al disfrute cotidiano y a la salud.

La bebida tradicional, como el ron de caña o los vinos locales –desde los **malvasía de Lanzarote** hasta los **tintos de Tacoronte**–, complementa la alimentación, mientras que el café y las aguas minerales demuestran cómo la población supo aprovechar lo que el entorno le ofrecía.

La cocina canaria demuestra cómo unas condiciones marcadas por la insularidad, la irregularidad climática y la dependencia de recursos propios pudieron convertirse, con el tiempo, en un corpus culinario sólido y reconocible. Los platos que nacieron de la escasez –estructurados en torno al aprovechamiento, la técnica austera y la gestión inteligente de la despensa– permanecen hoy como símbolos de identidad y continuidad cultural. En ellos se enlazan prácticas prehispánicas, adaptaciones coloniales y saberes transmitidos de generación en generación, configurando una tradición que ha sabido transformar la necesidad en patrimonio gastronómico.

Técnica, memoria y cultura, lo que permanece cuando la escasez desaparece

Los platos que nacieron del hambre han sobrevivido no solo por su sabor, también por la solidez técnica que los sustenta y por la inteligencia económica de los recursos que emplean. La cocina de aprovechamiento legó principios que todavía guían la gastronomía: la extracción de sabor mediante cocciones prolongadas, la fermentación como herramienta de conservación, la reutilización creativa de un mismo ingrediente, el respeto por la totalidad del producto y la atención a la estacionalidad.

Hoy, estas enseñanzas continúan vigentes. La alta cocina

rescata cortes antes despreciados, revive técnicas tradicionales y redescubre el valor nutritivo de productos relegados. Lo que en su momento fue una imposición de supervivencia se ha transformado en un ejercicio de sostenibilidad, innovación y revisión cultural, conectando pasado y presente en cada plato.

La memoria que conservan estos alimentos es inseparable de su historia. Analizarlos nos permite entender cómo esas estrategias modelaron la identidad culinaria que hoy reconocemos como patrimonio global. Cada ingrediente lleva consigo un mapa de crisis, migraciones y adaptaciones, y cada técnica nos enseña la capacidad humana para generar sabor y riqueza gastronómica incluso en los contextos más adversos.

Lo que la necesidad construyó se mantiene como un legado que alimenta la memoria, inspira la técnica contemporánea y recuerda que la creatividad, incluso frente a la escasez, puede convertirse en tradición.