



La cocina, el corazón del hogar

La cocina, el corazón del hogar

Tendencias sobre el rol de la cocina como centro de la vida en los hogares del siglo XXI

Dentro de los límites establecidos por la ley, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida, modificada o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluidos los métodos electrónicos y mecánicos, sin la autorización expresa, mediante permiso escrito, de los titulares de los derechos de autor. Contactar CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [Http://www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita copiar o escanear cualquier parte de este trabajo.

© Instituto Silestone, 2019

© Joxe-Mari Aizega, 2019, por el prólogo

© Carlos J. Fernández Rodríguez, 2019, por el prólogo

© Albert Adrià, José Andrés, Amy Bentley, Mateu Casañas, Oriol Castro, Ann Cooper, Paolo Di Croce, Laura Domínguez, Mathew Evans, Louise Fresco, María González, Aránzazu González, Normand Laprise, Ángel León, Juanjo López, Toni Massanés, Nita Mathur, Megan Pflug, Paco Roncero, Marta Sanahuja, Mauro Uliassi, Xevi Verdaguer, Eduard Xatruch, 2019, por sus contribuciones al panel de expertos.

Cosentino no se hace responsable de las opiniones expresadas por los expertos en este informe.

Edita:

Cosentino S. A.

C/ Francisco Martínez, 2

04867 Macael - Almería

Tel. + 34 950 444 175

www.cosentino.com

Instituto Silestone

Rambla Catalunya, 18, 1º

08007 Barcelona

Tel. +34 93 481 36 20

www.silestoneinstitute.com

Conceptualización, creatividad y

coordinación editorial: Ulled Asociados

Primera edición en español: enero 2019

Depósito Legal: GR 211 – 2019

Impresión: Anel Gráfica Editorial

Impreso en España

Copia promocional – No está a la venta.





Introducción

pag. 4

Prólogos

pag. 6

I

La cocina como espacio multifuncional y social

pag. 10

II

Tecnología en la cocina

pag. 26

III

Cuidado de la salud y el bienestar

pag. 36

IV

Espacio para proteger el medioambiente

pag. 46

V

Reflejo de los cambios sociales: la globalización y el rol de la mujer

pag. 54

Conclusiones

pag. 66

Metodología

pag. 70

Instituto Silestone, una iniciativa del Grupo Cosentino

pag. 74

Agradecimientos

pag. 76

INTRODUCCIÓN



Francisco Martínez-Cosentino Justo
Presidente de Grupo Cosentino

El segundo estudio del proyecto Global Kitchen analiza con detalle las consecuencias y retos de la nueva centralidad del espacio de la cocina en el hogar y en la vida cotidiana de las familias.

El proyecto Global Kitchen nació en 2016 con el objetivo de dar un paso adelante en el objetivo fundacional del Instituto Silestone: aportar nuevos conocimientos especializados sobre el espacio de la cocina para promover la reflexión y contribuir a su evolución en el entorno socioeconómico y cultural actual. En concreto, Global Kitchen nació como un proyecto centrado en el análisis de la cocina doméstica desde una perspectiva múltiple: tanto desde el punto de vista de usuarios de diversos países como de expertos de disciplinas muy variadas.

Bajo el título “La cocina doméstica en la era de la globalización”, el primer estudio de Global Kitchen apuntó algunas de las tendencias clave del presente y futuro de la cocina doméstica. Entre las más destacadas, la recuperación del espacio de la cocina como el centro de la vida en el hogar, acogiendo actividades propias de otras estancias y adquiriendo relevancia como una estancia principal de la vivienda. Este concepto es el punto de partida del estudio que ahora presentamos, que analiza con mayor detalle las consecuencias y retos de esta nueva centralidad: qué supone en la vida cotidiana individual y familiar, cómo transforma la concepción arquitectónica de la vivienda, cómo se integran los más recientes avances tecnológicos y las nuevas formas de comunicación, cómo influye en la salud y bienestar personal, qué incidencia tiene en la creciente concienciación medioambiental, cómo adopta técnicas y utensilios propios de la cocina profesional...

Como corazón del hogar, la cocina es también el espacio que refleja más explícitamente los cambios y transformaciones sociales que estamos viviendo: es un indicador cotidiano que proyecta nuestros modos de vida, cómo somos, cómo nos comportamos y cómo evolucionamos. Para transmitir esta relevancia, la publicación integra una serie de historias breves de ficción inspiradas en la cocina, que consideramos que añaden una visión complementaria y, esperamos, más sorprendente y diferencial.

Siguiendo la metodología propia del proyecto, la investigación recoge tanto la opinión del consumidor final mediante una encuesta en países de diferentes culturas como la visión experta de 23 profesionales de especialidades muy diversas: chefs, sociólogos, arquitectos, interioristas, nutricionistas, *influencers*, e historiadores y expertos en alimentación y gastronomía.

Quiero agradecer a todos los participantes en el estudio –anónimos y expertos– su aportación desinteresada y su interés por contribuir al reto que compartimos Grupo Cosentino e Instituto Silestone: aportar valor e innovación a un mundo tan apasionante y trascendental, al tiempo que cotidiano, como la cocina.

Confío en que resulte de su interés.

Como corazón del hogar, la cocina refleja explícitamente los cambios y transformaciones sociales que estamos viviendo: un indicador cotidiano que proyecta nuestros modos de vida, cómo somos, cómo nos comportamos y cómo evolucionamos.

PRÓLOGO

La cocina como eje de una globalización sostenible



Carlos J. Fernández Rodríguez
Sociólogo y profesor de la
Universidad Autónoma de Madrid

En el campo de la sociología, una de las teorías más relevantes de las últimas décadas a la hora de explicar los cambios en los patrones de consumo ha sido la del omnivorismo cultural. Conforme las sociedades se desarrollan política y económicamente y el bienestar aumenta hay una tendencia, sobre todo por parte de las clases medias, a ampliar la paleta, el abanico de los gustos: crece la tolerancia, las mentes se abren a nuevas experiencias y aumenta el interés por lo diferente, por otras culturas y tradiciones. No cabe duda de que la globalización, el desarrollo del turismo y las nuevas tecnologías han facilitado este proceso de mestizaje y acceso a otros acervos y repertorios culturales.

Uno de los espacios en los que es más evidente este proceso es, sin lugar a duda, el de la alimentación. Experiencias culinarias procedentes de todos los rincones del planeta están, cada vez más, al alcance de nuestra mano. Y no solamente en los restaurantes: cada vez más, las cocinas de nuestras casas están haciendo espacio a esas novedades gastronómicas, signo de la consolidación de patrones dietéticos globales. Ya no preparamos solamente la dieta mediterránea que ya cocinaban con esmero nuestras madres y abuelas, sino que hacemos sitio a otras recetas que han adquirido un reconocimiento global: tacos mejicanos, *sushi* japonés, *noodles* tailandeses... En definitiva, platos de la gastronomía china, italiana, peruana o árabe, con ingredientes en muchos casos exóticos, y cuya preparación compartimos en muchas ocasiones con amigos y familia. Nos nutrimos con un menú global. Nuestras cocinas, además, no solo deben hacer sitio a nuevos

productos, salsas y especias, sino también a utensilios de cocina novedosos como las sartenes para los *woks*, los palillos largos o las tablas de bambú. Se globaliza la alimentación y se globalizan las cocinas, en un proceso culturalmente integrador y enriquecedor.

No obstante, este proceso conlleva también costes energéticos y medioambientales. El planeta nos nutre, pero existen límites ecológicos que cada día percibimos de forma más evidente y sobre los que la ciencia nos está alertando, de forma cada vez más urgente. El transporte de productos es costoso y contaminante, y no siempre el comercio internacional está redundando positivamente en los productores de países en desarrollo. Y es preciso reconocer que las buenas prácticas culinarias no llegan por igual a todos. En algunos casos, las capas sociales más vulnerables deben enfrentarse, al contar con menores recursos tanto económicos como culturales, a la aparición de pautas de nutrición problemáticas, pues acceden a productos de menor calidad cuya emergencia y popularización tampoco pueden desligarse de la propia globalización. Lo malo también se globaliza. Comida preparada, repleta de compuestos químicos y saturada de grasas, termina inundando las viviendas de muchas familias, que se alejan de la experiencia de cocinar y de una alimentación equilibrada. Esto supone crecientes riesgos en la salud de amplios segmentos de la población, con un aumento significativo de la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Pero en la cocina tenemos también la oportunidad de contribuir a la construcción de una globaliza-

ción sostenible. Comprar productos frescos y de proximidad; apostar por una dieta equilibrada, en la que los productos de origen vegetal constituyan el centro de nuestra alimentación; o dar peso a los ingredientes de calidad, que en muchas ocasiones son más asequibles de lo que parece, son algunas de las medidas que podemos fomentar. Y, como eje central, recuperar la cocina como espacio de aprendizaje, de saber: cocinar en casa nos puede servir no solamente para comer más sano, por el control que tenemos sobre lo que compramos, añadimos y hacemos, sino que el proceso de cocinado puede convertirse en un interesante espacio de reutilización y reciclaje de alimentos, permitiendo no solo recuperar tradiciones culinarias sino incorporar tendencias globales e incluso fusionar ambas de forma creativa. Si además somos capaces de integrar a los niños en el aprendizaje de estas prácticas, podremos contribuir a que la cocina sea el *locus* de una nueva sostenibilidad ecológica, que no renuncia a las nuevas experiencias culinarias globales pero que muestra sensibilidad y claro compromiso con un planeta más limpio y más justo. La cocina puede contribuir, así, a construir un futuro mejor. ■

Podemos recuperar la cocina como espacio de aprendizaje, de saber. Cocinar en casa nos puede servir para comer más sano y también para convertir la cocina en un interesante espacio de reutilización y reciclaje.

PRÓLOGO

La cocina, vía para el bienestar individual y social



Joxe-Mari Aizega
Director General Basque Culinary Center

En este siglo XXI necesitamos seguir reflexionando para que la cocina continúe formando parte de nuestra cultura y nuestros hábitos diarios, con el objetivo de mejorar la salud en cada paso de la cadena alimentaria.

La gastronomía vive un momento álgido, fruto del trabajo de cocineras y cocineros y de su presencia en medios de comunicación, Internet y redes sociales. Su democratización y accesibilidad han contribuido al crecimiento de un sector conectado a realidades más allá de lo culinario. A fin de cuentas, no hay realidad –económica, social, cultural, incluso política– que no se cruce, de alguna manera, con nuestra alimentación. En ese eje de interacción se inserta Basque Culinary Center, que ejemplifica de forma especial toda la amplitud, complejidad y riqueza del concepto de “gastronomía”.

Es momento de que la gastronomía no ponga su atención únicamente en el ámbito profesional, en el servicio que ofrecen la hostelería y la restauración fuera de casa. Es momento de reflexionar y promover la gastronomía doméstica.

En su Preámbulo de Constitución en 1946, la Organización Mundial de la Salud definió la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Cada vez somos más responsables y estamos más concienciados de que la salud es la suma de nuestra genética, fisiología, entorno, hábitos de vida y, por supuesto, nuestra alimentación. Desde hace tiempo se conoce científicamente, y más desde la existencia de estudios epidemiológicos poblacionales, que la alimentación influye en nuestra salud. En todas las épocas se suceden hitos que han dejado impronta en las costumbres gastronómicas. Nuestra forma de comer y por ende de cocinar refleja la identidad de una persona y puede ser la medida de la evolución y prioridades de una sociedad.

Hoy debemos entender la gastronomía no solo como algo que implica comida deliciosa sino también comida sostenible y saludable. Placentero, sostenible y saludable son tres características que deben identificar a la gastronomía contemporánea.

SOBRE EL SIGNIFICADO DE LA COCINA EN EL DOMICILIO

Existe un debate sobre las tendencias en los hábitos alimentarios y de comida en Occidente y su relación con la salud. La cocina es algo más que la preparación de una “comida”, es una actividad diaria básica, relacionada con nuestros hábitos, cultura, organización diaria del tiempo, y manera de cuidar y satisfacer las necesidades de las personas para las que se cocina.

Michael Pollan, en *Cooked: A Natural History of Transformation* (Cocinar: una historia natural de la transformación), de 2013, describe de manera detallada que lo más importante que puede hacer una familia para mejorar su salud y bienestar es cocinar conjuntamente y analizar la cadena alimentaria.

Daniels y Glorieux investigaron en 2012 sobre los factores determinantes de la cocina doméstica y los identificaron como el número de personas en el domicilio, el empleo, el nivel educativo y la experiencia sobre el género, la experiencia previa en cocina y la presión del tiempo. La cocina se considera más placentera cuando es compartida con otros o desarrollada para otros y no simplemente para completar las necesidades nutritivas.

SOBRE EL PAPEL DE CHEFS Y RESTAURANTES

Los chefs y restaurantes tienen un papel fundamental en la transmisión de ideas enfocadas al cuidado de la salud. Pueden actuar de escaparate y ser promotores de hábitos culinarios saludables y sostenibles. Además, tienen la capacidad de enseñarnos a cocinar, produciendo una alta satisfacción sensorial que nos lleve a comer menos platos poco sabrosos, debido a la alta relación entre estimulación sensorial y saciedad (Moller, 2015).

La satisfacción sensorial puede ser una de las soluciones a la sobreingesta de alimentos. Los chefs, junto con los científicos, deben ser capaces de explicar y enseñar que la cocina y el maridaje de ingredientes pueden ayudar a componer una alimentación más sana, que estimule nuestros sentidos, sacie nuestra hambre y nos ayude a tomar conciencia de nuestra responsabilidad de seguir cocinando en casa y ofertando en los restaurantes platos de calidad sensorial y saludable.

En este siglo XXI necesitamos seguir reflexionando para que la cocina continúe formando parte de nuestra cultura y de nuestros hábitos diarios, con el objetivo de mejorar la salud en cada paso de la cadena alimentaria, en colegios, hogares y restaurantes. En Basque Culinary Center nos dedicaremos a promover y a desarrollar el potencial económico y social de la gastronomía y a investigar y divulgar, a través de nuestro centro tecnológico en gastronomía BCC Innovation, la contribución de la cocina a una vida saludable. ■



45%

de familias desayuna
en la cocina

I. La cocina como espacio multifuncional y social

El mayor protagonismo que está adquiriendo la cocina doméstica como espacio social es una idea compartida por la mayoría de expertos consultados. Esta tendencia se produce a pesar de que, paradójicamente, cada vez sea más común realizar comidas fuera de casa. Frente a un menor uso como espacio puramente “culinario”, la cocina ha empezado a acoger actividades propias de otras estancias del hogar, hasta llegar a fundirse en muchas ocasiones con el salón para conformar un nuevo entorno de convivencia familiar.

Lógicamente, esta transformación de los usos condiciona el diseño del espacio y su integración en el conjunto de la vivienda, tanto en nueva construcción como en actuaciones de reforma. Todo ello, en un entorno en el que también juegan un papel cada vez más relevante factores como las nuevas tecnologías, en plena evolución hacia un espacio hiperconectado; la innovación constante en materiales; o la creciente concienciación medioambiental.

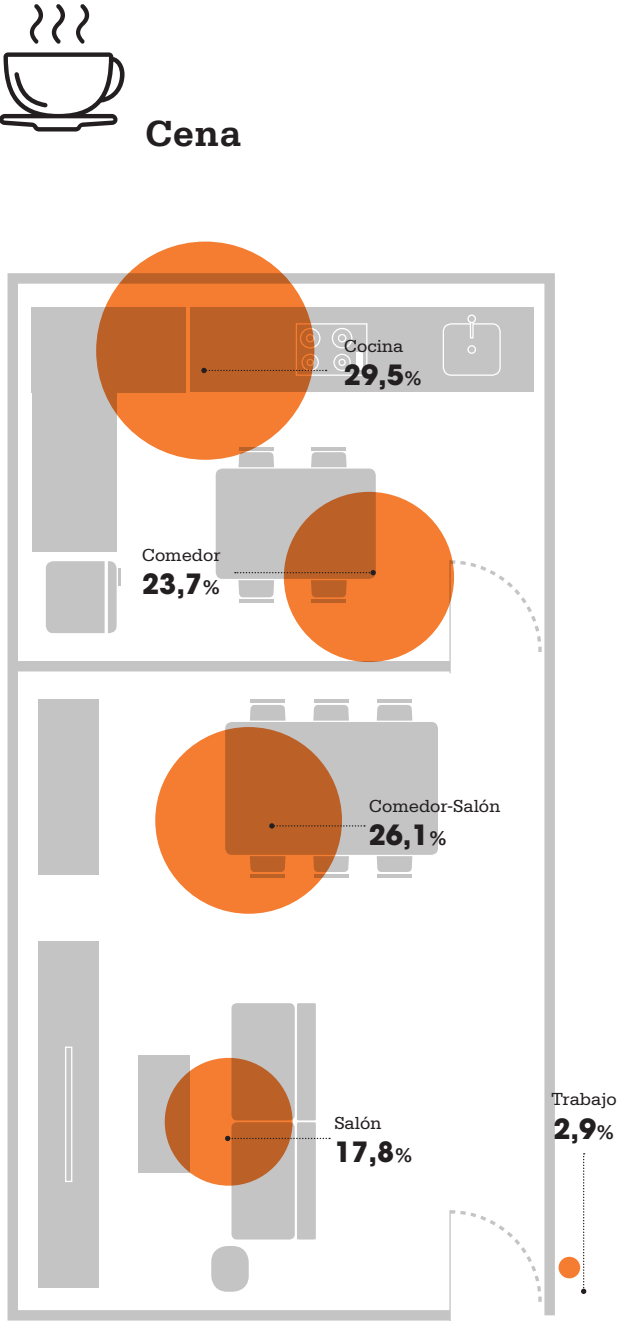
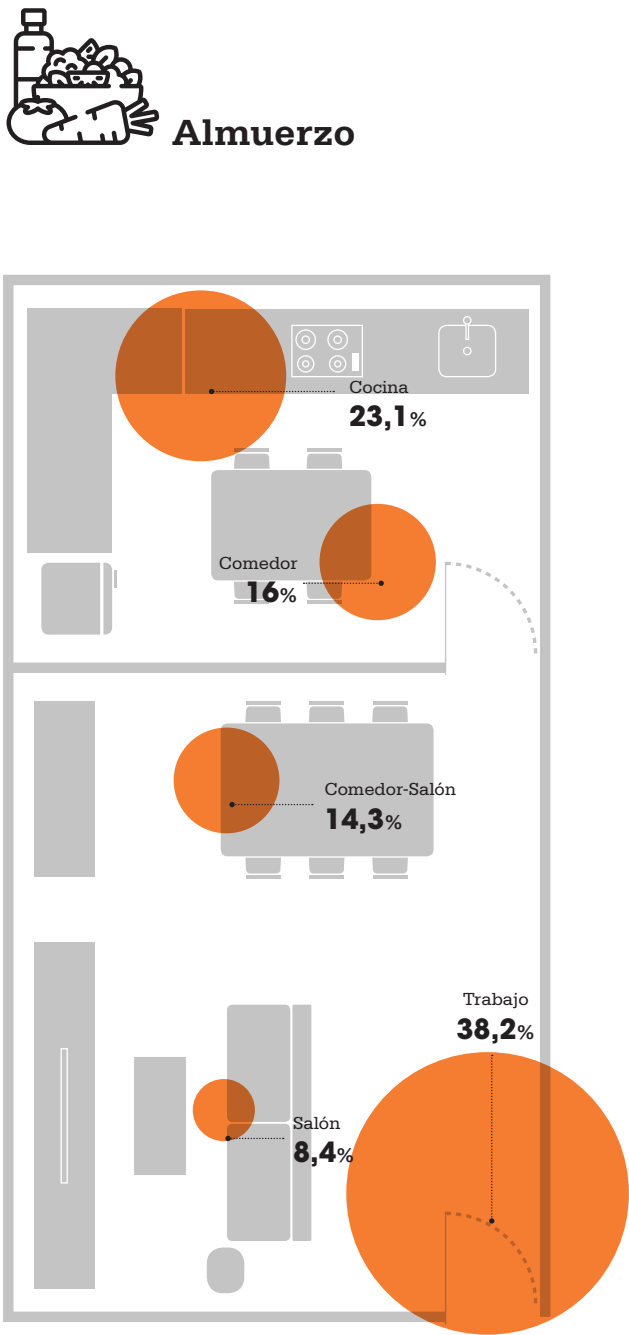
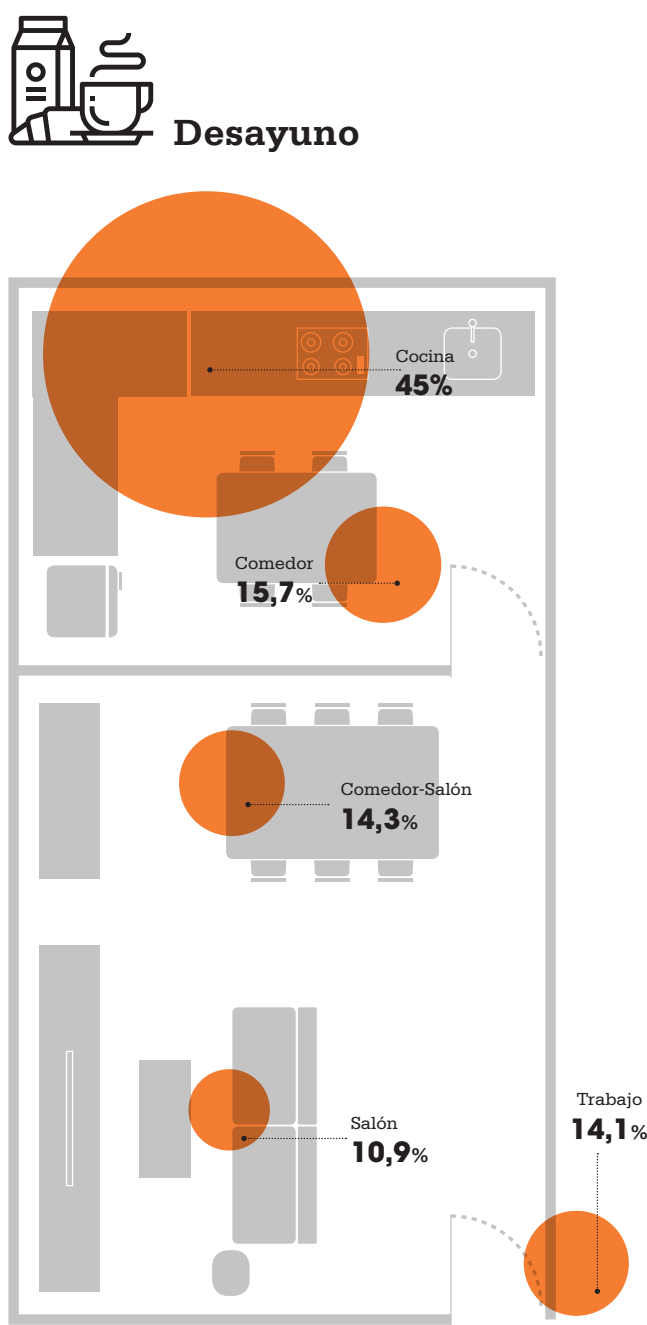
HÁBITOS COTIDIANOS

¿En qué espacio del hogar realizamos las principales comidas del día?

La encuesta internacional a usuarios muestra una notable diversificación en el uso de las estancias del hogar para realizar las principales comidas del día, con diferencias significativas entre culturas. Así, la cocina es el espacio preferido para realizar el desayuno (45%), seguido a bastante diferencia por el comedor (15,73%). En cambio, el 38,21% de los encuestados almuerzan fuera del hogar, si bien los que siguen comiendo en casa continúan citando la cocina como primera opción (23,1%).

En la cena, comedor, comedor-salón y cocina se reparten el protagonismo de un modo bastante equitativo. En el detalle geográfico destaca el uso mayoritario de la cocina a la hora de cenar en los países escandinavos (85,1%).

En el conjunto de día, los hogares italianos son los que más comidas realizan en la cocina, con porcentajes que llegan a alcanzar el 80,6% en el desayuno, el 45,1% en el almuerzo y el 61,5% en la cena.





12:30

Valerio y Valentina

Milán (Italia)

OI

HISTORIAS DE LA COCINA

El misterio de los utensilios animados

Cada día, en algún momento, Valerio recordaba aquella historia. Si se encontraba acompañado, la explicaba apasionadamente sin olvidar ni un detalle. Si estaba solo, se limitaba a sonreír y negar con la cabeza, murmurando “qué loca mi niña”. Pasó doce o trece años atrás... Acababan de reformar la cocina, separándola del salón y toda la familia estaba eufórica: “¡Por fin el comedor no olerá a comida! ¡Por fin no tendremos que bajar continuamente al gato de la encimera!”.

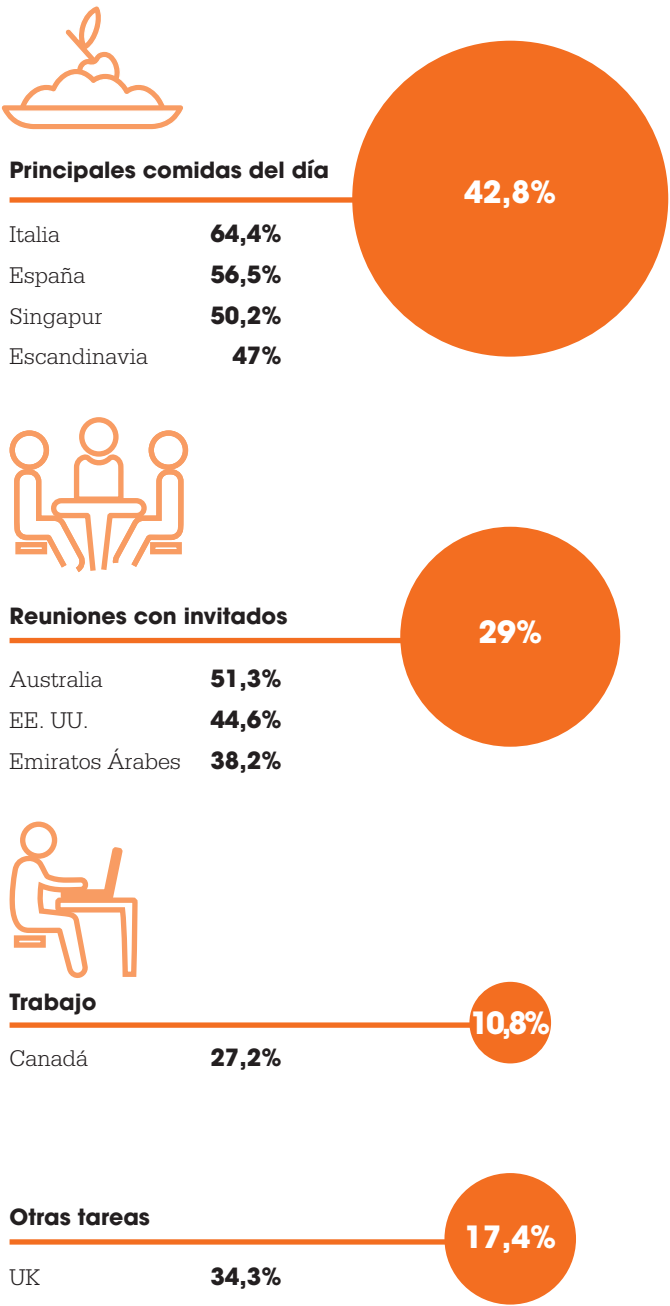
Una mañana, pocas semanas después, apareció un cucharón sobre el sofá. Imaginaron que alguien lo había olvidado allí. Otro día, aparecieron un trapo y unas manoplas. Qué raro. Unos días después, el antiguo libro de recetas de la abuela. Demasiados olvidos casuales. Qué sorpresa cuando, la mañana siguiente, Valerio descubrió a su hija colocando una gran olla de barro frente al televisor. “Yo solo quiero que estemos otra vez todos juntos cuando cocinas”, dijo una avergonzada Valentina.

NUEVO USOS DE LA COCINA

Además de cocinar, ¿qué otras actividades realizamos habitualmente en la cocina?

Las cocinas de los países encuestados son el lugar escogido para las comidas como primera opción, con un 42,8%, y las reuniones con invitados, con un 29% como segunda opción, como actividades prioritarias, si bien se observan diferencias entre los países anglosajones y el resto. Los resultados dejan entrever que la cultura anglosajona utiliza el espacio de la cocina con más frecuencia como punto de encuentro que los países del Mediterráneo, los escandinavos y Singapur, países con una mayor tradición de encuentros sociales en otros espacios de la casa, como el comedor o el comedor-salón.

Italia y España, con un 64,5% y un 56,5%, respectivamente, son los países que registran un porcentaje más alto a la hora de destinar la cocina a realizar las comidas. Le siguen Singapur, con un 50,2% y Escandinavia, con un 47%. Sin embargo, Canadá, Australia, Reino Unido y Emiratos Árabes utilizan con mayor frecuencia la cocina como lugar para otras actividades, con un porcentaje incluso superior que para realizar las principales comidas. Por otro lado, Canadá es el país donde es más habitual utilizar la cocina como espacio de trabajo, con el 27,2%.



“La cocina se ha convertido en un espacio compartido”

“El espacio de la cocina pasa a ser común, práctico y polivalente... Se ha unido a la sala de estar para ser un espacio compartido por la familia y de localización prioritaria en el hogar, ya sea porque resulta más práctico a la hora de comer algo rápido o porque ofrece la posibilidad de cocinar en un ambiente común. En este sentido, ha ayudado mucho la evolución estética de los elementos que conforman la cocina.”

Albert Adrià
Chef

Nita Mathur Profesora de Sociología



“La cocina doméstica ha salido del armario. Lejos de permanecer en un lugar aislado, sirve como espacio para la negociación de la vida cotidiana y, lo que es más importante, para la construcción y la afirmación de la identidad cultural y social. La cocina es uno de los espacios más importantes de la casa porque sirve como base de todo lo necesario para el sustento de nuestros cuerpos y, en segundo lugar, porque es el escenario donde conectamos con los valores, creencias y elecciones que alimentan nuestra cultura gastronómica.”



Xevi Verdaguer Especialista en
psiconeuroinmunología

“La cocina es un espacio de disfrute y reunión para familia y amistades, en el que cuidamos de la salud de todos. Compartimos hábitos didácticos, sociales, cariño, amor... Es un espacio único para compartir.”

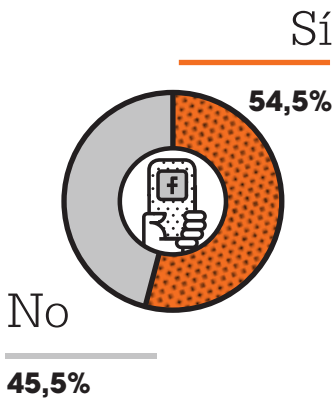
CONCEPTOS PRIORITARIOS

Diseño, calidad, ahorro, funcionalidad... ¿qué priorizamos al reformar o rediseñar la cocina?

En el 62,5% de los casos, la funcionalidad es el aspecto prioritario cuando las familias se plantean reformar o rediseñar su cocina, muy por delante de consideraciones como el ahorro, la calidad y durabilidad de los materiales o el diseño.

El ahorro y todo lo que conlleva potenciar el aprovechamiento de luz exterior, colocar armarios y espacios de almacenaje óptimos para la conservación de alimentos, o el uso de electrodomésticos A+++ es lo más importante para el 15,1% de las familias. El 12% de los encuestados considera la calidad y durabilidad de los materiales como los elementos en lo que invertiría primero a la hora de reformar la cocina. El diseño y la adecuación a las últimas tendencias estéticas (colores, materiales y diseño en general) son prioritarios para un 10,4% de encuestados.

RRSS
Desde que utilizas las redes sociales, ¿las has utilizado como inspiración para renovar o redecorar el espacio de cocina de tu hogar?



ETIQUETADO ENERGÉTICO EN LA UE
“A +++” es el máximo nivel en el actual etiquetado energético de productos eléctricos de la Unión Europea. En 2017 se empezó a aplicar un nuevo reglamento que elimina la diferenciación en la categoría “A” y la reduce a siete niveles (de “A” a “G”). Ambos reglamentos convivirán hasta 2030.



¿Cómo ha afectado el cambio de usos de la cocina en el diseño del espacio?

Laura Domínguez

Arquitecta

“Pese a la aparente tendencia a la uniformidad, cada vez hay más variedad en los espacios dedicados a cocinar, con numerosas opciones en diseños, materiales y colores. Los elementos que más condicionan el diseño son los que conllevan instalaciones (humos, agua y saneamiento, etc.) y nos esforzamos siempre en conseguir el máximo espacio de almacenaje y encimera.”

“Los espacios de almacenaje y la encimera son elementos muy valorados”



María González y Juanjo López de la Cruz

Arquitectos

“La vivienda actual está en cambio constante porque también lo está nuestro modo de vida, ya sea por el cambio de horarios y costumbres o por el precio de la vivienda, que determinan la necesidad de amortizar los espacios de un modo eficiente. El diseño de la cocina debe ser versátil en relación con el resto de la casa y práctico en sus funciones específicas.”



José Andrés

Chef

“Antiguamente, la cocina estaba cerrada y ubicada en el lugar más incómodo de la casa. Hoy es el centro del hogar y sus elementos han mejorado mucho estéticamente. La gastronomía no ha cambiado el diseño; lo básico siempre estará ahí (placa, fregadero, encimera, despensa...)”



Aránzazu González

Arquitecta

“El triángulo espacial fogón-fregadero-nevera es fundamental al definir una cocina. Si esta relación no es cómoda, la cocina no funcionará apropiadamente. Otro elemento clave son los utensilios y pequeños electrodomésticos, por delante de los nuevos hábitos alimentarios.”



Amy Bentley

Historiadora experta en alimentación

“Las cocinas deben inspirar, pero también ayudar sutilmente a desperdiciar menos agua, no desechar alimentos y embalajes innecesariamente, reciclar y usar la mínima energía, o asegurar que comemos de la manera más nutritiva y saludable posible.”

“Diseñadores y fabricantes deberían adueñarse del objetivo de la sostenibilidad”

12:30

Oliver y familia Williams

Sídney (Australia)

02

HISTORIAS DE LA COCINA

Cocina a la carta

"Lo más importante es que sea amplia y podamos movernos sin chocarnos", dijo la madre. "Y que tenga una buena nevera, que somos muchos en casa".

"Que tengamos sitio para dibujar", gritó el pequeño Joe.

"¡Y para mi portátil!", dijo la adolescente Miriam, reclamando su espacio.

"Que la encimera no sea muy alta, que yo ya voy para abajo", suplicó la abuela con cierto victimismo.

"Y que quepamos todos en la mesa. Las sillas del salón son incómodísimas", dijo el tío Peter con su parsimonia habitual. No vivía en esa casa, pero pasaba muchas horas allí. "Demasiadas", diría el padre.

"Mira", dijo el padre apartándolo del lío, "sobre todo que haya sillas para todos, que luego desayuno siempre de pie".

"¡Y sitio para la tele!".

"¡Y para los cubos de reciclaje!".

"Ay, hijo. Y una lámpara para leer, que no estoy para dar vueltas".

"Y uno de esos hornos que se limpian solos".

"Y que las luces se enciendan solas".

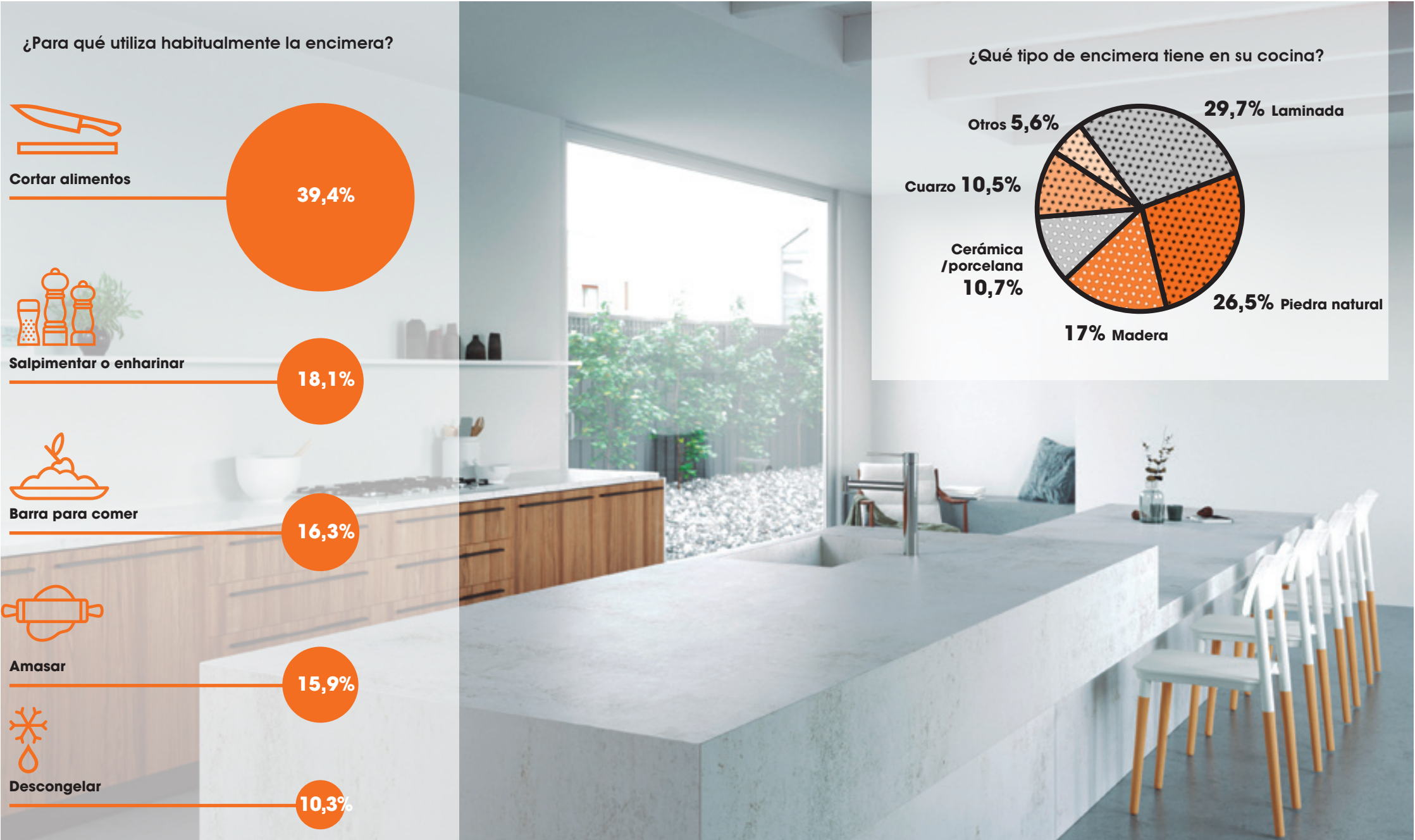
Y, al salir de allí, Oliver tiró su proyecto original en la primera papelera. Pasaría toda la noche pensando como demonios tirar aquel tabique.

ELEMENTO CENTRAL DE LA COCINA

Funciones y materiales de la encimera, un elemento en constante evolución

La encimera es un elemento clave en el diseño y uso cotidiano de la cocina. La encuesta revela que su principal función es cortar alimentos –citada en primer lugar por un 39,4% de los encuestados–, por lo que cobra una gran importancia como el principal espacio de trabajo en las cocinas. Otros usos relacionados con la manipulación de alimentos son salpimentar o enharinar (18,1%), amasar (15,9%) o descongelar (10,3%). Apenas un 16,3% de las respuestas se refieren al uso de la encimera como barra para comer. En cuanto a los materiales más comunes sobresalen las encimeras laminadas (29,7%) y de piedra natural (26,5%), seguidos a mayor distancia de madera (17%), cerámica/porcelana (10,7%) y cuarzo (10,5%).

Por países, no se observan diferencias relevantes en cuanto al uso específico de la encimera, pero sí en cuanto a su composición: en Emiratos Árabes y España son más comunes las encimeras de piedra natural, que alcanzan un porcentaje del 44,6% y el 44,3%, respectivamente. Por el contrario, las encimeras laminadas son más frecuentes en países anglosajones (56,7% en Reino Unido) y escandinavos (49,7%).



Más de un
84%
de usuarios consulta en
redes sociales información
sobre gastronomía

II. Tecnología en la cocina

El gran cambio tecnológico en la cocina está, todavía, por llegar. Es la principal conclusión que se extrae del análisis del impacto actual de la transformación digital en el uso de la cocina. Tanto la encuesta a usuarios como la opinión de los expertos revelan que las innovaciones son ya una realidad pero su implantación es todavía lenta y existe cierta resistencia al cambio. Frente a un cambio radical en la forma de cocinar, se apunta a una extensión muy práctica y funcional de la tecnología, centrada en aquellos aspectos más rutinarios del cocinado o en la mejora de la seguridad y la higiene.

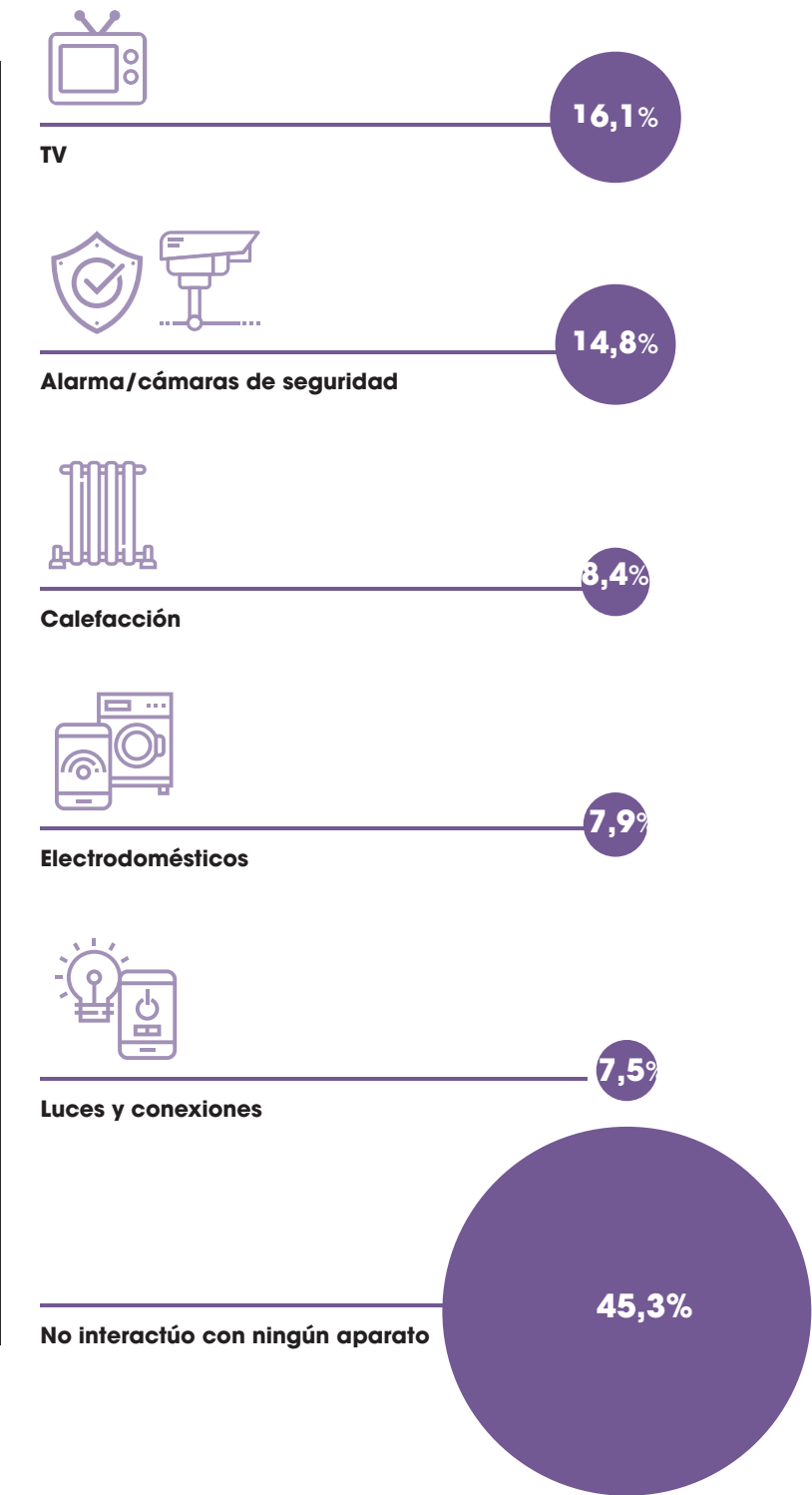
Más inmediato parece, sin embargo, el impacto de las redes sociales en la cuestión gastronómica, en general, y en el uso de la cocina, en particular. Como sucede en muchos otros ámbitos de la vida cotidiana, las redes sociales se utilizan habitualmente para recabar información y experiencias sobre nuevos platos e ingredientes, conocer nuevos restaurantes o introducir cambios en la dieta. Ante la avalancha de información, algunos expertos alertan del riesgo de la información confusa y de la pérdida de identidad.

IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA

¿Con qué aparatos del hogar interactuamos más a menudo desde el teléfono móvil?

A pesar de que la cocina del futuro se perfila como un espacio multifuncional e hiperconectado en el que electrodomésticos inteligentes facilitarán no solo el cocinado sino también todo lo concerniente a la organización y compra de alimentos en el hogar, la realidad es que todavía queda camino por recorrer para que sea una práctica habitual en los hogares de todo el mundo. El 45,3% de los encuestados reconoce no interactuar con ningún aparato de su casa mediante el teléfono móvil.

Entre los usuarios que sí realizan algún tipo de interacción de forma cotidiana, la televisión ocupa la primera posición (16,1%), seguida de las alarmas o cámaras de seguridad (14,8%), y de la calefacción (8,4%). Los electrodomésticos distan todavía de ser aparatos con los que se interactúe habitualmente y solo el 7,9% de los encuestados señala que lo hace de algún modo. En menor medida se encuentran luces y conexiones, con el 7,5%.



“Destacan los avances en seguridad e higiene. Me cuesta imaginar un robot-cocinero...”

“Las innovaciones en los materiales contribuirán a la seguridad y a las buenas prácticas en la cocina. En lo que respecta a la seguridad, existen actualmente muchos dispositivos inteligentes que evitan peligros como las quemaduras, pero no preveo que, a corto plazo, un robot cocine. Son las pequeñas cosas las que mejorarán la limpieza o la seguridad del espacio. Por ejemplo, las encimeras reflejan la calidad orgánica de la piedra, son menos porosas y es más fácil mantenerlas limpias.”

Megan Pflug
Interiorista

Mauro Uliassi Chef



“Tanto en las cocinas profesionales como en las domésticas, la inmediatez en el acceso y la propagación de la información supone una gran oportunidad para ampliar conocimiento.”



“La tecnología debe facilitar el conocimiento inmediato sobre la composición de los alimentos”

“La presencia de dispositivos digitales en la cocina debe facilitar el acceso a aplicaciones que pueden indicar, por ejemplo, la composición de los alimentos. Así, si tienes alergias puedes conocer inmediatamente si puedes ingerir un alimento o, por ejemplo, conocer qué alimentos contienen elementos como histamina o sulfitos. Incluso, una aplicación que sugiera automáticamente recetas o formas de cocinar los alimentos que tengas en la nevera. Estas aplicaciones tendrían que estar integradas en la encimera o en la nevera, en espacios extremadamente accesibles.”

Xevi Verdaguer
Especialista en psiconeuroinmunología

Paco Roncero Chef



“Siempre he creído que la tecnología es un avance, que debemos saberla utilizar a nuestro favor en la gastronomía. En nuestros restaurantes, por ejemplo, para mejorar la experiencia del cliente.”

II:30

Cocina de Olga y Juan Manuel

Sevilla (España)

03

HISTORIAS DE LA COCINA

Diálogo imposible

—¿Habéis escuchado? —soltó la nevera después de que Olga colgara el teléfono— ¡La novia se ha tragado el anillo que el chaval le había escondido en el pastel!

—Se lo merece —replicó el horno—. Siempre ha sido un desastre... La de veces que casi ardo por no controlar la temperatura.

—Eso, eso —confirmó el microondas.

—¡Pero es muy limpio! —recordó el lavaplatos—. Y siempre se ha preocupado por reciclar. Me hace el trabajo mucho más fácil.

—¡Eso, eso! — repitieron como un coro desafinado los cuatro recipientes de reciclaje (orgánico, papel, plástico y vidrio), estratégicamente situados junto al fregadero.

—¿Desde cuándo hablan estos botes de colores? —sentenció la encimera de cuarzo, protagonista de la cocina tras la reciente reforma— Y la nueva, ¿no tiene nada que decir?

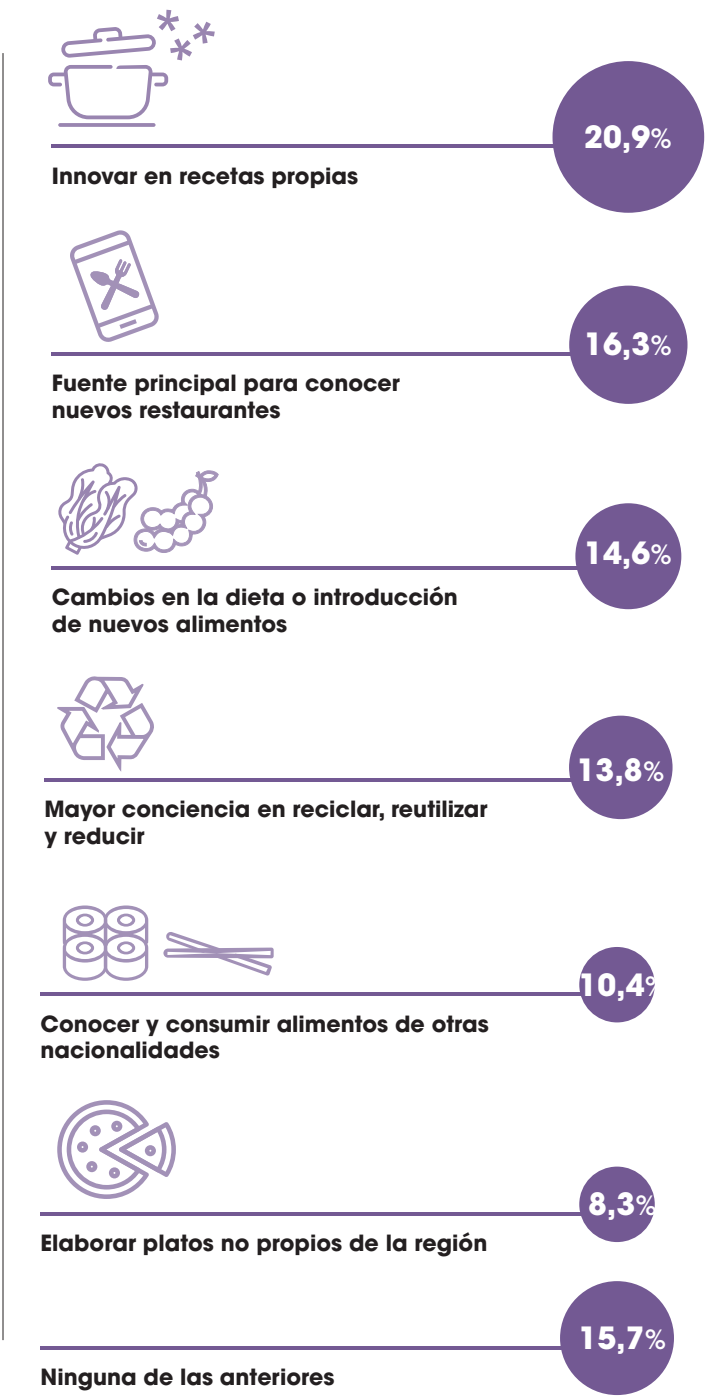
Sin inmutarse, la impresora 3D seguía preparando orgullosa el sorprendente aperitivo para los invitados de aquella noche. “No estoy para chismorreos de viejos electrodomésticos”, pensó para sí misma.

NUEVAS FUENTES DE INFORMACIÓN

Redes sociales y cocina, ¿cómo las utilizamos?

Las redes sociales son una ventana para descubrir nuevos platos y recetas de otras culturas, así como una herramienta para conocer nuevos restaurantes. A pesar de que no hay un uso claramente prioritario a la hora de utilizar las redes sociales, ni en los resultados generales ni en un país en concreto, el gusto por innovar con nuevas recetas es la primera razón por la cual el 20,9% de los encuestados las utilizan, mientras que para el 16,3% es la fuente principal a la hora de conocer nuevos restaurantes.

El 14,6% reconoce haber cambiado su dieta o haber introducido nuevos alimentos a raíz de lo que ha visto en Internet. La preocupación por el medio ambiente y por ser más sostenibles también es un aspecto que se percibe en el uso de las redes sociales y se traduce en un compromiso creciente a la hora de reciclar, reutilizar y reducir (13,8%). En este sentido, Canadá aparece como el mercado más concienciado sobre el reciclaje y la reutilización (17,1%), seguido de Singapur e Italia, ambos con un 16%.



“Las redes sociales facilitan el acceso a la información, pero no sustituyen al talento y la pasión”

“Hoy en día todo se puede aprender. Con el acceso gratuito a la información a través de Internet, del mismo modo que puedes fotografiar, construir una casa o un sistema eléctrico o de agua, se puede aprender a cocinar cualquier plato de cualquier país, solamente siguiendo a un tutor online. Y puede hacerse de forma mucho más sencilla y más rápidamente que en el pasado. Sin embargo, no debemos olvidar que es fundamental disponer de talento, pasión y tenacidad.”

Mauro Uliassi
Chef

Nita Mathur Profesora de Sociología



“La digitalización influye en gran medida en qué alimentos se cocinan y cómo se cocinan y también genera un mayor interés por experimentar con la comida. Conectándonos a otras culturas, especialmente con las más diferentes a la nuestra, saciamos la inherente curiosidad de la mente humana por explorar.”

Albert Adrià Chef



“Las redes sociales se están convirtiendo en posibles maestros de cocina. El problema radica en que una persona no experta sepa diferenciar la información fiable de la no fiable.”

Mateu Casañas, Oriol Castro y Eduard Xatruch Chefs



“La tecnología supone un avance en muchos aspectos, pero no debemos olvidar nunca el contacto humano. Por otro lado, las cocinas deben ser cómodas en todos los aspectos y está claro que la tecnología y la digitalización pueden ayudar a ello.”

22:30

Flavio

Milán (Italia)

08:30

Oliver

Sídney (Australia)

04

HISTORIAS DE LA COCINA

El lugar favorito

Flavio Me comería 2 🍔 con 🍟

Oliver Ala, con las 🍕 que tenéis ahí...
¡Que sea Margarita, por favor!

Flavio Muy original también 😄
Ahí tengo yo los restos de ayer, en la encimera.
¿Qué hora es en Sídney?

Oliver Ocho y pico de la mañana. Me he levantado
antes para currar. 😞 Tengo que presentar hoy un
proyecto de reforma

Flavio Buff. Paciencia... 10 y media en Milano. Estoy viendo una peli en la tablet. En el sitio más tranquilo de casa

Escribiendo...

Oliver Envidia 🤬 Y yo aquí, trabajando como loco...
Pero también muy cómodo, sentado en...

Escribiendo...

Flavio ¡¡La cocina!!

Oliver ¡¡La cocina!!



Un **41%**
de usuarios ha reducido
el consumo de alimentos
precocinados para
mantener una dieta más
saludable

III.

Cuidado de la salud y el bienestar

Vivir de manera saludable –entendido como estar a gusto y sentirse bien, tanto a nivel físico como mental– depende tanto de los hábitos y comportamientos propios como del entorno en el que desarrollamos nuestra vida habitualmente.

El espacio en el que nos movemos es un factor relevante en nuestra salud física y mental. En este sentido, la cocina constituye cada vez más un ecosistema destinado a mejorar la salud y el bienestar. Este rol se desarrolla en dos sentidos: como espacio de manipulación de alimentos y preparación de comidas, y como centro neurálgico de la vivienda.

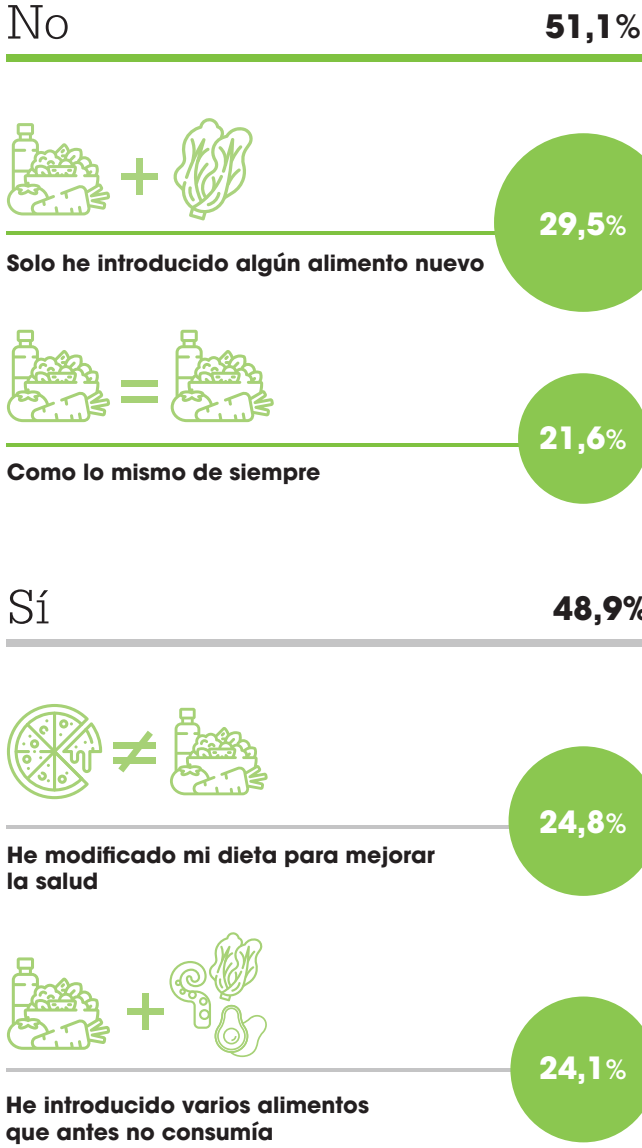
En su función clásica de espacio para cocinar, el interés por seguir una vida saludable ha modificado algunos de los patrones tradicionales de la alimentación ya sea por cuestiones nutricionales o por la creciente preocupación por la calidad y procedencia de los alimentos. Todo ello ha comportado cambios a la hora de comprar, almacenar y preparar los alimentos. ¿Llegan estos cambios a todos los países? ¿Cómo influyen los grandes chefs, de creciente presencia mediática, en los nuevos hábitos?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Han cambiado en los últimos años nuestros hábitos alimentarios?

Los resultados entre las personas que piensan que sí han cambiado de hábitos y las que no lo creen están bastante equilibrados, siendo ligeramente más elevado el grupo de las que han mantenido su dieta prácticamente igual, con un 51,1%. Aunque no hay mucha diferencia, el grupo más numeroso lo forman las personas que, a pesar de no haber hecho cambios importantes en su dieta, sí han incorporado algún alimento nuevo (29,5%).

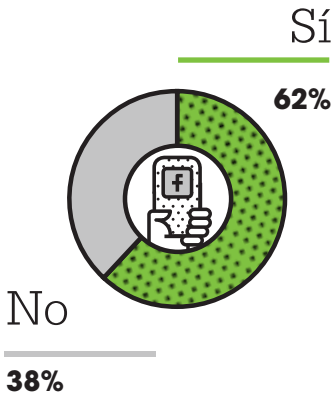
Por países, Escandinavia, con el 66,4%, y Canadá, con el 63,6% son los más “conservadores” a la hora de modificar sus hábitos alimentarios. En Italia, en cambio, el 64,26% de los encuestados considera que ha modificado sus hábitos, introduciendo varios alimentos que antes no consumían y cambiando la dieta para mejorar la salud.



RRSS

¿Cuidas más tu alimentación desde que utilizas las redes sociales para informarte?

Las redes sociales se consolidan como un canal de información habitual sobre aspectos de nutrición y alimentación. Entre el 62% que las utiliza habitualmente, un 51% afirma inspirarse para cocinar y un 11% asegura que ha cambiado su dieta totalmente.



‘BATCH COOKING’
Consiste en preparar por adelantado varias porciones de distintas comidas y almacenarlas para su consumo futuro, combinándolas entre sí mediante una preparación rápida y sencilla.



”Ha aumentado claramente el interés por la gastronomía, especialmente por la alimentación saludable”

“Cada vez hay más preocupación por la cocina y la alimentación y se busca dedicar más tiempo a estos aspectos, aunque paradójicamente cada vez tenemos menos tiempo. Muchas personas intentan conocer más sobre el sector, aprender nuevas técnicas o probar nuevos platos hechos en casa. Aunque convivan con las tradiciones, intentamos innovar, aprender... Por ejemplo, están popularizándose técnicas como el *Batch Cooking*. También percibo una búsqueda de productos más naturales y una tendencia a evitar ingredientes menos saludables.”

Marta Sanahuja
Especialista en comunicación gastronómica

07:30

Charles

Singapur

05

HISTORIAS DE LA COCINA

Autorregalo

El *smartwatch* indicó: “Felicidades Charles. Distancia: 10 km. 640 calorías quemadas”. ¡Bien! Mejor que ayer. El recorrido por Southern Ridges siempre le ha motivado más. Sudoroso, se acercó a la cocina y apretó el botón de la enorme encimera. Al reconocer su huella, apareció en la superficie “Buenos días Charles” y se adaptó a su estatura. Se dibujaron cuatro círculos. Pasó la mano por uno de ellos y se reanudó el episodio pendiente de ayer. Colocó el bote de agua encima de otro: “Cantidad recomendada, 2,5 litros. Cantidad pendiente: 1,8 litros”. Pulsó “Recuperación” en la pantalla táctil de la nevera y se desplegaron las opciones: yogurt con avena y miel, batido de frutas, zumo de naranja y bocadillo de pavo... Cansado, cogió un plátano de la cesta y lo colocó sobre el tercer círculo: “105 calorías”. Se detuvo unos segundos, más de un minuto, mirando aquel cuarto círculo. Abrió el armario, cogió una sartén, la colocó encima, vertió un buen chorro de aceite y preparó dos huevos fritos. Los colocó con cuidado en aquel viejo plato de cerámica y se los comió sobre la misma encimera. “No reconocido, no reconocido”. Pensó: “Si no lo reconoces, no cuenta”. Y sonrió.

PREOCUPACIÓN POR LA SALUD

¿Hemos incorporado el criterio del cuidado de la salud en la compra y cocinado?

La preocupación por seguir una alimentación más sana y saludable se traduce, para más de un 40% de los encuestados, en el consumo de menos alimentos procesados. Por detrás, aparecen las otras dos opciones planteadas: cocinar adecuadamente y dejar a un lado los precocinados (31,1%) y el interés por la procedencia de los productos alimentarios (22%).

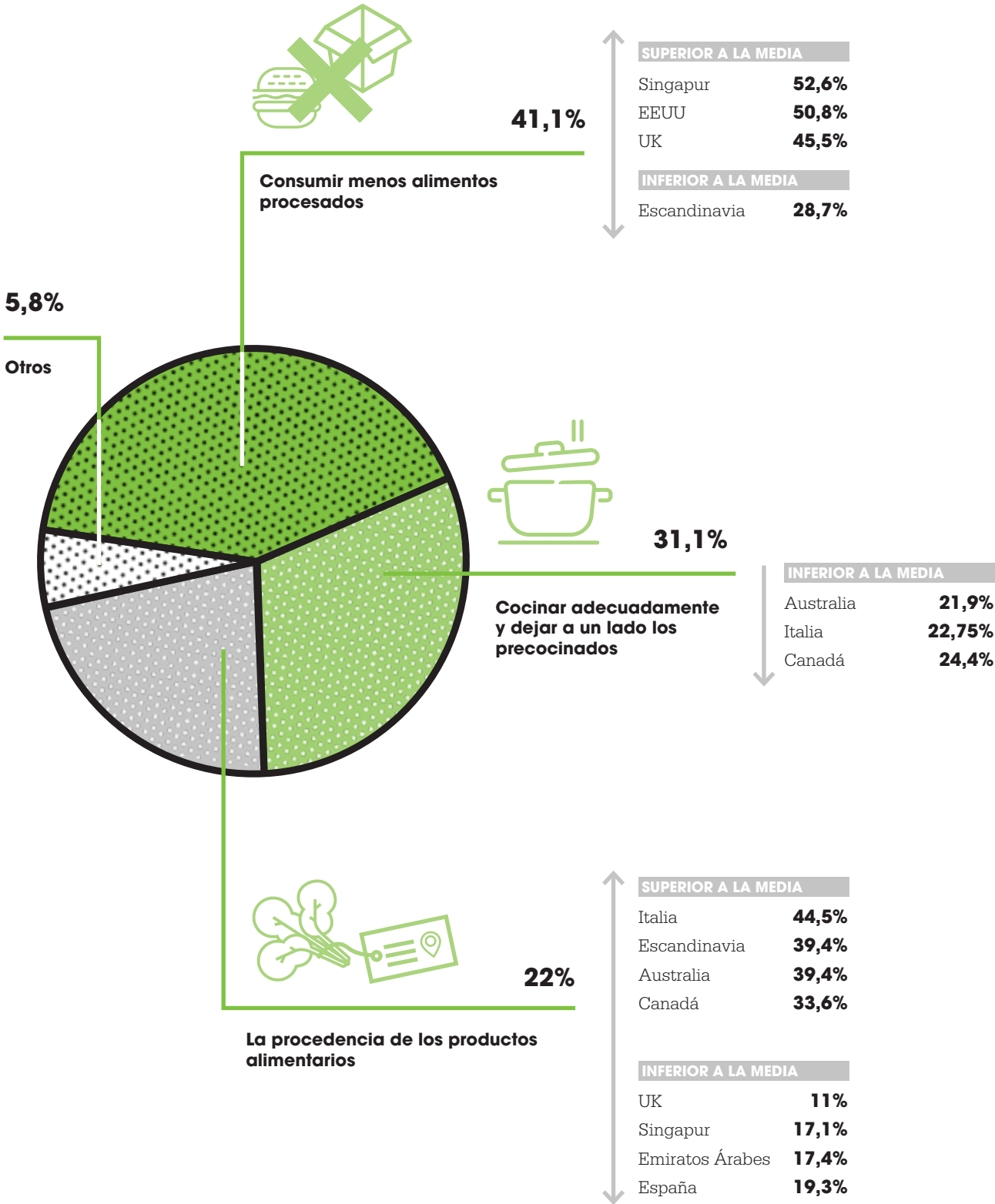
Sin embargo, en esta cuestión se registran diferencias importantes entre países. Así, el consumo de menos alimentos procesados es la opción preferida en Singapur (52,6%), EE. UU. (50,8%) y Reino Unido (45,5%). Sin embargo, la procedencia de los productos alimentarios es la opción preferida en Italia (44,5%), Escandinavia (39,4%), Australia (39,4%) y Canadá (33,6%).



“El interés por el origen de los alimentos influye también en la forma en que los cocinamos”

“Queremos saber quién está cultivando y produciendo nuestros alimentos y queremos restablecer el elemento humano en la producción para que los agricultores y los chefs se vuelvan más visibles. En Estados Unidos están cogiendo mucha relevancia los mercados de agricultores y hay una floreciente industria de restaurantes que está produciendo comida deliciosa y bien elaborada. El interés por conocer los orígenes de lo que comemos influye en la forma cómo cocinamos. Tal vez las personas cocinan menos, pero están más interesadas en cocinar con ingredientes más frescos y saludables.”

Amy Bentley
Historiadora experta en alimentación



¿Cómo influyen los chefs en el cambio de hábitos en la cocina doméstica?

Paco Roncero

Chef

“Los chefs influyen en los cambios de hábitos alimentarios, tanto en la elección de alimentos –de culturas distintas o procedencia ecológica– como en los procesos de elaboración y los utensilios utilizados. Lo vemos en los contenidos que comparten en redes sociales, y en sus apariciones en prensa o televisión.”

“Los chefs son grandes prescriptores con una credibilidad altísima”



Ángel León

Chef

“Los chefs conocidos tenemos la responsabilidad de promover y difundir mensajes para educar y concienciar a la sociedad, tanto en el ámbito del consumo responsable y en las técnicas y hábitos básicos para una alimentación saludable como en el respeto por el medio ambiente. Además, podemos contribuir a difundir platos de otras culturas y recuperar nuestros orígenes. Para ello hay que educar desde la escuela, enseñando a los niños los sabores de los productos y platos de nuestro país.”



Matthew Evans

Chef y crítico gastronómico

“El rol del chef no es solo cocinar para complacer sino también innovar... Los cocineros intentan perfeccionar los platos para llevarlos luego a un nivel público. La alegría de Ferran Adrià en España, la búsqueda de Marc Veyrat en Francia, la complejidad de las texturas y la delicadeza de Peter Gilmore en Australia son ejemplos de chefs en esta línea.”



Normand Laprise

Chef

“La gran presencia de chefs en la televisión hace que parezca fácil y accesible cocinar platos de todas las culturas. Es importante educar a las personas en el origen de los ingredientes y su trazabilidad o sobre cómo hacer una buena selección de alimentos o promover la comida local.”



José Andrés

Chef

“La cocina en realidad va de abajo a arriba y lo esencial es la cocina que se hace en las casas. Lo que cocinaban las madres, las abuelas, los platos tradicionales... es lo que sienta las bases y lo que en el fondo gusta más.”

“La gastronomía y los chefs no influyen tanto como parece”



Un **35,5%**
de usuarios señala que
recicla adecuadamente
todos los residuos que
genera en la cocina

IV. Espacio para proteger el medio ambiente

La preocupación por la sostenibilidad del planeta ha llevado a gran parte de la población a ser mucho más consciente y activa en la preservación del medio ambiente en las acciones más comunes. Por sus usos específicos, la cocina es uno de los espacios del hogar que más claramente reflejan esta tendencia.

En la cocina intervienen muchos aspectos clave para actuar de un modo más “sostenible”: la compra de alimentos, el ahorro de agua y energía, la preparación de los platos, el reciclaje, la limpieza... Los criterios de sostenibilidad y eficiencia pueden ser también determinantes en la elección y uso de electrodomésticos y otros utensilios, o en el mismo diseño del espacio: la iluminación y ambientación, el mobiliario o los materiales para suelo, paredes y encimeras. Un diseño adecuado del espacio contribuye eficazmente al ahorro de agua y energía, y facilita el almacenamiento y la conservación de los alimentos, el reciclaje o la limpieza.

CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL

¿Hemos incorporado el criterio medioambiental en la compra de alimentos?

En el momento de realizar la compra, la mayor concienciación por el medioambiente ha llevado a que se generalicen hábitos como llevar las propias bolsas a los comercios y adquirir productos con menos envases. El 52,2% de los encuestados destaca este aspecto como el prioritario, con Reino Unido (72,2%), España (69,9%) y Escandinavia (68,6%) como países a la cabeza de esta tendencia. También se percibe un mayor interés por comprar en distintos lugares para asegurarse de la procedencia y calidad del producto, aspecto citado por un 20,3% de los encuestados, con Emiratos Árabes por encima de la media (38,6%).

Aunque en menor medida, se percibe un interés creciente por la compra de productos a granel, especialmente en EE. UU. y Australia. En paralelo, la compra online todavía tiene recorrido por hacer: apenas un 13% reconoce comprar mayoritariamente por Internet, aunque con diferencias significativas por países. Con un 31,6%, Australia es el país con un mayor porcentaje de compra online, mientras que la menor penetración de compra de alimentos por Internet se registra en España (2,8%) y Escandinavia (2,7%).



Llevo mis propias bolsas a la compra y procuro comprar productos sin envases

52,2%



Compro en distintos lugares para asegurarme de la procedencia y calidad del producto

20,3%



Doy más importancia a la compra a granel

14,5%



Compro mayoritariamente por Internet

13%



“El concepto de estacionalidad es cada vez más relativo”

“En el entorno doméstico, hay que consumir los alimentos de temporada, que es cuando estarán más buenos y tendrán un precio más interesante. Sin embargo, en la actualidad, el concepto de la temporalidad es relativo gracias a las comunicaciones y las facilidades de transporte. Por ejemplo, cuando aquí es verano podremos disfrutar de productos de otras regiones del mundo que son típicos del invierno y podemos hacerlo contando con su máxima calidad.”

Mateu Casañas, Oriol Castro y Eduard Xatruch

Chefs

Normand Laprise Chef



“Cuando los alimentos se consumen en temporada es más fácil saber de dónde proceden y quién los produce. Con esta información es posible saber, por ejemplo, si se usaron productos químicos para su conservación. La única excepción serían los productos enlatados caseros, que antes eran una cuestión de supervivencia y ahora se conciben como una alternativa para comer bien y con productos locales durante todo el año.”

Ángel León Chef



“En general, falta conocimiento sobre las propiedades de los alimentos, el mejor momento de consumo, las técnicas de cocina saludable o cómo evitar el desperdicio. En este sentido, las administraciones deberían promover unas políticas integrales para educar y promover actitudes que contribuyan a mejorar la salud de las personas, la conservación del medio ambiente y la preservación del patrimonio gastronómico.”

12:30

Miriam

Sídney (Australia)



o6

HISTORIAS DE LA COCINA

Receta inversa

En el cubo de los plásticos descubrió, entre latas y bolsas, una bandeja vacía de beicon y el papel plateado que suele envolver a los quesitos. Necesitaba más pistas. En el cubo del vidrio, aquel botecito de nuez moscada que ha rozado la caducidad... “La tapa de plástico no debería ir aquí”, pensó. La clave final estaba, como suele pasar, en el cubo de los desechos orgánicos. Encontró piel de una calabaza –debía ser bastante grande–, restos de un par de cebollas y las pieles, bien finas, de diría que ocho o nueve zanahorias. A esas alturas ya tenía claro que Oliver había preparado aquella deliciosa crema de calabaza y zanahoria. La pista definitiva: la olla y el pasapurés acumulados en el fregadero. Nunca aprenderá.

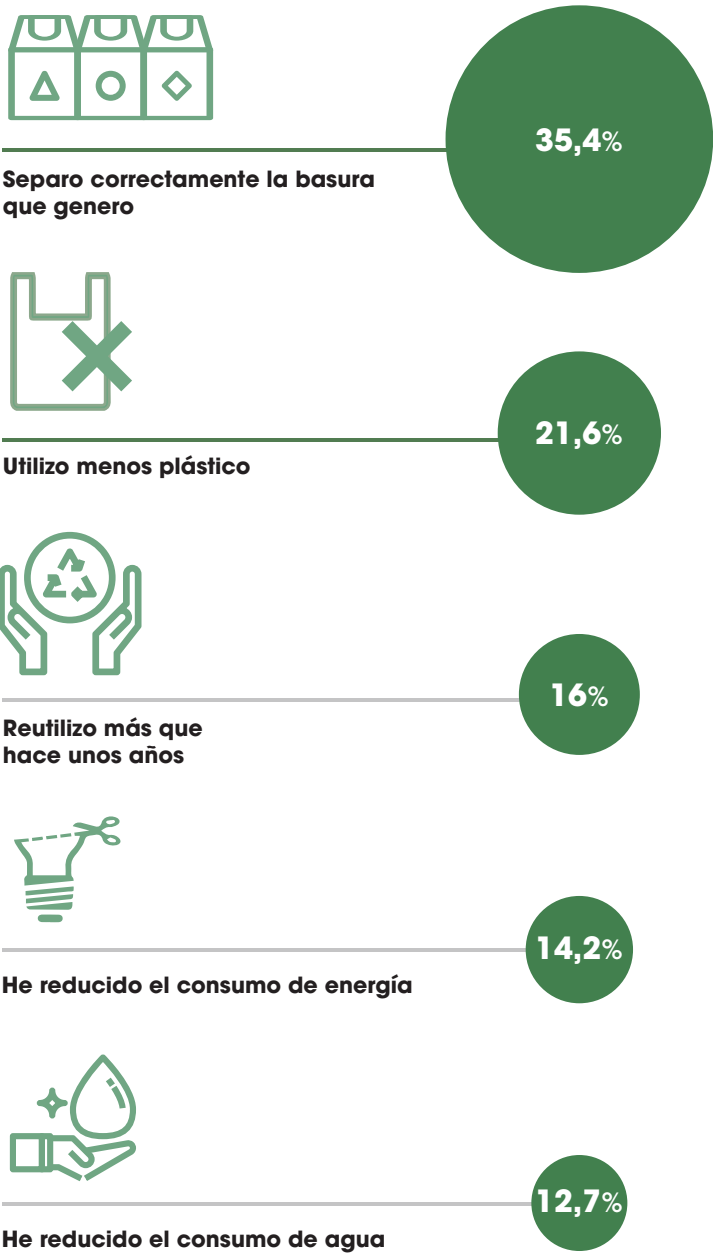
La verdad es que para descubrir el menú de hoy hubiera sido más fácil, aunque menos emocionante, entrar en su Instagram...

CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL

En la cocina, ¿cómo contribuimos a reducir el impacto del consumo en el medio ambiente?

La concienciación sobre el impacto que genera el consumo humano en el entorno natural es cada vez mayor, lo que está generando un cambio de hábitos en los hogares con el objetivo de reducir la huella medioambiental. La medida más habitual para frenar ese impacto es la extensión del reciclaje en la separación de desperdicios, que el 35,4% de encuestados sitúan como primera opción. A continuación, con un porcentaje del 21,6%, aparece la concienciación en el uso de menor cantidad de plásticos, un hábito especialmente extendido en Emiratos Árabes (opción prioritaria para el 27,1% de los encuestados). La reducción del consumo de agua y de energía, así como una mayor preocupación por reutilizar que unos años atrás son otros hábitos que, aunque en menor medida, también se están incorporando en hogares en todo el mundo.

LA UE, CONTRA LOS PLÁSTICOS DE UN USO
Según la medida aprobada en octubre de 2018 por el Parlamento Europeo, en 2021 desaparecerán del mercado los productos de plástico de usar y tirar. Entre ellos, artículos relacionados con la cocina: bolsas, vajillas, pajitas, vasos, etc.



“Cada vez somos más conscientes de los desperdicios que generamos”

“Desde un punto de vista ambiental, especialmente en las comunidades ricas, todos reciclan y componen y vemos a menudo compras de comida a granel. Las personas se han hecho más conscientes del desperdicio que generan y por eso están tratando de aprovechar al máximo los alimentos. En este sentido, observo una evolución clara.”

Ann Cooper
Chef, autora y educadora

Xevi Verdaguer

Especialista en psiconeuroinmunología



“Hemos empezado a sustituir las fiambresas de plástico por las de cristal, ya que el uso excesivo de plásticos no nos beneficia. Cada vez se utilizan menos los tetrabriks de cartón, especialmente en tomate frito o zumos, y los platos y la cubertería que antes utilizábamos de plástico también se han sustituido. Todos estos plásticos actúan como un disruptor hormonal en nuestro organismo.”

Amy Bentley Historiadora experta en alimentación



“Se estima que desperdiciamos hasta un 40% de alimentos, ya sea en el campo, en el supermercado o en el hogar. Es un dato simplemente obscuro e incontrolable en un mundo donde todavía no alimentamos a todos adecuadamente. Debemos pensar en cómo conservar el agua, cómo desperdiciar menos alimentos y cómo conservar la energía en la cocina del futuro. Es imperativo para nuestra supervivencia como seres humanos.”



En un
63,4%
de hogares la mujer
sigue siendo la
principal responsable
de cocinar.

V. Reflejo de los cambios sociales: la globalización y el rol de la mujer

Como espacio vivo y en permanente transformación, la cocina es una de las estancias del hogar más abiertas a reflejar los cambios sociales que se desarrollan a nivel global. Junto a tendencias como la evolución tecnológica o la concienciación ambiental, tratadas en capítulos anteriores, una de las muestras más evidentes de este carácter abierto es la llegada de ingredientes y técnicas culinarias propias de otras tradiciones culinarias. Esta creciente apertura está relacionada con otros dos fenómenos característicos de la actual globalización: el acceso inmediato a información de cualquier lugar del mundo pero también la proliferación de restaurantes de otras culturas en las principales ciudades.

El cambio de rol de la mujer, tradicionalmente responsable de la cocina doméstica, es otra de las tendencias globales que, poco a poco, se expande en hogares de todo el mundo. En este punto se observan, sin embargo, diferencias notables entre culturas.

EVOLUCIÓN DE LOS ROLES DE GÉNERO

¿Quién cocina habitualmente en casa?

La mujer sigue siendo en el 63,4% de los casos la persona que cocina habitualmente en la casa. Por tanto, mantiene su rol predominante en el espacio de la cocina en lo concerniente a la preparación y organización de las comidas.

Por países, los Emiratos Árabes registran el porcentaje más elevado (80%), al tiempo que el porcentaje más bajo de hombres que cocinan (10,8%). También es el país con más personal externo cocinando en casa (4,6%). Esta marcada diferencia entre el rol de la mujer y del hombre en la cocina también se da en Italia (79,2%), España (67,1%) y Singapur (62,9%), otro de los países con mayor porcentaje de personal externo (3,2%). Las sociedades tradicionalmente matriarcales o en las que la mujer ha tenido un papel predominante en la cocina siguen esta tendencia, aunque poco a poco vayan produciéndose cambios hacia un reparto más igualitario.

Los países anglosajones presentan un reparto más equilibrado entre hombres y mujeres a la hora de dedicarse a cocinar en casa, y también es significativo el mayor porcentaje de otros miembros de la familia que se dedican a cocinar.

Aránzazu González Arquitecta



“La cocina ha dejado de ser un lugar exclusivo para las mujeres y el servicio para dar paso a una manera de cocinar colaborativa. Esta tendencia ha contribuido al cambio de rol de este espacio, que ha pasado de lugar de servicio a zona de disfrute.”

Laura Domínguez Arquitecta



“El auge de la gastronomía ha influido en el cambio de hábitos de la cocina y ha ayudado a dignificar esta labor, pero la revolución empezó con la incorporación de la mujer al mercado laboral y la mayor igualdad en las tareas domésticas.”

Toni Massanés Director general de Fundació Alícia

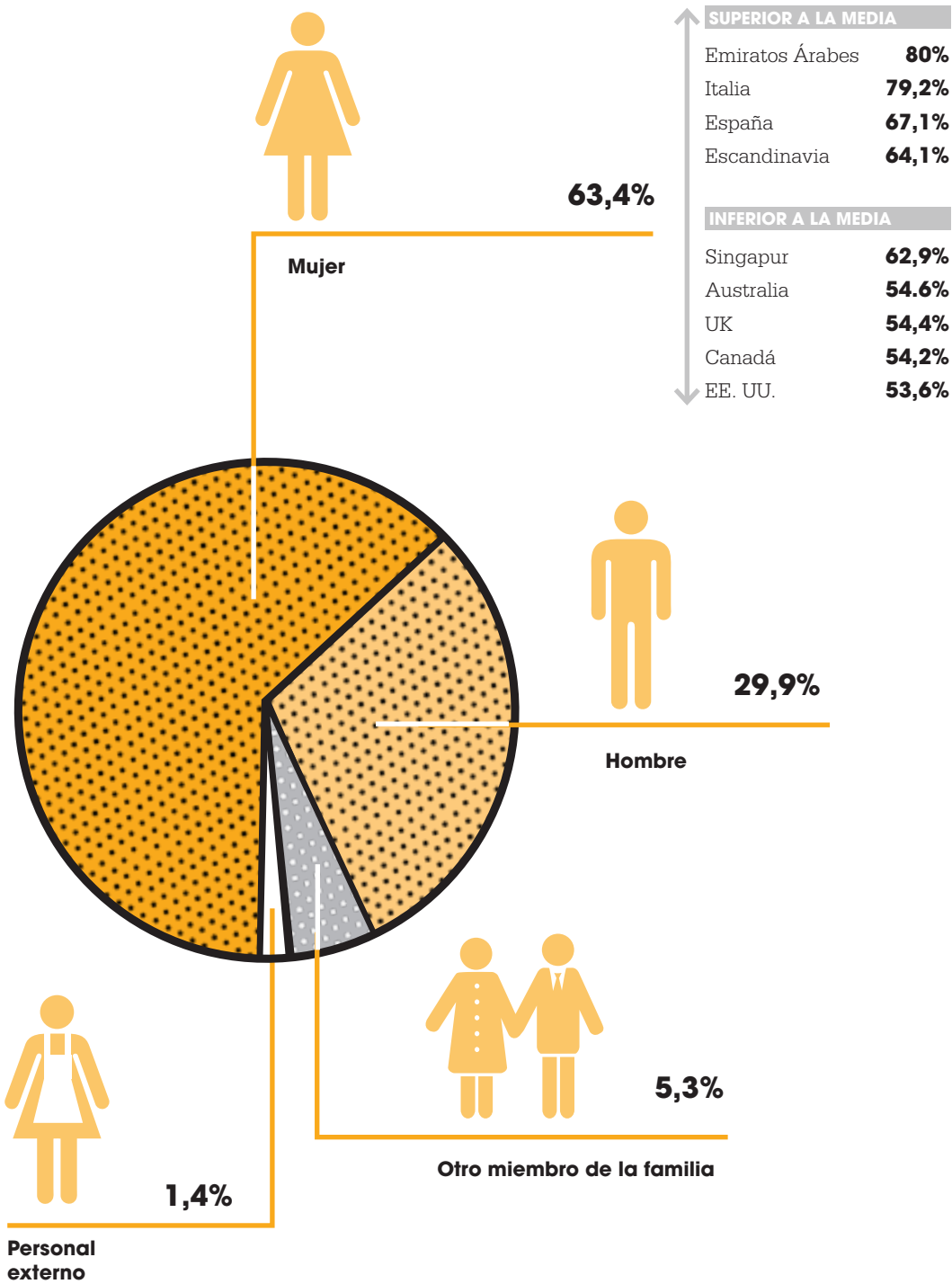


“Las mujeres trasladaban antiguamente los conocimientos de la cocina tradicional. Hoy, las influencias pueden venir de la cocina del restaurante o de lo que vemos en vídeos o programas de televisión. Cuanto menos cocinamos más vemos cocinar en la televisión...”

Megan Pflug Interiorista



“El cambio de rol de la mujer plantea una paradoja: sería positivo que una persona de la familia se encargara de la cocina y la limpieza a tiempo completo, pero esta situación no es realista. Es difícil saber cómo afectará el contexto económico y el deseo de realizarnos profesionalmente en el modo en que usamos la cocina: queremos cocinar más pero no disponemos de tiempo.”



12:30

Olga y Juan Manuel

Sevilla (España)

6:30

Pedro

Philadelphia (EE. UU.)

07

HISTORIAS DE LA COCINA

Hasta en las mejores familias

—¡Pero ayer me dijiste cuatro claras de huevo! —repitió Pedro en un tono demasiado elevado, para asegurar que su madre le escuchara bien.

—Ay hijo, no seas tan meticuloso y déjate llevar. ¡Es la gracia de la cocina! —dijo Olga, con los dos brazos apoyados en la encimera y una ligera sonrisa en su rostro.

—¡Mamá! Así nunca conseguiré que me salga tan bien como a ti... Ya sabes cuánto le gustan a Valentina tus pasteles.

—Si luego no me haces ni caso... ¡Y ten cuidado con el horno! Además, ¿crees que su decisión dependerá de lo bueno que esté el pastel? Qué poca confianza, ¿no? —murmuró la madre procurando que su marido, sentado en el sofá, no escuchara la conversación.

—¡Te quieres callar, que no lo sabe nadie! —Pedro elevó de nuevo la voz— No sé para qué te digo nada. Me hace ilusión prepararlo yo mismo.

—¡Qué sensible! —exclamó la madre, antes de soltar una exagerada carcajada.

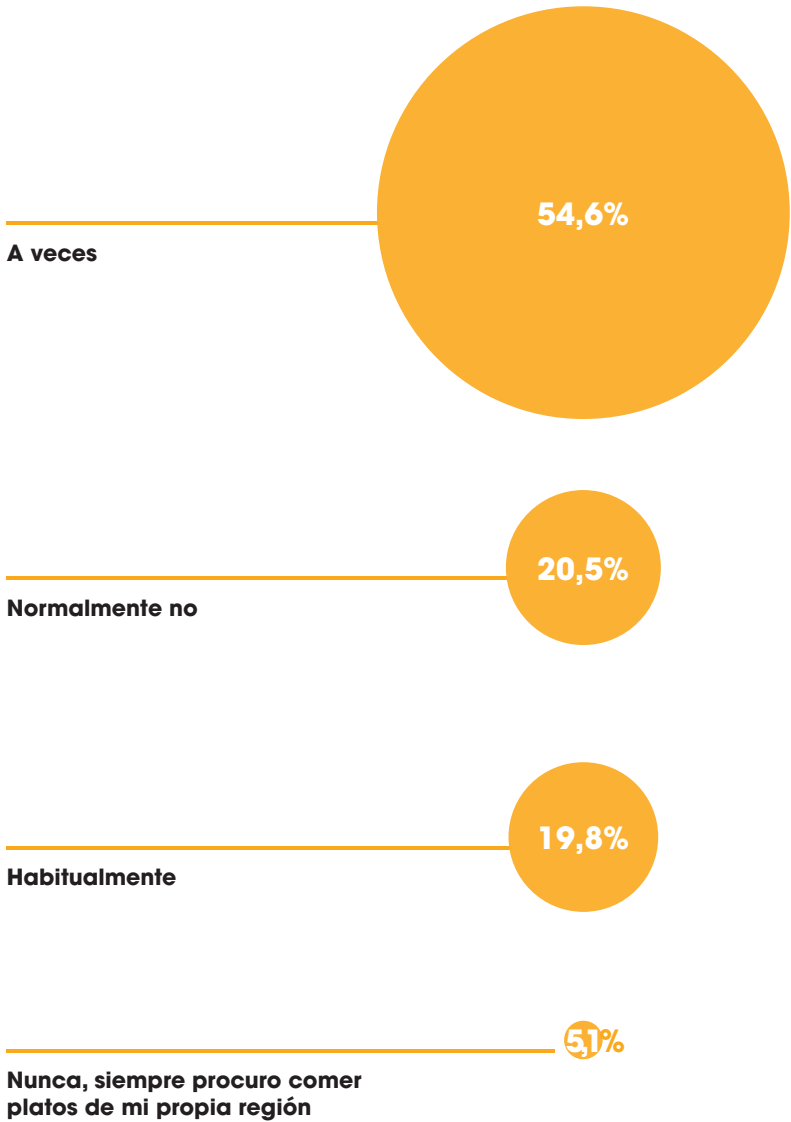
—¡Será verdad! —se decidió a gritar Juan Manuel, padre y marido, desde el sofá— Ni siquiera a 6.000 kilómetros de distancia podéis dejar de discutir. Si lo sé, no compramos las dichasas tabletas.

GLOBALIZACIÓN GASTRONÓMICA

¿Hemos incorporado ingredientes y técnicas de cocina de otros países?

La incorporación de alimentos, platos de otros países o nuevas técnicas de cocina es una práctica ocasional para el 54,6% de los encuestados, que reconocen ponerlo en práctica a veces, pero no de forma habitual. Los dos países más receptivos a la hora de incorporar nuevas técnicas y sabores de otras culturas son Australia, donde el 41,55% afirma hacerlo de forma habitual, y Canadá en segunda posición, con el 30,2%.

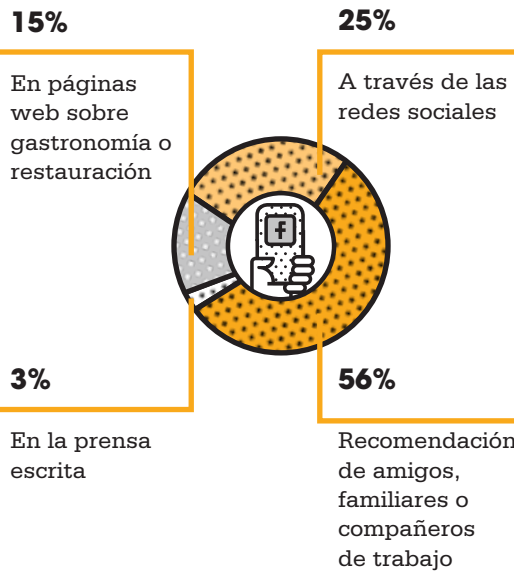
El porcentaje de personas que sí incorporan habitualmente novedades a sus recetas es de prácticamente un 20%, frente a un 5% que procura comer siempre platos de su región.



RRSS

¿Cómo descubrimos nuevos restaurantes?

Como sucede con el resto de aspectos relacionados con la gastronomía, las redes sociales son una fuente de información al alza a la hora de descubrir nuevos restaurantes y de informarse sobre el trabajo de los grandes chefs. Sin embargo, en el primer puesto siguen apareciendo las recomendaciones de amigos, familiares o compañeros de trabajo.



“Se conservan diferencias culturales en la forma de vivir la cocina”

“La cultura anglosajona pone el foco en la racionalidad y la eficiencia, por lo que da prioridad a la velocidad a la hora de comer y a una mayor individualización. En cambio, la dieta mediterránea tiene un fuerte componente socializador. El componente social también es relevante en algunas áreas de Asia estudiadas por la longevidad de sus habitantes, como Okinawa (Japón), pero lo más característico de estas culturas es la ritualidad del acto de comer. Por ello, podemos decir que, a pesar de la globalización, existen diferencias en la forma de vivir los espacios y el tiempo dedicado a la comida en diferentes partes del mundo.”

Paolo Di Croce
Secretario general de Slow Food International

MOVIMIENTO ‘SLOW FOOD’
Slow Food es originariamente una organización mundial nacida para prevenir la desaparición de las culturas gastronómicas locales, y promover el interés por la procedencia de los alimentos.

7:30

Valentina

Philadelphia (EE. UU.)

08

HISTORIAS DE LA COCINA

Sorpresa matinal

El prematuro bullicio del Italian Market despertó a Valentina casi un par de horas antes de lo habitual. En lo que ellos llamaban “il piccolo miracolo”, Pedro había conseguido un pequeño piso en este barrio de casas bajas para convencerla a trasladarse a Philadelphia, dos o tres años atrás. Aquel día, Valentina se levantó temprano y sedienta. Abrió la vieja nevera de su diminuta cocina para beber un poco de agua fresca y, mal escondido tras unos bols con frutas, descubrió un tupper de vidrio con un pastel. Reconoció al instante el típico pastel de su suegra Olga... ¿Cómo había llegado hasta allí? Sin cuestionarlo en exceso, no dudo en seguir el ritual habitual. Colocó tranquilamente el recipiente sobre la encimera y empezó a probar el pastel, no sin cierta culpabilidad, con una cuchara sopera. “Solo dos cucharadas”, pensó. A la cuarta o quinta, notó algo duro en la boca, un objeto que acabó tragándose sin querer por el susto que le dio Pedro al salir de la habitación gritando “¡jinnooooooooooooooooo!!”.

¿Cómo está afectando la globalización a las tradiciones gastronómicas locales?

Toni Massanés

Director general de Fundació Alícia

“El paso de un abastecimiento de proximidad a uno globalizado ha provocado que en muchas ocasiones no conozcamos la procedencia de los alimentos. La vuelta al consumo local surge de la reacción a este desconocimiento: el concepto *Forget bio, eat local* cobra cada vez mayor importancia en un contexto en el que hay más gente que vive en entornos urbanos y que está alejada de las zonas donde se producen los alimentos.”

“Aunque cocinamos menos, seguimos considerando que cocinar es esencial y necesario para comer bien”



Ángel León

Chef

“Conocer otras culturas gastronómicas es positivo, pero existe el riesgo de dejarnos contagiar por las modas. Sin cerrarnos a otras culturas, debemos procurar no perder los productos autóctonos, la autenticidad y las tradiciones propias.”



Matthew Evans

Chef y crítico gastronómico

“La conectividad permite un acceso fácil y rápido a conocimientos y habilidades, y podemos copiar recetas de otras partes del mundo. Esa forma de entender la cocina carece del alma de la comida transmitida de generación en generación.”



M. González/J. López de la Cruz

Arquitectos

“La globalización ha estandarizado muchos comportamientos, pero la cultura local sigue marcando diferencias... No tanto en la vida cotidiana, marcada por unos ritmos frenéticos, pero sí cuando el tiempo de la comida se ralentiza, vuelve a evocar un rito y se establece una conexión con la cultura del lugar.”



Marta Sanahuja

Especialista en comunicación gastronómica

“Las tradiciones siguen estando presentes y cada cultura tiene su arraigo. Cuando viajamos o queremos conocer otras culturas buscamos, precisamente, esas diferencias: nuevos ingredientes, maneras de cocinar o hábitos. Esas particularidades enriquecen el mundo de la gastronomía.”



Louise O. Fresco

Presidenta de la Wageningen University & Research. Especialista en alimentación y agricultura

“En Asia hay ciudades donde no se construyen cocinas en las nuevas viviendas de clase media porque los alimentos se compran o consumen en la calle o restaurantes. En los Países Bajos, por ejemplo, crece el consumo de alimentos procesados o preparados, por lo que aumenta la demanda de electrodomésticos para prepararlos.”

“Las diferencias entre culturas todavía son enormes”

Conclusiones

Las cocinas de los hogares en diferentes territorios actúan como un microcosmos de la cultura y el tejido social de su población, de forma que de su análisis se derivan diferencias y matices propios. Del mismo modo, se convierten en un termómetro altamente sensible de las transformaciones y contradicciones que se registran a lo largo del tiempo.

La cocina sigue consolidando y renovando su recuperado protagonismo en los hogares gracias a la revalorización social, cultural y tecnológica que vive desde hace unos años y a la gran versatilidad de sus usos. Polo de encuentro familiar en comidas, centro de control nutricional y de salud, plataforma de acciones para proteger el medio ambiente, área de gratificación y aprendizaje personal al cocinar, espacio donde trabajar o jugar... Todos estos usos, y muchos más, marcan la evolución de la cocina doméstica.

Las siguientes conclusiones han sido elaboradas a partir de las opiniones de los 23 expertos internacionales consultados para la realización de esa publicación y de los resultados de las encuestas a ciudadanos en todo el mundo. El objetivo es responder, de un modo directo y breve, a la siguiente cuestión: ¿qué impacto tiene la nueva centralidad de la cocina en la implantación en el hogar de las nuevas tendencias globales?

1. La cocina recupera su posición central en el hogar... Y revoluciona el resto de las estancias comunes

“Mejor lo hablamos en la cocina.” Esta frase forma parte de la cotidianeidad de cada vez más hogares. Tanto las encuestas ciudadanas como los expertos consultados subrayan la posición de centralidad que ha recuperado la cocina en los hogares de prácticamente todas las culturas. Esta posición tiene consecuencias relevantes en el uso y diseño del resto de estancias del hogar. Por ejemplo, la cocina se convierte en el espacio escogido para realizar prácticamente todas las comidas del día, al tiempo que acoge actividades propias de otras estancias como lugar de trabajo, sala de juegos o, particularmente, reuniones con invitados. Así, practicidad y polivalencia se convierten en los principales argumentos de la cocina en su revalorización doméstica. La ampliación de sus prestaciones se traduce en una mejora constante de la funcionalidad y el diseño de todos sus elementos.

2. Cocinas que no parecen “cocinas”: nuevas tendencias de diseño para un espacio más confortable

Los nuevos usos tienen un impacto directo en el diseño de la cocina, abierta a nuevos materiales y colores para conseguir un espacio cada vez más confortable, que permita conjugar de un modo seguro y práctico la labor del cocinado y el resto de las actividades. Así, los elementos imprescindibles para cocinar (puntos de calor, salida de humos, espacios de almacenaje) tienden a invisibilizarse y a incorporar

tecnologías que aseguren la máxima higiene y seguridad. En paralelo, la cocina incorpora tecnologías de ocio propias de otras estancias (televisión, tabletas, etc.), principalmente del salón-comedor. Pese a todo, los usuarios son rotundos sobre qué objetivo predomina al reformar la cocina: siempre, la funcionalidad. Un reto para arquitectos y diseñadores.

3. Las redes sociales toman la delantera a la domótica y los dispositivos inteligentes. La revolución tecnológica será lenta y empezará por las tareas más básicas

La presencia de las redes sociales en nuestra vida personal y profesional alcanza a la práctica totalidad de las esferas imaginables y, por supuesto, a la cocina. El aprendizaje y exploración de nuevas recetas, o de platos de otras culturas gastronómicas mediante blogs, Twitter, Facebook, Pinterest, Instagram o YouTube se ha convertido en una motivación añadida para pasar más tiempo en la cocina. Las redes son también una de las principales herramientas para la transformación de nuestros hábitos de consumo en base a criterios de eficiencia energética, sostenibilidad o reciclaje.

Sin embargo, el ritmo de penetración de las soluciones tecnológicas digitales en la cocina es, por ahora, más pausado. A pesar de que ya se han desarrollado muchas soluciones domóticas mediante aplicaciones móviles o del Internet de las Cosas, su incorporación aún

no ha alcanzado un peso significativo. Tanto los usuarios como los expertos consultados reconocen una cierta resistencia al cambio y coinciden en que difícilmente veremos a corto plazo una gran revolución en la forma de cocinar e interactuar en el entorno doméstico. Sí se apunta, sin embargo, a una progresiva incorporación del desarrollo tecnológico de materiales y soluciones para aumentar prestaciones como higiene, durabilidad y seguridad en la cocina que cubren las tareas básicas y rutinarias, más alejadas del “placer de cocinar”.

4. Espacio para cocinar, espacio para cuidar de la salud y el bienestar

El binomio alimentación-salud ya está plenamente interiorizado y la cocina se identifica como el espacio que mejor refleja el creciente interés por seguir un estilo de vida más saludable, tanto físico como mental. En el campo puramente alimentario, este interés está directamente vinculado con la mayor información disponible sobre la procedencia de los alimentos y sus propiedades nutricionales. Así, buena parte de los consumidores reconocen haber introducido cambios recientemente en sus dietas y tienden a consumir menos alimentos procesados y precocinados mientras aumenta su interés por la calidad y el origen de los ingredientes que utilizan. Este proceso repercute de forma positiva en un uso más intensivo, satisfactorio y placentero de la cocina. De esta forma, estamos dispuestos a dedicar más tiempo a una actividad que además de ser vital para nuestra salud, nos aporta experiencias y aprendizajes gratificantes.

En este proceso desempeñan un papel decisivo los grandes chefs, que han adoptado un papel prescriptor compartiendo su sabiduría gastronómica sin restricciones a través de programas televisivos, libros, blogs y redes sociales.

5. **Espacio de referencia en el reto medioambiental, que condiciona su uso a todos los niveles**

La responsabilidad compartida de los consumidores en la reducción de la contaminación ambiental está cada día más asentada y se traduce en una progresiva transformación en los hábitos de compra de alimentos y otros comportamientos cotidianos, así como en la selección de electrodomésticos y utensilios.

Como recogen las encuestas a ciudadanos del presente estudio cada vez tendrán menos cabida en la cocina las bolsas y envases alimentarios de plástico, sustituidos por el suministro a granel y el almacenamiento en vidrio. En general, el plástico se convertirá progresivamente en un material residual por su uso perecedero en botellas, cubiertos, platos y otros utensilios.

La misma voluntad de aprendizaje de técnicas culinarias o nuevos platos se manifiesta también en el impacto ambiental del consumo, de forma que la cocina será también el espacio en el que se profundizará en la conservación y reutilización de alimentos para evitar su desperdicio. Estas tendencias deberán superar aparentes paradojas, como el hecho de apostar cada vez más por los productos

de temporada y proximidad, mientras se relativiza este mismo concepto de temporalidad gracias a las comunicaciones y al creciente interés por gastronomías lejanas.

Por otra parte, también se incidirá cada vez más en otra vertiente fundamental de la sostenibilidad diaria: la reducción del consumo energético, con sistemas que facilitarán un uso cada vez más eficiente de gas, agua y electricidad.

6. **La cocina deja de ser, aunque lentamente, un espacio únicamente femenino**

Tradicionalmente, la cocina ha perpetuado los roles clásicos –socioculturalmente muy arraigados– del hombre y la mujer en el hogar. Según los resultados de la encuesta, la mujer sigue siendo la figura principal en la preparación y organización de las comidas familiares, duplicando el porcentaje masculino, pero se observa un progresivo cambio en este sentido. En este aspecto, las diferencias entre culturas son significativas. Frente al reparto más equilibrado de las tareas del hogar en los países anglosajones, los roles siguen siendo muy marcados en las culturas mediterráneas y los países árabes.

El hombre asume buena parte de las tareas realizadas tradicionalmente por la mujer, aunque una parte de este cambio de hábitos recae también en otros miembros de la familia o en empleados del hogar.

La revalorización de la cocina como espacio colaborativo y productor de experiencias satisfactorias ha contribuido sin duda a este proceso, fruto sobre todo de la plena incorporación de la mujer al mercado laboral y de los avances en la igualdad entre ambos sexos a nivel profesional y de reparto de las tareas domésticas.

7. **Una nueva cadena de transmisión de conocimientos gastronómicos: de la tradición oral a la digital**

Una de las consecuencias de la progresiva “salida” o desvinculación de la mujer del espacio de la cocina es, sin embargo, la pérdida del canal de transmisión de la tradición gastronómica más efectivo y natural de las últimas décadas. Abuelas, madres e hijas dejan el protagonismo en esta tarea a la información que llega directamente de Internet y las redes sociales, convertidas en prácticamente la primera fuente de información sobre nuevas recetas o formas de cocinar, cambios en la dieta o descubrimiento de nuevos restaurantes o tendencias gastronómicas.

Otro eslabón fundamental en esta nueva cadena de transmisión de conocimiento es el rol de los grandes chefs y su creciente presencia en los medios de comunicación y, principalmente, programas de televisión.

8. **La cocina, escenario del debate entre la aceptación de la globalización y la pérdida de identidad local**

En un entorno económico y social marcado por la globalización, la cocina y los hábitos de consumo reflejan patrones de comportamiento fruto de un mundo cada vez más conectado e interrelacionado.

Nuevos alimentos y nuevas tecnologías, nuevos hábitos sociales y residenciales, o el incremento del activismo social en favor de la salud y el medioambiente son algunos de los elementos que configuran un futuro repleto de posibilidades para la cocina. Aunque no se deben obviar, por otra parte, ciertas contradicciones que también han señalado los expertos consultados: la estandarización de hábitos de consumo puede llegar a ocasionar una pérdida de la identidad cultural local, el riesgo de que cocinar sea una actividad que practiquemos más como espectadores que como actores, o la escasez de tiempo para cocinar más y mejor.

La cocina es el escenario de esta confrontación de tendencias, abocada a un inevitable equilibrio.

Metodología

Los datos e información incluidos en esta publicación se han recogido a partir de tres fuentes principales de documentación: una encuesta a usuarios de nueve países, una encuesta mediante la página de Facebook de Cosentino y las aportaciones de 23 expertos internacionales en distintas disciplinas.

1. Encuesta multipaís

Encuesta online con un cuestionario de 13 preguntas sobre el uso cotidiano de la cocina, realizada juntamente con la compañía especializada Netquest a usuarios seleccionados de nueve países.

Países participantes:

- Australia
- Canadá
- Emiratos Árabes
- Escandinavia (región)
- España
- Estados Unidos
- Italia
- Reino Unido
- Singapur

Target

Población general de 18 a 65 años de clases media-media, media-alta y alta.

Tamaño de la muestra

4.500 personas.

Periodo

Julio de 2018.

2. Encuesta en Facebook de Cosentino

Encuesta online a usuarios de la página de Cosentino en Facebook en ocho países, con un cuestionario breve centrado en la relación entre la cocina y gastronomía con las redes sociales.

Países participantes:

- Australia
- Canadá
- Emiratos Árabes
- España
- Estados Unidos
- Italia
- Reino Unido
- Singapur

Target

Población general de 18 a 65 años de clases media-media, media-alta y alta.

Periodo

Septiembre de 2018.

3. Entrevistas individuales a expertos

Cuestionarios personalizados a un total de 23 expertos de diversas disciplinas, con el objetivo de recabar su opinión y valoraciones sobre la situación actual y las tendencias de futuro de la cocina desde sus respectivas especialidades.

Albert Adrià (España)

Chef. Protagonistas de uno de los capítulos más importantes de la historia reciente de la gastronomía, como parte del proyecto de elBulli, liderado por su hermano Ferran. Actualmente se dedica a sus restaurantes del grupo elBarri, entre otros proyectos.

<https://elbullifoundation.com/biografia-albert-adria>

José Andrés (España / EE.UU.)

Chef de prestigio internacional. Propietario de más de 30 restaurantes, cuenta con dos estrellas Michelin y cuatro Bib Gourmands. En 2010 creó World Central Kitchen, ONG que provee soluciones inteligentes para acabar con el hambre y pobreza.

www.joseandres.com

Amy Bentley (EE. UU.)

Historiadora experta en alimentación. Profesora en el Departamento de Nutrición y Estudios de Alimentos de la Universidad de Nueva York y cofundadora del grupo interdisciplinar Experimental Cuisine Collective.

<https://experimentalcuisine.com>

Mateu Casañas, Oriol Castro y Eduard Xatruch (España)

Chefs. Alma máter de los restaurantes Compartir (Cadaqués) y Disfrutar (Barcelona, dos estrellas Michelin), en los que apuestan por la vanguardia y la máxima creatividad en la cocina.

www.disfrutarbarcelona.com

Ann Cooper (EE. UU.)

Chef y educadora. Graduada en el Culinary Institute of America y miembro de Kellogg Food and Society Policy. En 2009 fundó la asociación sin ánimo de lucro Chef Ann Foundation.

www.chefannfoundation.org

Paolo di Croce (Italia)

Graduado en Ingeniería Ambiental en la Universidad de Turín y experto en alimentación sostenible. Secretario General de la asociación Slow Food International.

www.slowfood.com

Laura Domínguez (España)

Arquitecta cofundadora del estudio Arquitectos Hombre de Piedra, junto a Juan Manuel Rojas. Defienden un enfoque basado en la sostenibilidad, la eficiencia y la preocupación por el medio ambiente.

<https://hombredepiedra.es>

Matthew Evans (Australia)

Chef y crítico gastronómico. Propietario de la granja familiar Fat Pig Farm.

<https://fatpig.farm/>

Aránzazu González (España y Canadá)

Arquitecta cofundadora de Odami, estudio de diseño de Toronto que ofrece servicios de arquitectura, interiores y diseño de muebles.

www.odami.ca

María González y Juanjo López de la Cruz (España)

Arquitectos fundadores del estudio Sol89 especializado en la reutilización de estructuras obsoletas. Profesores de la Escuela de Arquitectura de Sevilla.

<http://sol89.sol89.com>

Normand Laprise (Quebec, Canadá)

Chef experto en la cocina de Quebec. Propietario del restaurante Toqué! en Montreal.

www.restaurant-toque.com

Ángel León (España)

Conocido como “el chef del mar” porque tiene en los productos del mar una fuente inagotable de inspiración. Fundador de los restaurantes Aponiente y Alevante, con tres y una estrella Michelin, respectivamente.

www.aponiente.com

Toni Massanés (España)

Docente e investigador en el Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, experto en conocimiento multidisciplinar sobre gastronomía y tradiciones culinarias de diferentes países. Director general de la Fundació Alícia.

www.alicia.cat

Nita Mathur (India)

Socióloga y escritora, experta en el rol de la mujer en su país y los efectos de la globalización, la sociedad de consumo y la construcción de la identidad en diferentes culturas. Profesora de sociología y antropología en la Indira Gandhi National Open University (IGNOU) de Nueva Delhi.

Louise O. Fresco (Holanda)

Profesora, científica y escritora. Experta en agricultura y alimentación, preside la Junta Ejecutiva de Wageningen University & Research. Fue subdirectora general en la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

www.louiseofresco.com

Megan Pflug (EE. UU.)

Diseñadora de interiores formada en la Rhode Island School of Design y en la Universidad de Columbia. Fundadora del estudio Megan Pflug Designs, con sede en Nueva York.

<http://meganpflugdesigns.com>

Paco Roncero (España)

Chef. Uno de los máximos representantes de la vanguardia culinaria española. Chef ejecutivo y director de diversos restaurantes en España, China y Colombia. Creador del espacio de investigación Paco Roncero Taller.

www.pacoroncero.com

Marta Sanahuja (España)

Especialista en comunicación gastronómica, embajadora de diversas marcas del sector de la alimentación y colaboradora en medios de comunicación. Creadora de la página web Delicious Martha.

<https://deliciousmartha.com>

Mauro Uliassi (Italia)

Uno de los chefs más reconocidos en su país y con mayor proyección internacional. Propietario del restaurante Uliassi (Senigallia).

www.uliassi.com

Xevi Verdaguer (España)

Médico integrativo y experto en psiconeuroinmunología, modalidad de medicina integradora que suma psicología, neurología, inmunología y endocrinología.

www.xeviverdaguer.com



Silestone Institute

El Instituto Silestone es una plataforma internacional dedicada a la investigación y divulgación de conocimiento sobre el espacio de la cocina, tanto a nivel doméstico como profesional.

El Instituto está impulsado por el Grupo Cosentino cuyo compromiso con la cocina lo ha llevado a convertirse en líder mundial en la fabricación de encimeras de cuarzo, granito y superficies ultracompactas.

Partiendo del concepto de cocina, y desde una visión pluridisciplinar, el Instituto Silestone impulsa iniciativas y proyectos tanto en el ámbito de la cocina doméstica como en el de la cocina profesional aportando conocimiento de valor para sus públicos de interés y para la sociedad en general.

En el entorno de la cocina doméstica, el Instituto Silestone promueve un estilo de vida saludable ofreciendo consejos sobre buenos hábitos en la cocina, así como tendencias sobre la evolución de usos y comportamientos en este espacio, la utilización de materiales y utensilios, el mobiliario o los electrodomésticos, entre otros. En el ámbito de la cocina profesional, su actividad se centra en el territorio de la arquitectura y el diseño de restaurantes, estudiando y contribuyendo a generar opinión y debate en este campo.

www.silestoneinstitute.com



COSENTINO®

Grupo Cosentino es una empresa familiar española global que produce y distribuye superficies innovadoras de alto valor para el mundo del diseño y la arquitectura.

El Grupo Cosentino trabaja junto con sus clientes y socios para ofrecer soluciones que aporten diseño y valor, e inspiren la vida de muchas personas a través de espacios innovadores.

Este objetivo es posible gracias a marcas pioneras y líderes en sus respectivos segmentos tales como Silestone®, Dekton® o Sensa by Cosentino®. Superficies tecnológicamente avanzadas que permiten crear ambientes y diseños únicos para el hogar y los espacios públicos.

El Grupo Cosentino cuenta con más de 4.400 empleados en todo el mundo. Distribuye sus productos y marcas en 80 países y gestiona de forma directa, desde su sede central en Almería (España), instalaciones propias en 32 de ellos.

www.cosentino.com

Agradecimientos

Queremos dar las gracias a los participantes en las diversas encuestas a usuarios y los expertos en diferentes disciplinas que con sus contribuciones han hecho posible esta publicación:

- Albert Adrià
- José Andrés
- Amy Bentley
- Mateu Casañas
- Oriol Castro
- Ann Cooper
- Paolo di Croce
- Laura Domínguez
- Matthew Evans
- Aránzazu González
- María González
- Normand Laprise
- Ángel León
- Juanjo López de la Cruz
- Toni Massanés
- Nita Mathur
- Louise O. Fresco
- Megan Pflug
- Paco Roncero
- Marta Sanahuja
- Mauro Uliassi
- Xevi Verdaguer
- Eduard Xatruch

Nuestro agradecimiento a Joxe-Mari Aizega, director general del Basque Culinary Center, y Carlos J. Fernández Rodríguez, sociólogo y profesor de la Universidad Autónoma de Madrid, por escribir los prólogos.



Silestone Institute

CON EL APOYO DE



COSENTINO