



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA
CENTRO DE LA IMAGEN**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS EN DIRECCIÓN DE
PROYECTOS VISUALES Y FOTOGRAFÍA**

**VILMA
UN ANÁLISIS DE LA VEJEZ A TRAVÉS DE LA COCINA**

**Proyecto de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en
Dirección de Proyectos Visuales y Fotografía**

**MACARENA LEONOR PUELLES MARTINEZ
(0009-0006-7640-6746)**

**Lima - Perú
2023**

Resumen

Centrada en la vida y cocina de mi abuela Vilma, esta investigación destaca sus recetas como generadoras de conocimiento empírico por medio de la querencia y relata su vida a través de su relación con la cocina. Vilma, siendo una persona de 84 años con formas de pensar desfasadas a su edad, es la estructura central de este estudio, donde se exploran temas como los prejuicios de la vejez, la comida como energía transformadora y la herencia familiar. El objetivo es transmitir su energía, honrar su memoria y seguir expandiendo sus creaciones culinarias a través de un diario de recetas.

Palabras clave: vejez, abuela, cocina, recetas.

Índice General

Resumen	2
Introducción	5
Capítulo 1: Pensar en la vejez.....	6
La vejez de Vilma.....	11
Capítulo 2: Herencia familiar/ Comida.....	17
Estudios de comida	19
Capítulo 3: A partir de Vilma.....	24
Entre recetas	28
Taller de vida	32
Conclusiones.....	36
Bibliografía.....	39
Anexos.....	41

Índice de Figuras

Figura 1. Dentone, V. (1985). Bodas de plata de Vilma. Fotografía polaroid.

Figura 2. Dentone, V. (1977). Bautizo Vanessa. Fotografía análoga.

Figura 3. Dentone, V. (1960). Vilma cocinando en campamento. Fotografía análoga.

Figura 4. Puelles, M. (2023). Conversación por Whatsapp. Captura de pantalla.

Figura 5. Dentone, V. (1995). Vilma sirviendo lasagna. Fotografía análoga.

Figura 6. Puelles, M. (2023). Receta de Fricasé. Escaneo de papel escrito.

Figura 7. Dentone, V. (1970). Vilma en Huaraz. Fotografía análoga.

Figura 8. Puelles, M. (2023). Chancho al mango. Fotografía digital.

Figura 9. Puelles, M. (2023). Receta caigua rellena. Escaneo de papel escrito.

Figura 10. Puelles, M. (2023). Instrucciones sobre cómo lavar alimentos. Escaneo de papel escrito.

Figura 11. Puelles, M. (2023). Parte del recetario. Escaneo de papel escrito.

Figura 12. Puelles, M. (2023). Parte del recetario. Escaneo de papel escrito

Figura 13. Puelles, M. (2023). Vilma y yo. Fotografía análoga

Introducción

La vida y cocina de mi abuela Vilma son el tema central de mi investigación. Sobre todo, y para el proyecto final, sus recetas tienen mucha importancia pues cobran vida en un recetario dinámico, muy representativo de ella. Ella, en particular, es la estructura de este trabajo. Tanto así, que su opinión y forma de decir las cosas, cala dentro de esta tesis escrita con fragmentos de conversaciones que hemos tenido. Se podría decir que ese es el *disclaimer* de esta investigación; hay una forma no tradicional de escribir por la constante plática con Vilma.

Hace 2 años que voy a casa de Vilma con un propósito distinto del de toda la vida. Antes iba a comer y visitar a mi abuela, siempre sentí mucha admiración por ella y eso sentó las bases de este trabajo. Desde su forma de vestir, decorar la casa, hasta el pensamiento libre que predicaba, distinto al de otras personas de su edad. Muchas cosas que caracterizan a Vilma me fascinan y me exigen saber más de ella. Una es su cocina, particularizada por sabores antiguos, genoveses, mezclas extrañas o inventadas por ella con el lema de no tener miedo a fracasar (porque en la cocina todo se hace al ojo), más bien con un afán por la novedad que la lleva a crear mundos imaginarios que fueron tallando mi forma de pensar.

En el primer capítulo, me explayo sobre la vejez, ya que quien protagoniza la tesina es una persona de 84 años. Para explayarme en la vejez, me apoyo en autores como Simone de Beauvoir y Agustín Moñivas. Luego de teorizar aspectos básicos y necesarios para dar luz a mi tema, prosigo con la vejez de Vilma, la cual, a mi parecer, es bastante particular porque tiene pensamientos desfasados de su generación. Estos párrafos van acompañados de fotografías y documentos necesarios para entender la esencia de Vilma. En esta investigación, hay un trabajo de campo basado en conversaciones y visitas para entender a profundidad una parte de su vida.

En el segundo capítulo, doy rienda suelta a la comida como generadora de sentimientos más grandes que la saciedad del hambre. Para argumentar esto, me baso en estudios de comida citando a autores como Christina Geisel y María Del Carmen Ruiz Díaz. La comida en todas sus facetas: estética, cultural, emocional, generacional y las conversaciones que giran alrededor de esta. Parte de esto es la herencia familiar que sostiene la comida consigo, aquellas recetas que no salen de un círculo y se conocen de boca a boca. También, el género como diferenciador de los cocineros; hay aquellos que estudian la comida y otros que la aprenden. La comida es un tema importante en esta investigación, por eso, la necesidad de presentarla bajo estudios hechos estrictamente sobre el papel que interpreta la comida y sus formas, maneras, características y efectos en la sociedad.

En el tercer capítulo, las recetas de Vilma protagonizan la investigación. Ya no es solo la comida como un detonante de afectos globales, sino particularmente las recetas de Vilma se van revelando y tomando este papel. Estas están codificadas a un nivel en el cual no hay una igual a otra, ya que no existe una forma de dictar una receta parecida a la anterior. Las recetas de Vilma van tomando forma en un diario de recetas creado para dar vida a esta investigación.

Que se pueda conocer la energía, honrar la memoria y seguir las recetas de Vilma a través de las hojas de este diario, es uno de mis objetivos, ya que un recetario guarda códigos e instrucciones que de alguna u otra manera, merecen tener un lugar en el mundo ya que la relación de una receta con el principio y el fin, abren nuevos caminos para enfrentar la vida y la muerte. Por eso, en el diario de recetas de Vilma, relato de manera sublime y dinámica el conocimiento empírico de una cocina noble y tierna, cuyo esqueleto está constituido por la querencia como lugar de afectos.

Capítulo 1: Pensar en la vejez

Simone de Beauvoir fue una filósofa existencialista francesa y es un referente básico para empezar a hablar de la vejez por sus aportes investigativos en este tema. En su ensayo “La Vejez”, escrito en 1970, expresa deseos de destruir estigmas que imposibilitan a las personas viejas de ser útiles y eficaces, y posiciona a la vejez como una etapa sublime y un privilegio. Según la autora, existen dos perspectivas base sobre la vejez: la de afuera y la de la propia persona vieja. La de afuera está compuesta mayormente por jóvenes y personas alejadas de la vejez; estas suelen tener miedo e incluso decir que prefieren la muerte. Al ser un futuro muy distante, les parece irreal o poco útil. Como persona joven escribiendo sobre la vejez, afirmo que esta sí me parece lejana e incluso borrosa porque me cuesta imaginarme “vieja”, ya que involucra un cambio físico y emocional que ahora mismo no veo en mí.

Solo las personas viejas pueden decir verdades sobre su estado, pero esto varía según el enfoque ya que “la vejez proporciona coartadas, autoriza a disminuir exigencias, es menos fatigoso abandonarse a ella que negarla” (De Beauvoir, 1970, pp. 354 - 355). Es decir, se autoexplica y va de la mano con una disminución inminente de capacidades motoras, que, al parecer, es mejor aceptarlas. Hay personas viejas y clases sociales, hay quienes tienen tiempo y dinero para remediar la vejez, hay quienes no. Es decir, hay formas de vivir la vejez y las cuestiones económicas pueden hacer una gran diferencia en temas de salud, pero eso no asegura el entusiasmo de vivir. Hay un discurso social conocido sobre la vejez, en el cual se debe rechazar a las personas de la tercera edad por sus limitaciones físicas, motoras y mentales. Por eso los asilos o establecimientos geriátricos. Nos hacen creer que, al llegar a cierta edad, pareciera que el cuerpo se convierte en un campo de batalla donde se lucha contra el tiempo y en esta guerra podrían aparecer enfermedades (siempre de la mano con la sociedad).

Pero también, el cuerpo es un lugar sincero donde experiencias pasan y dejan huella, es entendible que con el tiempo se acumulen guerras perdidas o ganadas, y que estas guardan una mezcla de sabiduría mental con desgaste físico. Igualmente, más allá de los achaques, descubrirse “viejo” es supuestamente doloroso porque se vincula con el final, lo inescapable y obligatorio. Ahí es donde se construye la confusión sobre la vejez ¿Qué hace uno al ir llegando a esta etapa?

La vejez está dividida en etapas y estas dependen mucho de cómo se siente la persona en cuestión, ya que “el viejo puede volverse, o desear volverse, demasiado viejo demasiado rápido, o seguir siendo demasiado joven demasiado tiempo” (Erikson, 1985, p. 82). Bajo esta premisa, ser “viejo” es un proceso fisiológico que va de la mano con otro mental, donde a pesar de las deficiencias psicomotrices, el buen hábito puede triunfar. Una persona “vieja” tiene la completa capacidad de envejecer más rápido, o sentirse joven por más años. Esto dependerá completamente de la vida que tuvo, así como las decisiones tomadas en relación a lo mental y físico.

Lo que Beauvoir explica sobre la vejez parece ser muy acertado e incluso sus contradicciones también lo son, porque asociar la ancianidad con enfermedades extras, es condenar a que así sea, cuando el real padecimiento es el miedo a la vejez. Queda claro que la vejez incluye cambios físicos, según Agustín Moñivas (1998), uno se hace más pequeño, más lento y más débil (hay cambios en el funcionamiento físico), sin embargo, los cambios corporales en sí no son lo que verdaderamente afecta a la persona, sino la vivencia negativa que puede tener de ellos debido a las expectativas y actitudes de la sociedad. Una jubilación activa sería necesaria para tener mayor poder, ya que la vejez que está muy ligada a la libertad y el ocio (Ejemplo: las señoras que viven día y noche en el casino) pero a una edad donde eso, supuestamente, no es tan disfrutable. He notado que nosotros, los jóvenes, solemos tener pena de los viejos. La juventud está relacionada con lo fresco, sano y saludable y la vejez, al contrario. Pero la

vejez no existe sin juventud. Es decir, hay que vivir mucha verosimilitud de eternidad para llegar a la muerte¹ ¿Qué paradoja no?

Podría decirse que Beauvoir vivió la primera parte de la vejez (ya que falleció a los 78 años). Vivió la parte más chocante, cuando los cambios comienzan a ser notables y la astucia cotidiana de un adulto responsable se transforma en las necesidades básicas de un *viejo tierno*. O al menos, según ella, a eso acostumbra la sociedad, a no tomar en cuenta a las personas mayores como personas funcionales, sino como seres que suelen necesitar ayuda en los trajines cotidianos. Según explica el psicólogo español Agustín Moñivas (1998), en su artículo “Representaciones de la vejez (modelos de disminución y crecimiento)” nos dice que la vejez es una edad de pérdidas que generan crisis y normalmente no hay logros más allá que aprender de la frustración y aceptación de los impedimentos que se van encontrando. A lo largo de este artículo, Moñivas da a entender que la vejez está plagada de prejuicios en base al temor de la misma, la cual está constituida por cinco tipos de crisis: los cambios corporales, el desplazamiento social, la pérdida y soledad, el sentimiento de inutilidad y el afrontamiento a la muerte. Este último, a mi parecer, es el más temido. El hecho de aceptar la muerte podría apaciguar el proceso de envejecimiento, pero ¿cómo lograr esto? Según mi abuela; no existe el miedo a la muerte luego de gozar realmente la vida. Cuando converso con ella sobre este tema, encuentro una calma que aleja completamente mis angustias juveniles por fatalizar la muerte.

A partir de ahora, a lo largo de esta investigación, voy a hablar sobre mi abuela, Vilma. Ella me ha enseñado que una vejez sin aspiraciones juveniles es decadente y que resistir ante la sociedad es una necesidad. El vasto camino antes de llegar a la vejez es un viaje simbólico, único e intransferible de cada persona, además, es la última parte de un largo tramo que termina en la muerte. Algunas personas deciden pegarse a la masa y otras a su propia verdad. En este

¹ Pensar que vamos a ser jóvenes para siempre es algo que suele pasar por la cabeza de las personas adultas que ven a la vejez como algo muy lejano y viven sin prever ese momento. A esto le llamo verosimilitud de eternidad, a creer que existe un “para siempre” en una misma etapa de la vida.

caso, me interesa la propia verdad como manera de predicar una vida de viejo. Más específicamente, me interesa la verdad que vive mi abuela Vilma, ya que representa unicidad en la vejez por sus casi monólogos sobre temas específicos, y también corrientes. A veces converso con ella mientras cocina y me cuenta cosas que transforman esas visitas a su casa en momentos memorables. Ella es el gran sujeto/objeto de esta investigación debido a su potente energía y ganas inocentes de explicarle al mundo su manera de vivir. También tiene el poder de revertir lo que los postulados hegemónicos etaristas afirman acerca de la vejez, y me enseñó que ser vieja se debe tomar con naturalidad.

Sí, hay estigmas sobre cómo ser “viejo” y hay características que definen a un “viejo”, pero finalmente, todos estamos siendo “viejos” por primera vez y tenemos el derecho a vivirlo plenamente. Si, nos explican cómo ser “viejos” y muchas veces nos sugieren el retiro de la mayoría de las actividades que nos emocionan, pero cada quien vive su vejez finalmente. Según la socióloga y gerontóloga María Julieta Odonne (2014), en algunas personas “viejas” no existe el proceso de *descompromiso social*², es decir, no logran una buena adaptación de la vejez. Esto significa que los “viejos” no ceden su lugar a los jóvenes y no asumen el papel que un mundo capitalista les concede (el papel de -buenos para nada-), porque una buena adaptación a la vejez sería retirarse de cualquier actividad “digna” de una persona joven y como “viejos”, asumir el inactivo camino a la muerte. En este punto es justamente donde Vilma se diferencia.

Yo siempre he hablado de la muerte, de lo que puedes sentir y el miedo a dejar la tierra. Me he cuestionado y he meditado mucho sobre eso. Veo la muerte como un cambio a otra vida y

² “El proceso de *descompromiso*, entendido como el retiro de los ancianos de los roles característicos de la mediana edad, es funcional tanto para el individuo como para la sociedad, porque implica que las personas mayores cedan su lugar a las generaciones más jóvenes y, a su vez, permite que los viejos se preparen para su último retiro, el definitivo, la muerte.” María Julieta Odonne (2014)

no le tengo miedo. Seguiremos en un mundo más franco, más sincero, donde haya más amor. Pienso que ahí no se termina todo, es mentira que ahí te mueres y ahí te quedas. Tu pasas a otra vida mejor.
(Octubre,
2021)

La vejez de Vilma

Vilma nació en Bellavista, Callao. Tuvo una vida adulta prontamente, casi sin tener espacio para la adolescencia. No terminó de estudiar en el colegio para poder casarse y el primero de sus 5 hijos lo tuvo a los 17 años, debido a esto, creció emocionalmente con ellos y vivió su propia adolescencia junto a la de sus hijos. Es por estas vivencias que Vilma forma una relación estrecha y divertida con cada persona que conoce. Además, ha tenido que rehacer su vida a su manera para volver a experimentar. Vilma es una persona muy energética, según ella, siempre fue así porque debía trabajar para salir adelante con 5 hijos desde muy joven.



Figura 1.

Cuando conocí a tu abuelo tenía 14 años. Fue hace 70 años atrás. Él vivía a 2 cuadras de mi casa. Nos casamos bien chiquillos, en ese tiempo nadie te hablaba de esos temas. Nos casamos porque estaba embarazada y me fajaban para que no se notará, era una vergüenza, era lo peor de lo peor porque estabas deshonrando a la familia por haber quedado embarazada antes de casarte. A los 16 y 19 años nos casamos. (Abril, 2023)

Vilma vive comprometida con su vejez y más que con eso, con su felicidad, sin importar lo que la sociedad dicte. Varias veces me ha recalado que estar sola no tiene comparación. Yo relaciono esto con sus experiencias de vida y me pregunto ¿Cómo llegó a concluir esto? Si bien es una persona mayor que teje, lee, cocina y le gusta pasar tiempo con su familia, también posee mucho encanto

e independencia para enfrentar la vida. Por eso la he elegido para esta investigación. Es el pulso que tiene para sobrellevar los años sin necesitar de nadie lo que me sorprende. Tal vez su proceso de *descompromiso social* si existe y está ligado a otras vitalidades, a dar enseñanzas que perduran sobre cocina, recetas y maneras de vivir que se salen del cuadro. No niego que en algún momento va a necesitar ayuda, ella misma lo dice de manera cruda y natural, porque así se dan las cosas cuando una llega a cierta edad. Igualmente, su alegría me da a pensar que cada cosa que ha hecho, la hizo con extremo amor y dedicación. Cabe añadir que Vilma va al mismo mercado hace 40 años y es muy amiga de cada persona que tiene un puesto ahí. Siendo sincera, se hace amiga de cada persona que se cruza en su camino. Esto, para demostrar que no tiene miedo de tener nuevos lazos y vínculos a su edad.



Figura 2.

Con los hijos también vives, al menos yo sí. Yo me iba de campamento con ellos, a la discoteca a bailar. Bonito. Por eso no he extrañado, sino estaría amargada, no hubiera tenido vida. Si quería hacer algo de gente joven, iba con mis hijos. Una vez robamos un

puente de madera para hacer una fogata. He vivido con mis hijos a la par. (Marzo, 2023)

A los 35 años, Vilma y su esposo tuvieron una panadería llamada Cordano, que fue su negocio por los siguientes 30 años. Dentro de la panadería tuvo trabajo arduo y también un giro inesperado en su vida: Mi abuelo tuvo una familia a sus espaldas con la persona que trabajaba en la caja de la panadería. Este hecho fue devastador, no solo para Vilma, sino para sus 5 hijos. La familia entera se rompió y Vilma decidió vivir sola. La fuerza que la acompañaba desde chica se hizo presente y dejó atrás lo que no resonaba con ella. 2 años después de tomar esta decisión, conoció a su gran amor, Emilio, con quien comparte su vida hasta ahora. Me queda claro que este tipo de sucesos, que llegan a ser comunes en varias familias e historias de vida, marcan nuevos inicios en la vida de una persona. Y así fue con Vilma, de ahí sacó la fuerza para iniciar con una vejez que beneficiara su experiencia.

Me gustaría ser un leopardo porque es un animal fuerte y dominante. Nunca estoy triste, siempre me estoy riendo. Si estoy sola, converso con los animales o hablo sola. No sé estar triste. No sé estar sin energía. Nunca me ha pasado. ¿No seré de otro planeta?

(Octubre, 2021)

Hasta aquí es notable el chispazo de energía que Vilma despliega sobre su rumbo, uno que influye enormemente en la vida de sus seres queridos. En este punto me gustaría introducir un tema que está enquistado en Vilma de forma positiva: la comida. El acto de comer es algo que nos une desde que soy pequeña. Sentarnos en su mesa redonda, esperar que nos sirva un plato

diferente a cada comensal (dependiendo de las necesidades de cada invitado), la sobremesa con *shots* de pisco, la gelatina con leche condensada de postre y las risas atolondradas entre cada plato. Comer con Vilma es un ritual mágico, una experiencia de la cual aprender. Lo más destacable para mí: sus recetas. Y no son cualquiera, me refiero a recetas de índole psicodélico, como caiguas rellenas de pescado bonito en vez de carne, chanco al mango o pastel de vainitas relleno de puré de camote. Estas preparaciones provienen de su mente inspirada por otras mentes, porque una cocina siempre está conformada por muchas otras y en el caso de Vilma, por sueños que ha tenido con su madre ya fallecida, en donde le dicta recetas desde el cielo.



Figura 3.

Poco a poco empecé. Preguntaba secretos de todo el mundo. Cada persona tiene un secreto de la cocina. Empecé a inventar recetas. Me gusta mucho. Cuando entro a la cocina es como si salieran estrellitas alrededor mío y me dan ganas de mezclar, hacer y volver. De repente soy una chef frustrada. Cómo me puede

gustar la cocina. Los postres no sé... tienes que tener exactitud. (Noviembre, 2021)

Podría decir que Vilma predica que “la comida posee un rasgo mágico y está impregnada por transformaciones” (Amon, D., Guareschi, P. A. & Maldavsky, D, 2005, pp. 45-71), ya que inventa a tiempo real muchas preparaciones que hace y yo, desde pequeña, cuando preguntaba qué había de comer, la respuesta siempre era “un invento de Vilma”. El concepto de *invento* se me quedó grabado como un ingenio propio de cocinar, como si la cocina necesitase de esta creatividad imprevista para que sucedan buenas cosas dentro. A partir de aquí, podría decir que Vilma me enseñó a cocinar, aunque técnicamente me instruí sola, ella aporta la magia y el cariño que siento cuando saboreo sus inventos³.

La vejez de Vilma se construye como sus palabras resuenan en la cocina: ubicuamente. Sus recetas inventadas se disparan y vuelan entre 4 paredes para finalmente posarse en un chancho al mango o un priguñun de papa que, quien tenga la dicha de probarlos será muy afortunado. No creo ser la única que admira su forma alocada pero disciplinada de cocinar. Por eso, la vejez, es difícil de ver en Vilma. Queda claro que hay un desgaste físico, tal vez psicomotriz, a eso no me refiero. Es decir, la vejez se le nota, pero no esa vejez acabada y triste que los jóvenes detestan y tienen pensamientos de preferir morir jóvenes a llegar a ser viejos, esa vejez no se siente. Esa vejez es propia de un viejo que decide apagarse, lo cual es válido y es sabido como el camino corriente de la vejez. Vilma sabe que muchas personas de su promoción del colegio, incluso su novio, son así, pero también quiere presentarme a sus amigas que comenta “son iguales a mí”. Entiende que admiro y busco esa fuerza y seguro que sí. Aunque no la busco porque deseo copiarla o inspirarme en ella para mi propia vejez, tal vez la admiro porque no soy así y me sorprende la otredad. Igualmente, hay algo en ella que me llama más que una señora vigorosa, y es la similitud, aquella

³ En el capítulo 3, se extenderá y profundizará el tema de la comida como representación social para Vilma.

herencia generacional, el espejo que se genera en mí al tener conversaciones largas, tendidas, mientras observo cómo se teje mi pasado a través de Vilma.

Asimismo, ella es consciente de esta investigación. No sabe exactamente qué es, le ha costado entenderlo, pero está entusiasmada con la idea. Varias veces ha exclamado en los almuerzos familiares, que estoy haciendo una tesis sobre la vejez y cuando le corrijo que es un trabajo sobre ella, se ríe, comentando que espera no haber dicho algo muy loco cuando recuerda las veces que la grabo hablando. También me ha dicho que quisiera estudiar filosofía en una universidad para la tercera edad, demostrando inquietud por las posibilidades de aprendizaje. Hace poco estuve en su cocina, explicándole, que estaba haciendo un proyecto sobre ella y su vejez. Exclamó lo siguiente:

¿A quién se te ocurre
preguntarle sobre la vejez?
Yo no la siento... (Marzo,
2023)

Suena a negación, pero también a certeza. Hay algo en ella que niega ser lo suficientemente vieja para sentirlo, pero su propia resistencia vuelve más interesante la búsqueda de una respuesta a mi interrogante. También me lleva a cuestionar ¿En qué etapa de la vejez estará Vilma? ¿Cómo tomará ese momento en el que la misma vejez la aleje de la cocina, o si es que ese momento, acaso, sucederá?



Figura 4.

Capítulo 2: Comida y herencia familiar

“Sentir es algo que se hace con las manos”, concluimos con una amiga alguna vez, luego de una larga conversación. Lo planteamos abriéndole camino al trabajo manual como una manera de sanar en la vida, un camino hacia la tranquilidad y armonía. Me gusta que se reduzca el verbo *sentir* a algo que solo se puede lograr hacer al tacto. Indica una orden: siente con el cuerpo, es probablemente mejor que con la cabeza o las emociones porque últimamente estamos muy pegadas al mundo virtual, a entender todo por llamadas y aprender de pantallas. Hay una falta de lo que se puede tocar. Es decir, lo que tenemos al tacto puede traernos sorpresas y respuestas más directas. Lo crudo de esta premisa es atrayente. Remite a lo más primario: el sentido del tacto. Tocar, sentir, coger, agarrar. Es algo que no se puede perder fácilmente. La orden de sentir a través de las manos pareciera ser una obligación al momento de entender la vida, pero es solo un camino más. Con esto quisiera introducir el acto de cocinar y de aprenderlo de una persona mayor. Personalmente, y para esta investigación, *sentir* es algo que Vilma me enseñó en su cocina. La vejez no quita las ganas ni el sabor de la comida. Ni la posibilidad de inventar recetas nuevas con nombres graciosos y con el objetivo de ser disfrutadas. Sentir, en definitiva, es algo que se hace con las manos y en la cocina.

Quisiera exponer a la cocina como generadora de sentires y placeres máximos. La cocina es gran parte de esta investigación. Existe la parte emocional, la de cocinar con amor. También la de ser introspectiva y experimentar, lograr una meditación activa que genere placer. Y ambas se pueden fusionar. Para Vilma, no se trata de cocinar para que todos coman y complacer comensales, se trata de inventar sabores y jugar con ingredientes para crear una experiencia memorable de comer. Hay ingredientes difíciles, otros fáciles, otros simples y muchos complejos. Algunos hacen llorar fisiológicamente, otros reír a carcajadas. Pasa de todo frente a la tabla de cortar de Vilma. Los ingredientes llegan vivos y mueren para transformarse en vida de nuevo. Es como mirar una película que me cala: siento una vorágine de emociones pasar

por mis ojos si estoy un buen rato ahí. Hay una fuerte estimulación de los sentidos. Claro que comer es una necesidad y en este caso, un privilegio que se disfruta a consciencia. Vilma se va a materializar en un plato de comida, una receta escrita, en un momento a solas conversando sobre la vida. Existe cierta sensualidad destacable en su cocina, un estallido sensual que no sé si tuvo toda su vida, digamos que con los años pudo ser más ella y su vejez la llevó a desarrollar verdades sobre ser mujer, ya que en su juventud hubo muchos tropiezos por serlo.

De hecho, ser mujer en un ámbito familiar nos posiciona inmediatamente al mando de la cocina y de las actividades pesadas de producción que cocinar requiere. Según explica la antropóloga Mabel Masías Arnaíz, en su artículo “Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas” (2014); las mujeres son responsables de la alimentación cotidiana, especialmente en relación con las tareas de aprovisionamiento y preparación de las comidas familiares. Es decir, las mujeres son aquellas que cocinan en casa, y los hombres son más capaces de cocinarle al mundo (siendo chefs y jefes de cocina). Claro que hay mujeres que triunfan en el ámbito gastronómico de alta gama pero los papeles de ama de casa versus trabajador internacional quedan clarísimos. Vilma tomó firmemente esta acción involuntaria y la transformó en su propia voluntad, creando una acción envolvente que predica ternura basada en un sometimiento, del cual ella, decidió dar la vuelta y apoderarse.



Figura 5.

Vilma se encuentra en un autodescubrimiento constante dentro de lo que se dice ser, el final de su vida. Envejecemos desde el día que nacemos, al igual que nuestro cerebro y fisiología entera. Nos vamos corrompiendo hasta entender lo rotos que estamos, o al menos verlo, mirarlo y esperar esa mirada de vuelta de parte de la sociedad o la familia. Esa pulsión escópica que nos persigue, esa mirada perenne de los demás que tenemos encima. Entenderla parece demasiado trabajo porque requiere ahondar en profundidades que atemorizan, pero en el caso de Vilma, me parece que lo ha internalizado de manera positiva. Es decir, interpretar nuestras verdades puede llegar a doler o puede llevarnos por el camino del aprendizaje doloroso, la satisfacción latente, aquello que nos perseguirá incesantemente hasta ser viejos y conocer realmente la verdad. Por eso mismo, cuando afirmó que Vilma se descubre siempre, es porque entendió que es ser mujer y anciana a los 80 años, o tal vez antes. Entendió la vejez como una condición particular de la cual sacar provecho, suponiendo que ha sacado provecho de sus anteriores etapas y que su vejez le dio más años de vida.

La herencia familiar, en este caso, va por el lado de la cocina y las emociones. Tantas vivencias importantes atraviesan legados y se convierten en huellas inconscientes que solemos desarrollar o encontrar en otras personas, constelando gustos, deseos e ideas en una sola forma que le da sentido a nuestra existencia. Así me suelo sentir cuando tengo un plato de comida hecho por Vilma frente a mí, en un refugio al fin encontrado dentro del ámbito familiar que remite cariño y coincide conmigo por el gusto que tengo por la comida. Coincidencia no es, herencia tal vez. La comida, en la cocina de Vilma, se transforma en una donación amorosa, un ofrecimiento de intimidad, un regalo perfecto que llega en el momento más esperado. Vilma ve la comida como un ritual, desde que planifica el menú del día, compra los insumos, los prepara y finalmente cocina. Cocinar es un acto de amor independiente, siendo la comida una necesidad dependiente.

Estudios de comida

El estudio de la comida como refugio y la cocina como espacio de resistencia. Comer es una acción donde convergen sabores, texturas y

recuerdos. Por eso sostengo a Vilma como generadora de emociones. Dentro de su cocina se estimula la consciencia y se va creando una atmósfera de nostalgia y domesticidad, aquella cocina donde tenemos recuerdos de niños al llegar del colegio y esos almuerzos repetidos, que evocan el reciente establecimiento de un hogar que será asilo para muchos. La gestión de una casa que depara sabores y olores familiares conocidos, que generan relación consciente con el recuerdo y provoca deseo de más sentires de ese tipo. Son sentires que acomodan memorias del pasado que a su vez satisfacen nuestro paladar. Según explica Maria del Carmen Diaz Ruiz en su tesis “Arte y comida en la creación contemporánea desde un enfoque de género” (2017); el lugar donde se crea la comida es una habitación, que como ninguna, ha sido foco de numerosas innovaciones estéticas y tecnológicas, considerándose así una máquina de cocina, laboratorio experimental, símbolo de estatus, prisión doméstica o creativa, es individual del corazón del hogar.

Todos nos sentábamos en la mesa para almorzar, antes se acostumbraba a sentarse todos a comer. Ahora por el horario partido, ya no hay eso de que toda la familia se sienta alrededor de la mesa, solamente los domingos. Ahora es difícil porque todos trabajan y están en la universidad. Es difícil que estén todos juntos. (Abril 2023)

Dentro de los *food studies* se consideran temas como la ética al comer, el impacto de la comida en el medio ambiente, la forma en la que la comida marca una identidad, cómo la comida integra a un grupo de personas, el límite entre tradición y género. Este último nos recuerda que las mujeres simbolizan la comida casera que nos espera pacientemente en casa y los hombres, la comida gourmet de restaurante, preparada por mentes con altos estudios en

gastronomía. Según Cristina Ceisel (2018), la cocina misma es un lugar poderoso de instrucción del género; un espacio donde las mujeres aprenden a comportarse de acuerdo a las expectativas de roles impuestos por normas sociales. Asimismo, la cocina se llega a convertir en un refugio para muchas mujeres que encuentran en cocinar, el gusto adquirido de tener un momento para experimentar y pensar fuera del mandato patriarcal que las oprime a este rincón del hogar. Es darle la vuelta a aquella cárcel y transformarla en algo que da gusto hacer. Es resistir la orden para encantarla.

Existen extensos temas y preguntas alrededor de la comida. Los mismos son cuestionados diariamente en la cocina de Vilma. Se conversan y analizan estos asuntos de la comida, creándose pequeños estudios constantes sin una razón aparente más que tener una larga sobremesa de risas y conversaciones amenas. Pero todo físicamente alrededor de un plato de comida terminado, o sin terminar, o unas aceitunas, un shot de pisco y un vaso con agua.

Para hacer Friche, bates huevos. bien batido, que te quede espumoso. Una vez que está bien batido le pones plátano de la isla cortadito, pasas y harina de trigo. También se puede hacer de camote en vez de harina pero en Italia no se hace de camote. (Marzo 2023)

A Vilma le gusta dar indicaciones sobre cómo cocinar sus propias recetas inventadas, también le gusta contar cómo se cocinaba antes, cuando ella era pequeña y observaba el acto de cocinar en vez de practicarlo. También disfruta de explicar a sus invitados; sus razones y expectativas de una mesa feliz. Vilma nos une para crear un momento inolvidable en la mesa de su cocina. Es, también, su momento con nosotros. Luego de comer, se vuelve difícil compartir otro momento así de íntimo con ella porque empieza su tarde a solas, el momento de ocio muy necesario que ella se brinda luego de compartir intimidad con muchos

comensales. Vilma utiliza la cocina como un generador de memorias, a través de los sabores y texturas, se crean conexiones afectivas que durarán para toda la vida.

El pollo cuando lo compres,
lávalo antes de usarlo. Yo lo
lavo, lo pongo en un plato, le
echo sal y lo dejo media hora
para que penetre y la carne
quede más jugosa. En los
tiempos de antes, qué iban a
desinfectar si no había nada.
(Abril 2023)

La cocina es una extensión del salón familiar, es un espacio temporal, habitable y tridimensional (Díaz, 2017). Es un lugar que habita compartires y sabores, la cocina está hecha para crear. Estructuralmente, es más interesante aún cuando la mesa de comedor está en la cocina, como es en casa de Vilma, porque conecta a los comensales con la persona que cocina. Están frente a frente. En la cocina de Vilma hay una dinámica muy marcada, todos sabemos que ella es la protagonista, autora de las recetas y de los alimentos. Ella también se encarga de definir muy detalladamente su papel: Se toma su debido tiempo para servir cada plato y lo hace en el momento que ella quiere. Nunca sin antes haber tomado unos *shots* de pisco, gozado de una buena conversación o comido pan francés recién salido del horno con mantequilla.

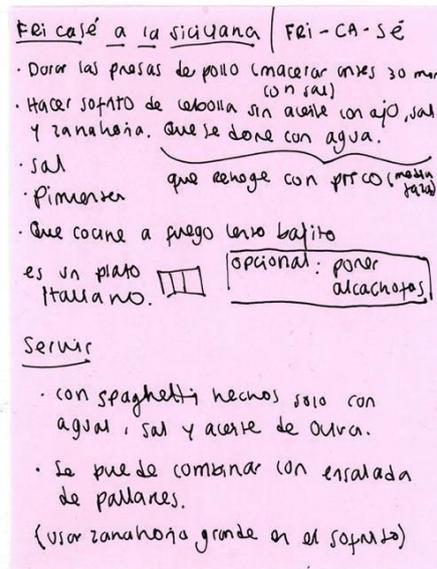


Figura 6.

En lo personal, no hay que pasar mucho rato en la cocina para empezar una faena de olores, texturas y sabores. Cocinar se convierte en una meditación activa necesaria para soltar creatividad. Esta relación de paz y sanidad con la cocina definitivamente la he sacado de Vilma. Cocinar como un acto de rebeldía hacia la imposición de cocinar por ser mujer, y cocinar como un acto de amor a mí misma y a las personas que quiero. Porque un plato terminado destila olores que fueron contruidos bajo cierto tiempo, temperatura e ingredientes. Todos calzaron perfectamente para lograr un resultado que merecía ser disfrutado.

Ay no, los camotes que hacía mi hermana Ana María no te imaginas... y siempre que yo iba almorzar, había camote. Que rico, super rico. Ya no volveré a comer camote así porque a mí no me sale... se llevó su receta con ella.

(Marzo 2023)

Es sorprendente cómo una persona que fue criada para servir a los demás, pudo trascender el concepto de “comida con amor y comida de casa” a

ser ahora ella la dueña de su propia cocina. Ella hace todo con la independencia que la caracteriza, y los lunes son de lentejas, y el que quiera aceptarlo puede ir a comer, pero si es tu cumpleaños te ganaste con una *lasagna* hecha solo para ti, desde la masa. Es ese esfuerzo que se convierte en un regalo, es eso lo admirable de cocinar. Entregar de su tiempo, su esfuerzo y su sudor, son maneras de dar que Vilma conoce y también es una forma de cómo la comida ha sido estudiada. Es un *food study*: la comida como ofrenda, como un canal de comunicación. La comida es una práctica de alimentación que permite la transformación de vínculos sociales, ya que lo que estructura un almuerzo es el momento antes de comer, el comer y la sobremesa, los tiempos entre servir el plato y acabarlo, los comentarios y temas, aquellos temas prohibidos en mesa, los gestos de placer o asco. Todo lo que constituye un almuerzo grupal va transformando a las personas a través de los años. Comer es una práctica que se comparte y nos hace más o menos sociales. Cocinar para los demás es una práctica ritualística, que, a través del buen ojo para calcular los ingredientes y la buena mano para extraer los mejores sabores, nace un plato de *recordaris* al otro (siendo re - de nuevo y cordi - corazón). Vilma pasa, constantemente, por su corazón a cada persona que prueba sus recetas porque cada una está hecha con el mayor cariño y empeño posible.

Capítulo 3: A partir de Vilma

A partir de Vilma, puedo comenzar a entender muchas cosas sobre mi familia. A partir de Vilma, las recetas forman parte de la historia familiar y toman sentido en cuanto a nuestros ancestros. A partir de Vilma, lo bonito de comer se va forjando y no es solo saciar hambre con ricos sabores. A partir de ella, nacen ríos que nos llevan por diferentes caminos pero siempre mirando el lugar de origen: Aquella placentera cocina amarilla en el corazón de su casa, que extiende olores y conversaciones intensas, emocionantes, donde no hay prejuicios y sobra la comprensión. Almorzar con Vilma, definitivamente, no es solo ir a comer. Es una larga conversación acerca de las alegrías y verdades que la vida trae consigo misma. Es un acercamiento a la verdad con la comida como sostenedora de emociones. Hay que comer, claro que sí, pero entendiendo que la experiencia completa no comienza ni acaba ahí.



Figura 7.

Vilma empezó a cocinar por necesidad, porque comenzó a tener hijos a temprana edad. Antes, ella no sabía cocinar pero observó muchas veces como su mamá lo hacía. Su mamá se llamaba Yolanda Bacigalupo y tenía padres genoveses. Por eso, muchas recetas que Vilma conoce son de origen genovés. Por ejemplo, el Priguñun de papa, del cual he buscado vastamente información

sin encontrar absolutamente nada. Al parecer es una receta familiar de boca a boca, que no llegó a volverse pública. En efecto, ha sido tradición familiar, en muchas familias que he conocido, que las recetas transiten en el círculo familiar sin salir de él. Ya sea a través de álbumes o recetarios propios creados por ellos mismos con maquina de escribir o lapicero. No sé si por eso, pero muchos tíos y demás familiares me han pedido por años que recopile las recetas de Vilma, antes de que sea muy tarde.

En esa labor me encuentro, buscándole sentido a una receta dictada por ella. Pensando si algún día lograré cocinar así.

La fricasé... que rico. Doras las presas de pollo, las retiro y hago un sofrito de una cebolla grandecita sin aceite porque yo mis aderezos los hago sin aceite. Una vez que la cebolla esté semi dorada le pongo dos dientes de ajo, todo lo revuelvo bien que se rehogue ahí, le echo poquitita agua a los costados por si se pega y se siga dorando... después agarro y le echo sal, pimienta negra y una o dos hojas de laurel. Un poquito de agua, lo rehogo bien, eso se lo echo al pollo y también le echo pisco... al toque, al cálculo... media tacita, tres cucharadas. Lo hago cocinar a fuego lento, bajito. Lo sirves con arroz blanco y alcachofas.
(Abril,

Me gustaría referirme a las recetas como códigos (formas que significan algo) o cápsulas de vida que refugian secretos exitosos de la cocina y a Vilma como un códice de ellas. Las recetas o inventos que viven en la mente de Vilma parecen ser indescifrables y este es mi mejor esfuerzo por traducirlas. Nada se compara a esos pequeños tips que nadie apunta, que tan solo suceden en su cocina mientras uno la mira con vehemencia para identificarlos. Me gustaría referirme a Vilma como decodificadora de inventos culinarios y la cocina como acogedora de emociones. Es un hecho que una receta incluye códigos o un sistema de normas para llegar a un objetivo y en este caso, las reglas son rotas por la misma creadora. Hay una clara permisión de su parte en corromper las recetas y hacerlas como uno mismo prefiera.

“Maquita, tú sabes que yo todo lo hago al ojo” me advirtió alguna vez, como explicando que no iba a poder darme la receta formal si es que se la pido. Como si el hecho improvisado de hacer las cosas al ojo no relativizara enormemente con mi labor como coleccionista, observadora y fanática de sus recetas, que justamente han codificado mi experiencia de cocinar libremente, sin cantidades ni limitaciones.

Vilma conoce y desconoce el afán que tengo por instigar en su universo. Mientras tanto, yo me lamento por tan solo conocer esa rama de su vida. Como abuela, ella siempre tuvo el papel de mujer mayor ejemplar, que sabe hacer las cosas bien y una de esas cosas era cocinar, pero sé que ella ofrece más vastos mundos que aún no conozco. Me gusta pensar que todo se origina en una receta y la vida es, para ella, una metáfora de la cocina. Vivir para cocinar, cocinar para vivir. Es su pasión creativa la que me mueve. También, tengo muy presente que mi perspectiva de ella es únicamente mía. Sesgada a mi visión de nieta querida, fotógrafa, admiradora, comensal, humana. Igualmente, Vilma posee una gran capacidad para vincularse íntimamente con personas que conoció hace unos segundos. Saber cómo lograr ese acercamiento es algo indispensable para la cocina. Cocinar es un acto íntimo con uno mismo y los insumos que hay a la mano, es un momento que uno se regala para sorprenderse y a veces a los demás, hay que tener experiencia leyendo a las personas para lograr tan relevante éxito en el paladar.

Queda claro que la comida no queda en el diente. Es una experiencia que conlleva cultura, rituales, familiaridad, raza, disciplina y creatividad. Hay cierto rasgo de espíritu *hippie* con el que Vilma cocina, le gusta improvisar amenamente porque su manera de cocinar no es algo carente de instrucción, es un camino muy de ella, de sus experiencias y sus formas. Ya se convirtió en su forma, su camino, su código. Algo que intento leer constantemente porque no se trata solo de tomar nota y preparar luego. Entender a Vilma va más allá de recolectar sus recetas, es saber ese factor sorpresa de diariamente toparse con un universo singular.

Entre recetas

Las recetas de Vilma son portales a otro mundo. Universos destacados por su unicidad creativa, mezclas inéditas y espontaneidad como ley. Entre palabras, risas y sonidos, es difícil no perder el foco en la cocina de Vilma. Preguntas y cuestiones, así como nuevas recetas, son bienvenidas. Para cocinar, hay que dejarse influir. Una cocina está armada de muchas distintas. El aprendizaje es lo más rico de la comida. La receta que más admiro de Vilma es la Caigua rellena de Bonito. La Caigua rellena es un plato peruano donde normalmente se utiliza carne para rellenar pero el relleno de Vilma es particularmente delicioso pues usa pescado. El pescado Bonito se corta en pedazos y se chanca con una piedra hasta que esté deshecho. Luego se mezcla con zanahoria, aceituna, ají verde, pasas, huevo crudo y el sofrito previamente hecho. Las caiguas deben pasarse por agua caliente antes, mas no hervirse, para poder botar su amargor. Se les corta el tallo y se rellenan. Van a la olla por 30 minutos. Este es un plato, en sus palabras, es bien laborioso. Se lo pedí una de las últimas veces que fui a visitarla y había hecho Caigua rellena de carne, no de bonito, pero cuando le pedí la receta me dió el relleno con Bonito, me pareció muy psicodélico y escuché atentamente. Si, en algún momento voy a preparar esta receta, pero siempre con el temor intrínseco de que no me salga como a ella. Porque no tengo sus ollas, su mano, su creatividad, el aceite contaminado

que guardó del almuerzo anterior, los pequeños secretos cruciales que cualquier cocinero espera como si fueran oro.

Ese paso pequeño que hace toda la diferencia entre un plato soso y uno que ofrece texturas.



Figura 8.

Caigua rellena de bonito (bien tiabonosa)

- Hacer aderezo de cebolla → sofrito (bien rehogado) + salsa de tomate
- Sal
- Pimienta

Repleno → ó carne molida!

- Bonito (cortar lo negro y chakar con piedra)
 - ↳ añadir zanahoria picada, fijas, huevo sancochado, aceitunas
 - ↳ lavar con el aderezo de sofrito (si elegiste bonito poner ahi unirse)

Caiguas

- Partir por la mitad y poner en agua caliente por un ratito → Sarrito. (tracar semillas)
- cortar tanto con tijera - COLA !!
- Poner un huevo duro a cada caigua.
- echar livado del aderezo encima y que cocine.

Figura 9.

Es un hecho que una caigua rellena se puede hacer de mil maneras, pero su receta ha codificado mi forma. Es una ley implícita que la caigua se rellena con carne, sería la forma correcta de hacerla, pero Vilma desobedece esa afirmación y la hace rellena de pescado.

La comida preparada con cariño es muy diferente a la que no. Y no hay que cocinarles específicamente a personas que uno quiere para hacerlo con cariño. Se puede cocinar con cariño a extraños, a uno mismo, a un perro o para almacenar comida en el *freezer*. Cocinar no conoce destinos, es un camino único de experiencias particulares. Debo admitir que mi forma de cocinar se parece a la de Vilma, la he aprendido, aunque no tenga una estructura clara. No es necesaria, la veo y me siento parte de ella. Entender que no hay mucha ciencia, que lo más valioso es el entusiasmo y saber reírse de uno mismo, de nuestros desaciertos. He ahí el secreto para la cocina. Como cuando Vilma le puso dos cucharadas de comino en vez de canela al arroz con leche. Nos reímos mucho y no quedó de otra. Parte de cocinar, es entender que las imperfecciones son cruciales.

Hay algo en la comodidad, el regalo que uno mismo se da. Vilma es partícipe de tratarse bien. Si el pan va a saber mejor crujiente ¿Por qué no esperar 10 minutos a que caliente en el horno? La espera paciente es una virtud que cocinar nos enseña, así como la autoestima que concede un plato delicioso preparado para uno mismo. El autocuidado de saber cocinar incluye replantear recetas, guardar *tips*, practicarlos y enseñarlos al mundo para que sigan expandiendo su sentido mientras van cambiando de estructura, porque el mundo es muy grande y curioso para seguir un solo patrón. Y sobre todo, no es que Vilma pida exactitud.

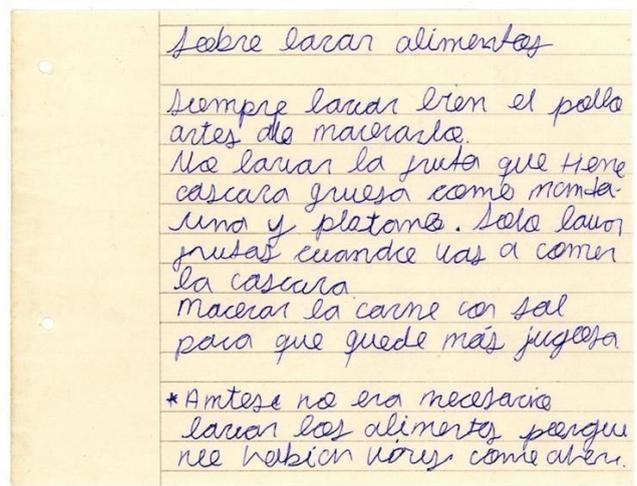


Figura 10.

Las recetas de Vilma nacieron a la misma vez que ella, construyendo un legado alimenticio a su lado. Estas, evolucionaron con los años, y se pegaron a tips e instrucciones de otras personas como; la cocinera de su casa cuando ella era pequeña, sus hermanas al casarse, su madrina Romy, el señor frutero de la esquina de su casa, el carnicero manco del mercado, su peluquera Dany y hasta de mí misma. Me sorprende la cantidad de veces que Vilma me ha pedido instrucciones o recetas, como si yo supiera algo en comparación a ella. Pero le gusta aprender de los demás y sabe que cada persona tiene un secreto único guardado que ella podría agregar a sus recetas o “inventos”, como les llama.

Me encanta conocer gente, conversar, querer a todo el mundo como es porque cada persona tiene algo bueno. Dios nos dio a cada uno, algo para salir adelante. Yo nunca veo lo malo de las personas, soy demasiado confiada, pero eso ayuda. (Octubre, 2021)

Cuando era niña, disfrutaba mucho de la comida de Vilma. Vivía siempre a la espera de sus inventos que acompañaba junto un plátano frito para que yo

“pueda pasar la comida” porque como niña, era quisquillosa con la comida y más aún sus extravagantes mezclas y sabores. A pesar de eso, ir a su casa a verla cocinar era como mirar mi serie favorita, o más que eso, una experiencia llena de placeres y encantos. Vilma es la antítesis del aburrimiento. Desde aquel día que mi mamá me dejó un papelito con su número de teléfono escrito (para que no me aburra mientras se iba a trabajar), quedó grabado en mi memoria por siempre: 422-3490. Llamaba ansiosa por comenzar aquella amena conversación que terminaba con invitaciones a su casa y luego pedirle a mi madre que me lleve para sentarme en la cocina a ver ese show tan didáctico y entretenido que hasta ahora no me canso de ver: Vilma cocinando.

Uno de mis platos favoritos, que hace Vilma, es el pollo al mango. Jamás imaginé que ella cocinaría un plato con mango de una manera tan casual. Debo decirlo, me encanta la comida tailandesa y la presencia de frutas dulces en platos picantes, pero es algo que no pensaba probar en casa de mi abuela. Tampoco lo hizo con intención de cocinar algo asiático, simplemente le gusta el sabor del mango, también en las ensaladas. Su excusa es: me gusta mezclar todo lo que tengo en la cocina, que nada se pierda. O algo así. Se lo he escuchado decir muchas veces. Ella disfruta de crear, la cocina es su laboratorio de experimentos y nosotros disfrutamos de ellos. También, el simple hecho de que haga todo al ojo, es una entrada al universo de la creación sistemática, porque a pesar del disparate, habita mucho orden en esa cocina. La medida “al ojo” interpela a la imaginación de manera desmedida. Es paradójico, que el ojo, sea el arma más capaz en la cocina de Vilma, y sea mi arma más capaz para analizarla. Es una de las líneas que nos cruzan.

Maquita, tú sabes que yo todo lo hago al ojo. Yo nunca tengo cantidades. (Junio, 2023)

Taller de Vida

“Vilma” es el nombre del proyecto que comprende esta investigación. Se trata de un libro a modo diario de recetas, de Vilma. El diario está construido por mí, y está armado por hojas de diferentes papeles, pero del mismo tamaño. Estas, han sido conseguidas en distintos lugares de Lima, algunas son hojas nuevas, otras caras y finas, otras baratas de facturación y también hay papelería de antaño. Las hojas han sido cortadas a 13 x 17 centímetros porque este tamaño pequeño remite a intimidad y diario. Están unidas por 3 argollas medianas de metal a través de perforaciones que se hicieron en el margen izquierdo a lo largo de la página. El diario por fuera, causa curiosidad por tener hojas escritas de diferentes tamaños y colores y fotografías que sobresalen del margen. Al abrir el diario se entiende un orden seriado; primero están los ingredientes, luego la preparación y finalmente la imagen del plato final (en algunos casos de la preparación). Las hojas que tienen ingredientes son de color rosado y las hojas con la preparación y fotografías son de color hueso. La detallada descripción de las preparaciones fue redactada luego de escuchar grabaciones de conversaciones que he tenido con Vilma explicando la receta. Luego de varios intentos de traducir su forma de explicar, logré respetar y mantener, en todo momento, la forma peculiar que tiene de expresarse, sin perder el sentido de la receta. Luego de cada receta hay una foto del plato final. Estas fotos han sido tomadas por mí en la cocina de Vilma, las veces que he ido a conversar con ella mientras cocina o almorzar. Las imágenes son veraces y de momentos muy cotidianos, por lo tanto, mantienen un formato pequeño que refiere a momentos personales (diario personal).

Lo que diferencia un diario de recetas de un recetario común, es que el diario lleva anotaciones dispersas, ocurrencias, vivencias, fechas, distintas tintas de escritura, hojas y materiales dispares que significan la colección de muchos días y experiencias en un solo compendio. Un “recetario”, según la Real Academia Española (2023) es un “conjunto de recetas”, siendo una “receta” una “nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo”. Bajo este contexto, el recetario está hecho para dar instrucciones y lograr cometidos. Asimismo, el término “diario”, según la Real

Academia Española (2023) significa “Relato de lo que ha sucedido día por día”. Entonces, la mezcla de recetario y diario deriva en un librito de apuntes y direcciones, más curiosos que figurativos y un diario de recetas, se refiere a un relato cotidiano que incluye recetas. Claramente, estas recetas (de Vilma) son para cocinarlas y obtener platos deliciosos porque también existe la posibilidad de tener instrucciones de vida, no necesariamente de una preparación alimentaria.

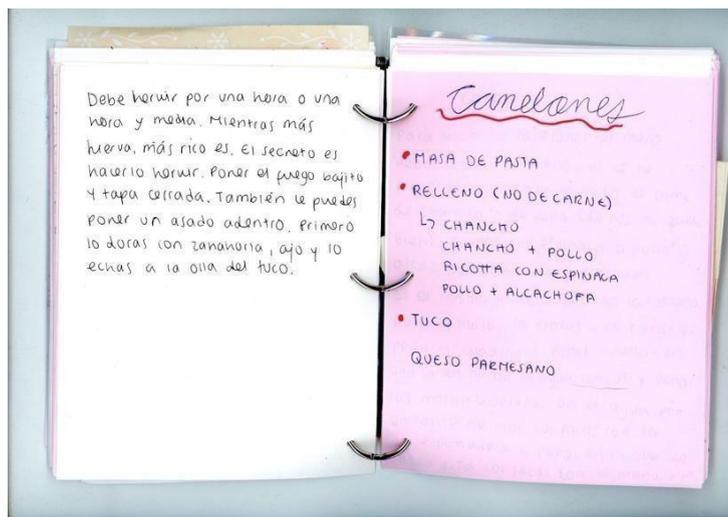


Figura 11.

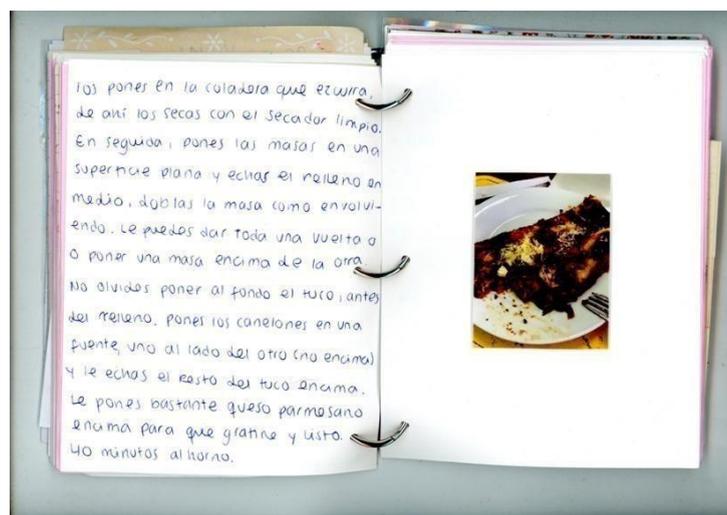


Figura 12.

Vilma difiere aquí. Ella no busca plasmar sus recetas en este mundo, o enseñarlas de modo efectivo, pues simplemente cocina y comparte sin entender

el impacto que esto podría tener sobre alguien que la admira (en este caso, yo misma). Me gusta pensar que Vilma tiene un taller de vida donde dicta formas asombrosas de vivir, llenas de gracia y sabiduría. Con su permiso, estoy creando un diario con sus recetas. Estas son tangibles porque llevan sabor y aroma, dos puntos de partida importantes para recordar, para volver a pasar por el corazón. El gusto y el olfato pueden remitirnos a años atrás, momentos, escenas específicas y volverlas a vivir es una experiencia que no tiene precio. El diario de recetas es un túnel en el tiempo que perdura. Una conexión del pasado con el futuro que se crea en el presente. Es un regalo de vida para mí, mi familia⁴ y las personas que han disfrutado de la cocina de Vilma.



Figura 13.

Lo interesante del diario de recetas son las instrucciones. Hay instrucciones para crear algo que va a tener un sabor y un aroma, es decir, transporta a un lugar y momento. Para alguien que ya ha probado la comida de Vilma, hacer sus recetas lo transportará automáticamente a su cocina, y si no, es un sabor nuevo que agregar al paladar. En todo caso, será Vilma aportando algo nuevo en la vida de personas que no conoce. Su cocina no deja de existir para sus allegados que la visitan y la disfrutan en persona. Más bien, comienza

⁴ Mis tíos (hijos de Vilma) me pidieron hace un tiempo atrás que guarde las recetas de Vilma para que no se pierdan nunca, porque todos son muy gustosos de sus platos y saben que yo tengo una relación estrecha con ella. Me pareció que la mejor y única situación para hacerlo sería mezclándolas con mi forma de hacer arte y crear una obra a partir de eso.

a ser una realidad para personas que nunca la han conocido. Esto es lo extraordinario del recetario. Las recetas están listas para ser leídas y entendidas por personas ajenas a Vilma y este hecho es el más gratificante porque la alegría de conocerla comienza a ser compartida. Es un hecho que no se puede conocer a alguien por completo a través de un recetario, pero ni siquiera yo conozco a Vilma por completo. Como expliqué más arriba, la conozco desde que tiene 54 años, o, mejor dicho, ella me conoció a mí a esa edad. Es posible que conozca su lado de abuela, de cariño y cuidado a través de la cocina, pero no es un mito que le gusta cocinar, que es una chef frustrada como explica, y que cuando está en la cocina le aparecen estrellitas alrededor de la cabeza.

Vilma me ha enseñado muchísimo a través de la comida, tanto que conozco esta única forma de agradecerse: plasmando sus recetas más icónicas y clásicas en un recetario que la representa. No es esquematizado ni muy instructivo. No es serio ni plano. Es desenfrenado y nostálgico, mantiene un orden con encanto, no es usual pero sí bastante útil. Lo que he sentido en este proceso es mucho cariño, búsqueda, comprensión y admiración. Cariño porque es lo que siento por Vilma y por la comida. Búsqueda porque la investigación de recetas y alimentos protagonizó este proceso. Comprensión porque he tenido que entender a Vilma de muchas formas para terminar de escribir una receta y admiración porque es lo que más le guardo a mi abuela, por su forma única de hacer las cosas. A lo largo del recetario, Vilma demuestra la energía imparable que lleva consigo a los 84 años y yo me encargo de desplegarla hacia el mundo a través de sus recetas. Saber que tengo ese cargo, y que nunca nadie lo había tomado antes, me deja en una posición de responsabilidad: tengo sus creaciones en mis manos y estoy lista para compartirlas.

Conclusiones

En conclusión, Simone de Beauvoir y otros estudiosos de la vejez han desafiado los estigmas y prejuicios asociados con esta etapa “final” de la vida, que justamente por eso, es tan discutida. Beauvoir enfatiza la importancia de erradicar prejuicios que impiden que las personas mayores sean percibidas como útiles o eficaces. Asimismo, propone dos perspectivas sobre la vejez: la de adentro y la de afuera. Esta última es impulsada por jóvenes y adultos alejados de la vejez, quienes temen e incluso prefieren la muerte a enfrentar la realidad de envejecer. Sin embargo, solo las personas “viejas” pueden ofrecer una visión veraz de su estado, y aunque conlleve cambios físicos a veces limitantes, el enfoque mental que tengan y las decisiones que se tomen pueden influir en cómo se vive la vejez. La vivencia negativa de la vejez, a menudo se basa en expectativas sociales. Es necesario cuestionarlas para encontrar sabiduría y disfrute en la vejez. Una jubilación activa puede contribuir plenamente en mantener el entusiasmo por la vida, asimismo es fundamental reconocer que la vejez no puede existir sin la juventud, que la vida está compuesta por etapas y que las personas mayores también pueden afirmar su propia verdad y resistir imposiciones, para así vivir de acuerdo a su propia energía y pasión, como ejemplifica el caso de Vilma en esta investigación.

La fuerza y energía generadas en Vilma desde temprana edad, la han ayudado a sobrellevar desafíos y encontrar la felicidad en su propia forma de enfrentar la vida. Justamente por las dificultades, Vilma encontró razones para desplegar su energía en el amor por la cocina. Esto no ha sido gratuito, su resistencia a envejecer de manera convencional plantea interrogantes sobre la vejez, la muerte y su pasada (también futura) relación con la cocina. Esta nos invita a reflexionar sobre las acciones de *experimentar o jugar* como algo necesario en nuestras vidas. Es una actividad que fluye mejor si nuestro conocimiento en ella se desarrolla empíricamente. Para Vilma, cocinar no se trata de cumplir con alimentar los demás, sino de crear un momento memorable que

incluye llegar a casa, el momento antes de comer, los gestos, las conversaciones, la espera por el plato principal, las opiniones sobre la entrada y el postre, la sobremesa y el sabor del invento. El acto de cocinar le ha permitido a Vilma redefinirse como mujer y manifestar voluntariamente ternura hacia sus allegados. La cocina de Vilma también nos habla sobre la herencia familiar y las emociones entrelazadas que hay ahí. Ella aprendió de su madre, tías y lo trae ahora, en el presente, a nuestra mesa. Es una viajera en el tiempo. Todo lo que he aprendido de Vilma se basa en su profunda sabiduría y entendimiento de la vejez como una condición normal que le permite conocer nuevas facetas de ella misma. Hay algo de ritualizar los momentos de alimentarse para volverlos amenos y esperados, que Vilma aprendió a hacer.

En los estudios de comida se abordan distintos asuntos alrededor de esta: temas éticos, medioambientales, identitarios y de género. Revelando que la comida permite la transformación de vínculos sociales. Así, la cocina de Vilma se convierte en un laboratorio experimental y un escenario para reflexionar sobre estos temas. A través de recetas e historias, Vilma transforma el momento de comer en una ofrenda y un canal de comunicación, mostrándonos el poder transformador de la comida. Cocinar se convierte en el acto de compartir la creación de uno, con el mundo. Sus recetas se presentan como códigos o cápsulas de vida que albergan maneras de hacer las cosas. Vilma es una decodificadora de inventos culinarios porque rompe las reglas establecidas y crea las suyas. Su cocina es un refugio de emociones, donde la experiencia de cocinar se convierte en una metáfora de la vida misma.

Mi relación con Vilma va más allá de recolectar sus recetas, aunque comprenderlas implica leer su forma alborotada de ser y es una labor de la cual me place encargarme. Cocinar, para ella, requiere de improvisación en la selección de insumos, formas y tiempos. Nos enseña que el lado deliberado de cocinar es compatible con el imprevisto, aquello que llega a la mente de manera ocurrente y despliega resultados deliciosos (sus recetas de mezclas inesperadas). Verla cocinar, provoca tener una conexión personal con la cocina,

encontrando ahí infinitas posibilidades para emprender un camino hacia la libertad. A través de anotaciones dispersas, fotografías veraces y descripciones detalladas, el diario de recetas de Vilma crea un relato cotidiano que va más allá de la simple instrucción culinaria. Más bien, deconstruye una receta que pareciera difícil de entender y la traduce a un artefacto tangible que lleva años de experiencia consigo: un diario de recetas.

Referencias Bibliográficas

Amon, D., Guareschi, P. A., & Maldavsky, D. (2005). La psicología social de la comida: Una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*: Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Améry, Jean (1994). *On aging: Revolt and resignation*. Indiana University Press: Indiana.

Boyer, Kate & England, Kim (2009). *Women's Work: The Feminization and Shifting Meanings of Clerical Work*. *Journal of social history*: Washington.

Ceisel, Christina (2018). *Food Studies*. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*: Londres.

Cristofvici, Anca (2009). *Touching Surfaces. Photographic aesthetics, Temporality, Aging*. Editions Rodopi: Nueva York.

De Beauvoir, Simone. (1970). *La Vejez*. Debolsillo: Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Diaz, Maria del Carmen. (2017). *Arte y comida en la creación contemporánea desde un enfoque de género*. UMA Editorial: Málaga.

Edfors, Ellinor & Westergren, Albert (2012). *Home-Living Elderly People's Views on Food and Meals*. *Journal of Aging Research*: Suecia.

Erikson, E. H, Erikson, J. M & Kivnick, H. Q. (1989). Vital involvement in old age. W. W. Norton & Company: Nueva York.

Featherstone, Mike & Wernick, Andrew (2005). Images of aging. Cultural representations of later life. Routledge: London.

Grazia - Arnaiz, Mabel (2014). Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. Panorama Social: Tarragona.

John, Eileen (2014). Meals, Art and Artistic Value. Estetika: The Central European Journal of Aesthetics: Warwick.

Moñivas, A. (1998). Representaciones de la vejez (Modelos de disminución y de crecimiento). Anales de Psicología: Murcia.

Mothersill, Mary (1999). Old Age. Columbia University: Washington.

Oddone, Maria Julieta (2014). El desafío de la diversidad en el envejecimiento en América latina. Voces en el Fénix: Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Oddone, María Julieta (2013). Antecedentes teóricos del envejecimiento activo. Envejecimiento en red: Madrid.

Anexos

Audio 1: Receta de postvida, Pulpettun relleno de camote, “me hablan en sueños”, premoniciones, llamada de emilio.

<https://drive.google.com/file/d/1ZCynrrJJlgg7UQzaBLNrPK0y49-lcy9J/view?usp>

[=drive link](#)

Audio 2: Iglesia sin jovenes, historia de como se perdió el madrid, sobre perderse, Receta de pastel de choclo.

[https://drive.google.com/file/d/1oVZcBWBmyZpgEfcViO_sTKmO5M9t_vWI/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1oVZcBWBmyZpgEfcViO_sTKmO5M9t_vWI/view?usp=drive_link)

Audio 3: Sonidos cocinando, sobre bañarse, Cebo, *tips* de cocina, hermanas de Mipo.

https://drive.google.com/file/d/1mndVoFSba1F_LoRA1luAi1GEWSR54spX/view?usp=sharing

Audio 4: “Eso es vejez”, sobre regalar cosas, Emilio y sus manías, sobre no decepcionarse.

<https://drive.google.com/file/d/15Zknx0ujwyP62f16Bjl7-hITG2rKfalw/view?usp=sharing>

Audio 5: Receta de chancho al mango y llamada de mi papá.

https://drive.google.com/file/d/1QDzfaEb_7PXkr-C-4WztVWxt1Vc57Qj0/view?usp=sharing

Audio 6: Receta de tuco para cinco personas.

[https://drive.google.com/file/d/1S-QDfrYDRRm30snxRqEaf2wjXJZx0qGW/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1S-QDfrYDRRm30snxRqEaf2wjXJZx0qGW/view?usp=drive_link)

Audio 7: De donde proviene la energía, Vilma emprendedora, trabajos que tuvo de joven, panadería propia, “viví mi adolescencia con mis hijos”.

https://drive.google.com/file/d/1VbPPALFctS2_KSz3dG0AfTJpf_z-rjXQ/view?usp=sharing

Audio 8: Adolescencia, embarazo y vida de casada.

https://drive.google.com/file/d/1XVYBLHjkcjPJEVIQI-MbMcBzjR9YI_KT/view?usp=drive_link

Audio 9: Panadería, separación y divorcio, inicio de nueva relación, el perdón, “estar sola no tiene comparación”, futuro de Vilma, viaje con su mamá, cocina de niña.

<https://drive.google.com/file/d/150lpBK5kPmYv6DNk-pIHAK7ZJOy-FZT0/view?usp=sharing>

Audio 10: Fricasé a la siciliana, ensalada de pallares, priguñun de papa, pescado a la Vilma, ají de papa, comida de noche, desinfección de comida, friché de plátano, camote asoleado, hacer las compras, mondonguito a la italiana, huevera, caviar, pan con bonito.

https://drive.google.com/file/d/1FhBWfljdBpguRsAt7yX1DdF8eHmMgWj3/view?usp=drive_link

Audio 11: Caguas rellenas de bonito.

https://drive.google.com/file/d/1Koadyy_A_t-VYXtOFFshiED50FIY45fk/view?usp=drive_link

Video 1: Vilma (Documental), 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=SuBvQXnepIq>

Imagen 1



Vilma rallando queso parmesano. (Octubre, 2022)

Imagen 2



Pan remojando en leche. (Setiembre, 2022)

Imagen 3



Verduras cortadas y basura. (Marzo, 2023)

Imagen 4



Vilma conversando en su cocina de noche (Octubre, 2022)



Aji de gallina (Marzo, 2023)



Vilma viendo tutoriales de cocina (Marzo, 2022)



Vima cortando masa de canelones (Abril, 2023)