

¡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 “misericordia” 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
 - **Boulangier** (*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 despota**, 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.

Chef David Cruz **Vargas...Talento joven**

Si en Canarias tenemos una riqueza gastronómica, aparte de todos los excelentes productos que nacen en nuestra tierra, esta reside en nuestros jóvenes cocineros. Inquietos creativos, llenos de vida para comenzar ese difícil camino, como es la cocina.

David Cruz Vargas...Talento joven.

En **Canariasgourmet!** sentimos una especial responsabilidad de

impulsar a estos jóvenes que, para muchos son desconocidos, pero sabemos que tienen la pasión por la profesión.

Ellos están ya en el día a día llevando una chaquetilla que llenan de orgullo y pasión. Hoy les presentamos a **David Cruz**, quien con una corta carrera, pero con mucho [amor por la profesión](#), muestra en sus platos las ganas de lograr un estilo con originalidad.

Al final de la entrevista, enlace a una receta de David Cruz

La Entrevista

Canariasgourmet! – ¿Cuál fue la chispa que encendió la idea de ser cocinero?

David Cruz Vargas. – La chispa que me hizo tener curiosidad fue la [Pastelería](#) y luego trabajando en diferentes fogones, he ido adquiriendo la experiencia con la que me fui abriendo paso en ese amplísimo mundo como es la cocina, y así ir perfilándome para poder servir un plato con mi estilo propio, con mi creatividad y sobre todo, con un especial gusto de poder interpretar esas recetas de nuestras madres y abuelas que, al degustarlas a través del paladar, te haga recordar esos inolvidables momentos del pasado.



Chef David Cruz Vargas..Talento joven

Canariasgourmet! – ¿Consideras que eres un cocinero de inspiración o de técnica?

David Cruz Vargas. – Sinceramente no podría definirme por uno solo, ya que me apasionan las nuevas técnicas y todo lo novedoso e interesante que podamos realizar hoy en día en la cocina para cocinar verdaderos platos de autor. Pero también me considero un cocinero de inspiración, ya que muchos de mis postres llegan de buenos recuerdos gustativos, aromáticos, de

sabores, texturas o también que el nombre del plato te haga pensar que es una cosa y al verla sea otra, como se suele decir, un trampantojo.

Canariasgourmet! – ¿Cuáles cocineros han influido para moldear e impulsar tu vocación?

David Cruz Vargas. – Son muchos los cocineros que tenemos en nuestro país y en el resto del mundo, pero para mí, los que me han marcado como profesional y de los que he aprendido y seguiré aprendiendo, entre otros, está Jordi Cruz, Pepe Rodríguez, Jordi y Joan Roca, Paco Torreblanca y Antonio Bachour.

Canariasgourmet! – ¿Cuál es tu método o técnica culinaria preferida?

David Cruz Vargas. – Sobre este tema no sabría exactamente cuál es mi técnica o método preferido, ya que en la cocina utilizamos variedad de ellas a diario.

Si tengo que decidirme por alguna, me inclinaría por las nuevas técnicas, por ejemplo, la cocción a baja temperatura, las esferificaciones, la deconstrucción, los aires y el nitrógeno líquido, este último no he tenido la oportunidad de trabajarlo.

Canariasgourmet! – ¿Qué te gustaría cambiar en las escuelas de cocina?

David Cruz Vargas. – En las escuelas de cocina creo que se debería de enseñar más la técnica para el emplatado, la distribución de los alimentos y como combinar los ingredientes desde el aspecto creativo.

Canariasgourmet! – ¿Cuáles son las señas que te dicen estás formando parte del equipo que has querido?

David Cruz Vargas. – Simplemente es que tu veas que todos comparten la misma pasión y amor por la cocina, por la profesión y que en cada ingrediente que se coloque en el plato, se le dedique su tiempo y delicadeza, la gastronomía es un arte, definitivamente.

Un profesional que ame su profesión ve estas cualidades a simple vista y saber que estas formando o formas parte de un gran equipo y es muy importante para lograr metas en común.

Yo siempre digo que la pasión por lo que haces se lleva dentro y no lo puedes enseñar. Con esa se nace, se cuida y se hace crecer.



Emplatando postre-cremoso de baileys y ganache de cafe

Canariasgourmet! – ¿A qué chef actual admiras más y por qué?

David Cruz Vargas. – Como comente antes, tenemos mucha suerte de tener grandes chefs en nuestro país y en el mundo, los admiro a todos. Pero al que más admiro es a Jordi Cruz.

Empecé a admirar a Jordi en 2013 cuando se emitió la 1ª edición del programa de cocina Masterchef, lo admire por su exigencia y por su perfección. Luego ya fui informándome más por su cocina de vanguardia, su estilo, creatividad y por cómo me hace ver la cocina definitivamente es un cocinero para seguir.

Pero no hace falta irnos muy lejos, aquí en Tenerife tenemos a

grandes chefs y reposteros a los que también admiro, por ejemplo, te puedo mencionar a un gran Pastelero como **Jesús Camacho**.



Un postre...fresa, remolacha y rosas

Preferencias...

Canariasgourmet! – ¿Un producto de tu preferencia?

David Cruz Vargas. – Hay muchos para elegir, pero, para mi son las frutas, las intento incorporar siempre a un postre, ya sea natural, en compotas, geles, coulis, granizado o helados, las frutas suelen pasar muy desapercibidas a la hora hacer un postre.

Canariasgourmet!– ¿Un producto canario de tu preferencia?

David Cruz Vargas. – El plátano, de pequeño me encantaban las meriendas que me hacia mi madre, los tengo en esa memoria gustativa, esa que cuando lo piensas te hace paladear y son los plátanos escachados con galletas, naranja y leche en polvo.

Canariasgourmet! – ¿Lo más importante en una cocina?

David Cruz Vargas. – La limpieza, el orden, la distribución, organización y tener una buena “mise en place”.

Canariasgourmet! – ¿Tú plato predilecto canario?

David Cruz Vargas. – Las papas piñas y costillas. En casa le hemos dado una vuelta, ya que a la peque le encanta este plato y además participa haciéndolo.

Las cocinamos de manera tradicional y luego, separamos las papas con las que haremos un puré como colchón de las costillas desmenuzada con el millo, hacemos una bola y la pasamos por harina, huevo y panko freímos y acompañamos de un buen mojo de cilantro.

Canariasgourmet! – Excelente idea la desconstrucción de las papas, costillas y millo lo probaré, pero ahora dinos. ¿Tú plato predilecto en general?

David Cruz Vargas. – No sabría decirlo con exactitud ya que me encanta comer, pero si es uno tiene que ser el rancho de arroz que hacia mi abuela.

Canariasgourmet! – Gracias de nuevo David por tu tiempo.

Link para receta: <https://acortar.link/EGt9P0>

Lomo de cherne al tomillo fresco

El Cherne, un robusto pez llega a medir entre 80 cm y 2 m de largo y a pesar, hasta un aproximado de 100 kilos. Su ruta se distribuye desde Canarias hasta Noruega. Cherne o romerete, es familia del mero que habita las [costas atlánticas](#).

Por: Chef [Rogelio Quintero Montesdeoca](#) Foto: [Roger Méndez](#)

El Cherne

Ingredientes

4 lomos de cherne de 170 g cada uno
Aceite de oliva virgen
3 ramas de tomillo fresco

Tomate y cebolla:

2 cebollas medianas

12 tomates maduros pequeños

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta negra recién molida

1 rama de tomillo fresco

Aceite de pimienta verde:

100 ml de aceite de oliva virgen extra

2 pimientas piconas verdes

Elaboración

Dejar la noche anterior los lomos de cherne macerando con el tomillo y el aceite de oliva.

Tomate y cebolla:

Escalfar los tomates y sumergirlos en agua helada, quitarles la piel cortarlos en octavos y desechar las semillas. Mientras hacemos con aceite de oliva en una sartén la cebolla cortada en cuadros de 1 centímetro dejando coger color moderadamente. Agregar los tomates y algunas ramas de tomillo fresco y saltear hasta estar los tomates tiernos pero firmes. Poner a punto de salpimentado. Retirar del fuego y apartar la rama de tomillo.

Aceite de pimientas verdes:

Quitar las semillas y las venas blancas a las pimientas. Dejar pimienta y media en inmersión con el aceite durante 1 semana. Colar. Cortar la pimienta restante finamente y mezclarla con el aceite de oliva.

Terminación y presentación:

Asar los lomos de cherne en sartén antiadherente empleando el

aceite de la maceración, debiendo quedar jugoso.

Darle la vuelta al pescado en el último minuto para hacer la parte de la piel.

Colocar el tomate en el centro del plato, y sobre éste, el lomo de cherne con la piel hacia arriba.

Freír una bonita rama de tomillo (a 160°C) y poner sobre el pescado.

Distribuir alrededor el aceite de pimienta.