



**Fondo  
Editorial**  
Ministerio  
de Cultura

# Patrimonio cultural alimentario

Catalina Unigarro Solarte



*Cartografía*  
de la **Memoria**

Quito-Ecuador  
2010



© *Cartografía de la Memoria*

Número 4

**Patrimonio cultural alimentario**

Autora: Catalina Unigarro Solarte

Introducción: Augusto Merino Medina

Primera edición: mayo 2010

Investigación realizada con el auspicio  
del Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural  
y Cultural del Convenio Andrés Bello, IPANC

Publicación y edición auspiciadas por  
el Ministerio de Cultura del Ecuador

ISBN PENDIENTE

Derecho de autor PENDIENTE

Washington Barreno Muñoz

Coordinación del convenio

Patricio Sandoval Simba

Coordinación académica

María Auxiliadora Balladares U.

Edición

Santiago Pazos Carrillo, David Coral Machado  
y archivo fotográfico de IPANC

Fotografías

Ediciones La Tierra

Diseño gráfico

Impreso en Ecuador ● Ecuador mamallaktapi kamukchishka

# Contenido

<b>Presentación</b>	
Patricio Sandoval Simba	11
<b>Introducción:</b>	
<b>Marco teórico para el estudio de la cocina popular tradicional en Iberoamérica</b>	15
Augusto Merino Medina	
<b>Entre saberes y sabores</b>	83
La cocina, configuradora de identidades y memorias colectivas	88
<b>La cocina ecuatoriana, una cocina andina transculturada</b>	95
Un cruce de culturas: encuentros y desencuentros	99
<i>Transculturaciones en épocas de Conquista</i>	100
<i>Influencias en el proceso de configuración de Estado</i>	103
<i>Fenómenos migratorios y otros diálogos interculturales en las cocinas tradicionales</i>	104
<b>¿A qué sabe la cocina tradicional ecuatoriana?</b>	111
Algunos de los alimentos más populares	112
Artefactos y técnicas culinarias	119
<b>Exploración de las cocinas regionales ecuatorianas</b>	
Pertinencia de asumir lo regional	131
Selección de recetas	131
<i>Región de la Costa, Litoral o Región Anteandina</i>	133
Ensebollado de pescado	138
Cebiche de camarón	138
Cebiche de concha	139
Empanadas de verde	139
Bolones de verde	140
Pescado encocado	140
Tapado de pescado	141
Camarones con coco y albóndigas de verde	142
Viche de pescado	143
Corviche	144

Seco de chivo	144
Chupé de pescado	145
Guatita	146
Ayampaco	146
<i>Región de la Sierra o Región Interandina</i>	148
Locro	165
Yahuarlocro	166
Llapingacho	167
Hornado y chiriucho	168
Tamal lojano	168
Carne colorada	169
Caldo de patas	170
Chugchucara	170
Plato ambateño	171
<i>Región Oriental, Amazónica o Trasandina</i>	172
Cazabe o pan de yuca	173
Maito	173
Chicha de Yuca	174
<i>Región Insular de Galápagos</i>	174
Cebiche de mejillones	176
Amejas a la marinera	176
Ceviche de langosta	177
Sopa de cangrejo	177
Viche de bagre	178
Las cocinas en contextos festivos	180
Mote pata	181
Jucho	182
Fanesca	183
Arros con leche	184
Dulce de higos con queso	185
Champús	186
Rosero	186
Dulce de Corpus de Cuenca	187
Alfajores	188
Bocaditos de babaco	188
Quesadillas	189
Roscas de yema	190
Mazamorra o colada morada	193
Guaguas de pan	194

Buñuelos de harina de maiz	195
Buñuelos fritos	195
Pristiños	196
Tamales	197
Escabeche de Baños de Agua Santa	198
<b>Las mujeres en las cocinas tradicionales</b>	<b>201</b>
<b>Las cocinas tradicionales y el patrimonio intangible</b>	<b>205</b>
<b>Una mirada a las políticas públicas sobre el patrimonio alimentario</b>	<b>211</b>
Algunas iniciativas importantes de individuos e instituciones	214
<b>Exploración sobre el estudio del patrimonio alimentario</b>	<b>219</b>
Bibliografía de carácter antropológico, sociológico y/o histórico	220
<b>Recomendaciones</b>	<b>243</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>249</b>



# Presentación

La colección Cartografía de la Memoria es una iniciativa del Ministerio de Cultura del Ecuador en cooperación con el Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural y Cultural del Convenio Andrés Bello, IPANC. Hasta ahora, este proyecto ha realizado publicaciones alrededor del arte oral, la fiesta popular tradicional y la música popular tradicional. El presente volumen se ocupa en trabajar una panorámica del patrimonio alimentario y la tradición culinaria en el Ecuador y plantea la necesidad de la realización de futuras investigaciones en este ámbito, de manera que, por un lado, se establezcan políticas que permitan resguardar la riqueza del patrimonio alimentario ecuatoriano y, por otro, se dé cuenta de la movilidad de las dinámicas en torno a nuestra tradición culinaria.

En la introducción del libro, se establecen los parámetros bajo los cuales se podrán realizar las investigaciones sobre el tema de la cocina popular tradicional en nuestro continente, a manera de marco teórico. En el texto medular, se realiza una reflexión inteligente en torno a la problemática del patrimonio alimentario en el Ecuador. Éste nos remite a las fortalezas y debilidades de las investigaciones realizadas hasta el momento y abre caminos para la discusión y el debate a propósito de la cocina o culinaria pensada como patrimonio intangible.

Agradecemos a los investigadores Augusto Merino Medina y Catalina Unigarro Solarte, autores de los textos que componen este libro con el que invitamos a la reflexión sobre la importancia de la recuperación de tradiciones culinarias ancestrales y sobre las formas en las que vivimos, en la actualidad, nuestra cultura alimentaria.

*Patricio Sandoval Simba*

Director Ejecutivo del IPANC (e)



Feria Semillas, Saberes y Sabores, frutas, vegetales y granos  
Fuente: IPANC



Feria Semillas, Saberes y Sabores, granos y semillas  
Fuente: IPANC



Feria Semillas, Saberes y Sabores, dulces  
Fuente: IPANC





# *Introducción:*

## *Marco teórico para el estudio de la cocina popular tradicional en Iberoamérica*

Augusto Merino Medina

### **Presentación**

**E**ste documento está pensado como un marco teórico, es decir, como un conjunto de ideas y reflexiones de carácter general cuya finalidad es servir a las investigaciones sobre la cocina popular tradicional iberoamericana, considerada como parte importante del patrimonio cultural intangible iberoamericano, en tres aspectos fundamentales:

- Como punto de referencia conceptual para la definición del objeto de estudio.
  - Como orientación práctica para su diseño investigativo.
  - Como esquema de ordenamiento de los resultados que se obtengan.
- Este texto consta de las siguientes partes y contenidos:
- Primera parte, donde se propone definir un objetivo en el ámbito de las potenciales investigaciones alrededor de la culinaria iberoamericana considerada como parte del patrimonio cultural intangible iberoamericano.
  - Segunda parte, en la cual consta la propuesta de un enfoque para abordar el objetivo de la investigación.
  - Tercera parte, donde se sugieren estrategias para el diseño de las investigaciones concretas que sea necesario llevar a cabo en los diversos países.

- Cuarta parte en la que se proponen ciertas etapas generales en la realización de las investigaciones.
- Quinta parte con información básica sobre personas e instituciones en Iberoamérica que pueden contribuir a llevar a cabo el mencionado proyecto.

## El objetivo de la investigación

Como el proyecto que se propone IPANC y el Ministerio de Cultura del Ecuador (MCE) es realizar un catastro de aquella parte del patrimonio cultural intangible constituido por la cocina popular tradicional en Iberoamérica, comprendiendo en la investigación, además de la recopilación de recetas, otros aspectos atinentes –como lo relativo a los productos alimentarios que se dan en el hábitat de nuestros países–, es necesario preguntarse, para comenzar, por el significado del concepto de patrimonio cultural intangible y, luego, de estos tres conceptos de *“cocina popular tradicional”*, que definen el objetivo del proyecto en cuestión.

Una vez aclarado el alcance de estos términos y otros que resulten necesarios, definiremos el objetivo de los proyectos de investigación por países.

## El concepto de patrimonio cultural intangible

De acuerdo con la Convención propuesta por la Asamblea General de la Unesco de 17 de octubre de 2003, la expresión “patrimonio cultural intangible” se refiere a las prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y habilidades –del mismo modo que a los correspondientes instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales– que las colectividades, los grupos y, en algunos casos, los individuos, reconocen como parte de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural intangible, transmitido a través de las generaciones, es constantemente recreado por las colectividades y los grupos en su respuesta al medioambiente, en su interacción con la naturaleza y con su propia historia, y les proporciona un sentido de identidad y continuidad, fomentando de este modo el respeto por la diversidad cultural y la creatividad humana. La Convención declara que se prestará atención sólo al patrimonio cultural intangible que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos y con las exigencias de mutuo respeto entre las colectividades,

grupos e individuos, así como también con las de un desarrollo sustentable.

El patrimonio cultural intangible se expresa en los siguientes ámbitos, entre otros: las tradiciones y expresiones orales, incluyendo el lenguaje como el vehículo del patrimonio cultural intangible; las artes escénicas (como la música, la danza y el teatro); las prácticas sociales, los rituales y los acontecimientos festivos; el conocimiento y las prácticas relativas a la naturaleza y al universo, y las artesanías tradicionales.

Aunque la culinaria o cocina no forma, obviamente, parte del patrimonio cultural monumental de un país, en la misma forma que un templo o una escultura, sí es claro que ella, no obstante tener un fundamento material al mismo nivel que la música, forma parte del patrimonio cultural llamado intangible. La cocina, en efecto, como, por lo demás, todas las artes, tiene una base física o material que es la que, impresionando alguno de nuestros sentidos o la sensibilidad en su conjunto, produce en nosotros la emoción de la belleza y del placer a ella asociado; belleza que es, según la definición de los antiguos, “la contemplabilidad y gozabilidad de la forma”, la cual ha de referirse obviamente, en este contexto, a una forma material. Pero esta forma material es efímera: tan pronto es creada en los fogones como desaparece en los platos, perdurando, hasta una nueva materialización, sólo en el recuerdo de los seres humanos. Lo que perdura de la comida, una vez consumida, es la memoria de los productos y técnicas de preparación a que fueron sometidos para obtener el resultado comestible. Por ello es que la cocina, como la música, forma parte, por derecho propio, del patrimonio cultural intangible.

Cualquiera sea la situación de la música en este respecto —no viene al caso entrar aquí en su análisis— ocurre con la culinaria, que es también un arte, es decir, un conjunto de procedimientos, técnicas y elementos materiales que tienen como finalidad agradar a nuestro sentido del gusto y del olfato (pero también a los demás, como la vista o el tacto, etc.), algo que no ocurre con la música. Porque aún cuando ésta sea portadora de una gran carga simbólica y, a partir de la materialidad del sonido, comunique contenidos inmateriales, no tiene la centralidad antropológica que tiene la cocina. Ésta es, en efecto, una verdadera encrucijada de las diversas dimensiones de la vida humana en que se encuentran el amor en sus diversas manifestaciones, lo que se piensa de la realidad humana y no humana, la religión, la sociabilidad y la amistad, la dominación y la

estratificación política, el concepto de familia, las modas y modos –que son una forma de lenguaje–, etc.

*Todos estos aspectos forman, claramente, parte del patrimonio cultural intangible de una colectividad en una forma análoga, quizá, a la del lenguaje que se habla. Y una vía de acceso a dicho patrimonio –mejor que cualquiera otra de las artes o que el lenguaje mismo– es precisamente la cocina, que es una manera de expresión y de prolongación en el tiempo de ese patrimonio conservado en la memoria que lo actualiza cotidianamente y varias veces al día. No hay otra forma de concreción de dicho patrimonio intangible tan poderosa y frecuente como la que proporciona la culinaria.*

En el proyecto de IPANC y MCE, pues, relativo al patrimonio cultural intangible la cocina ocupa un lugar propio y central. Más todavía: las investigaciones que potencialmente se lleven a cabo, si están enfocadas del modo que se espera a la luz de lo dicho, *deberán producir como resultado no sólo el conocimiento de las recetas y demás aspectos materiales que rodean a la cocina sino, igualmente y de modo privilegiado, esa forma de entender la vida humana en todas sus ramificaciones y riquezas que es el contenido propio del patrimonio cultural intangible, expresado en este caso en los conocimientos, las prácticas, las técnicas y las significaciones asociados a la preparación y consumo de los alimentos.*

Ahora bien, aun cuando la cocina es una manifestación del patrimonio cultural intangible, ella tiene, como todas las artes y según queda ya dicho, un fundamento material que, en este caso, es la variedad de los productos de la tierra, del agua y del aire que sirven de alimento a los seres humanos. Estos elementos materiales –igual que los diversos instrumentos que producen sonido en el caso de la música– son los que permiten la construcción inmaterial que, a partir de ellos, se alza, de modo que si alguno llega a desaparecer, el edificio cultural construido comienza a desmoronarse. Para entender mejor esto, piénsese en lo que sucedería si, en la familia musical de las cuerdas, desaparecieran de pronto y para siempre los violines o las violas: las obras musicales que los emplean en conjunto se desvirtuarían si no existieran los unos o las otras, y la expresión cultural comenzaría a desaparecer o a hacerse incomprensible. Del mismo modo, si desaparecieran ciertas variedades de papa andina que tienen un particular significado cultural –como las “papas regalo” en el Perú, que no se comercializan sino que circulan exclusivamente por donación–, la cocina de la respectiva colectividad se

empobrecería claramente, por falta de instrumentos de expresión.

Con esta reflexión, estamos apuntando a la enorme importancia que tiene la disponibilidad de productos agropecuarios o acuícolas como soporte del arte de la cocina y como medios de expresión usados por ésta. Basta imaginar qué catástrofe, ya no sólo biológica sino cultural, sería la desaparición del maíz en América, en la cual es el alimento quizá más importante, del mismo modo que el trigo lo es en Europa o el arroz en Asia. Pero sin necesidad de recurrir a ejemplos tan catastróficos podemos concebir las grandes transformaciones culturales que se producirían si en México, por ejemplo, desaparecieran determinadas variedades de chile, o si se redujera drásticamente el número de especies de papas usadas en la región andina, o si, para poner un caso mucho más real y del cual ya existen ejemplos en algunos de nuestros países –como Colombia–, desaparecieran de ríos y lagos ciertas especies de peces por sobreexplotación o como efecto de la introducción de especies extrañas al hábitat. En este último caso, quedarían obsoletos, sin duda, costumbres, técnicas e implementos asociados a su pesca, así como ancestrales usos de consumo significativo de las mismas, para no decir nada del empobrecimiento económico de quienes hubieran, hasta entonces, vivido de la correspondiente actividad extractiva.

Esto significa, al cabo, que igualmente importante que el conocimiento y defensa del patrimonio cultural intangible expresado en la cocina por los usos, costumbres y técnicas culinarios, es el conocimiento y defensa del patrimonio natural que le sirve de soporte material, el cual es mentado, según terminología ya corriente, con la palabra “biodiversidad”.

En relación con lo anterior, es importante insistir en la necesidad urgente de realizar un catastro de las riquezas alimentarias que esa biodiversidad encierra en nuestro Continente. El conocimiento de ellas es un primer paso en la toma de conciencia de la necesidad de defenderlas de grupos e instituciones, tanto propios de nuestros países como extraños a nuestra región, que movidos ya sea por intereses científicos o, más frecuentemente, económicos, realizan prácticas de extracción y transformación de lo que podríamos denominar “patrimonio genético” de numerosas especies alimentarias; prácticas que terminan por dañar gravemente la biodiversidad tan rica de Iberoamérica, llevándonos a un evidente empobrecimiento.

Quienes ya han tomado conciencia de lo anterior han estado pensando el tema mediante la aplicación a este ámbito de conceptos propios del análisis político, como el de soberanía. *Y así es como se habla con frecuencia entre nosotros de “soberanía alimentaria”, en lo que constituye un modo analógico de expresión destinado a llamar la atención hacia el hecho de que de poco serviría la “soberanía política” si perdiéramos el control supremo (“soberanía” significa precisamente esto) de nuestros recursos alimentarios o de otros recursos de importancia económica.*

La obvia consecuencia de las reflexiones anteriores para este marco teórico es que las personas que tomen a su cargo las investigaciones para las cuales éste se elabora deben prestar máxima atención también a lo que está ocurriendo con los productos de importancia alimentaria en nuestros países, en especial a las condiciones de su explotación, al riesgo de que puedan ser intervenidos genéticamente, a la posibilidad de que los más interesantes de ellos o los de mayor valor económico pasen a formar parte, mediante la aplicación hábil de legislación internacional sobre derechos de propiedad, del patrimonio de entidades foráneas, a la necesidad de recuperar productos que han caído en el olvido y técnicas de cultivo y uso culinario que, conocidas en los siglos pasados, han sido reemplazadas por otras preñadas de riesgos o derechamente dañinas para el medio ambiente.

*En otros términos, la preocupación por el aspecto patrimonial cultural intangible de la cocina no debe descuidar lo relativo al fundamento de ésta en ese aspecto del patrimonio material constituido por la rica biodiversidad de nuestros países sino que, al contrario, debe considerar que el primero y más grande peligro que acecha a la cocina como elemento del patrimonio cultural intangible es, precisamente, el empobrecimiento del hábitat que la provee de sus materias primas.*

## El concepto de cocina

El concepto de cocina requiere, desde la partida misma, de un análisis cuidadoso por la riqueza semántica que encierra y por la consiguiente dificultad de uso que presenta. Al respecto, hay que considerar que, como diremos en el siguiente apartado, hay en él por lo menos una polaridad (es decir, un par de conceptos polares) que ha dado lugar a dos de los grandes y más importantes tipos de enfoque analítico que existen para su estudio.

Por el momento, hay que distinguir en el término “cocina”, primeramente, el concepto de “comida” y, luego, el concepto de “culinaria”. Un tercer concepto, el de “cuisine”, puede prestar utilidad para fijar bien el foco de nuestra investigación en el presente caso.

## *La comida*

El acto humano de comer responde, primero que nada, a la necesidad biológica de ingerir nutrientes que puedan sostener la vida del organismo. En este ámbito, el hombre comparte con los animales una necesidad cuya satisfacción se comprueba al nivel de los procesos físicos y químicos que les son comunes y que caen bajo la competencia de ciencias tales como la dietética y otras que se relacionan con la medicina, tanto en sus aspectos fisiológicos normales como en los patológicos.

Todos los aspectos nutricionales y dietéticos del acto de comer son de fundamental importancia, y su consideración no puede ser omitida en el proceso de los estudios como los que de aquí se originarán. Alguien ha dicho que todo refinamiento en el acto humano de comer tiene como contrapartida un retroceso en el aspecto nutricional. Aunque hay en ello ciertos visos de verosimilitud (considérese, por ejemplo, cuánto más nutritivo se nos dice que es el pan integral en relación con el pan blanco, producto refinado, quizá más agradable y mucho más caro), es necesario también prestar atención a ciertas modas, como algunas que surgieron hacia la década de 1960, cuyo lema, como se recordará, era “brown is beautiful”: harina de trigo integral, arroz con su cáscara, azúcar morena y otros productos de esta naturaleza eran considerados como los mejores para el hombre, sin importar mucho el detrimento que podía experimentar el placer del paladar. Existen también otros factores de carácter nutricional que pueden llegar a ser importantes en el estudio del acto de comer y dotados de un poder explicativo de los comportamientos consiguientes mayor que el de otros que también inciden en la explicación: por ejemplo, la escasez de carne de animales, o la escasez de yodo en la dieta, pueden tener consecuencias no sólo en el carácter o tipología de lo que se come, sino en la salud misma de las personas. El tema es complejo por cuanto, por otra parte, existen ejemplos de seres humanos que, por razón de sus creencias (aspecto que entra de lleno en el ámbito de la cultura), evitan comer ciertos alimentos que están a su disposición, como es el caso de los vegetarianos.

Los estudios que se centran en la comida como conjunto de nutrientes ingeridos se preocupan, de ordinario, del análisis del valor dietético de los alimentos, del modo como satisfacen las necesidades biológicas aludidas, y consideran factores tales como las proteínas consumidas en relación con las que se estima que son necesarias a diario, la cantidad de carbohidratos, de sales minerales, de agua y de otros elementos de este tipo, sin entrar en grandes profundidades en lo relativo a los procesos que conducen a su ingesta, salvo los que son necesarios para hacerlos digeribles por el organismo. Otros estudios en esta línea se interesan en los procesos de carácter económico que rodean a los alimentos según su calidad nutritiva, y giran en torno a la escasez de los mismos en determinadas circunstancias y a todos los fenómenos de carácter social a que ésta da origen.

Por otra parte, existen en relación con este tema cuestiones relacionadas con las técnicas de cultivo de los productos alimentarios y con la higiene en el tratamiento de los mismos. Ello es particularmente importante por cuanto, en algunos autores, tiende hoy a darse una cierta idealización en el tratamiento de lo relativo a los diversos tipos de técnicas de los pueblos no incorporados todavía a la modernidad, o sea, de los pueblos a veces denominados autóctonos u “originarios”. Esta especie de “romanticismo antropológico” que mira desde una perspectiva muy “etnocéntricamente europea” lo que ocurre en el resto del mundo, y que a menudo se explica como una reacción contra el exceso tecnológico del mundo contemporáneo en todas las dimensiones de la vida, suele dar por descontado que todo lo que ocurre en dichos pueblos es, desde el punto de vista que se mire (agrícola, higiénico o nutricional), satisfactorio o inmejorable. Para decirlo de otro modo, ese romanticismo suele tratar estos temas con un criterio museológico que quisiera ver inmovilizadas en el presente tecnologías del pasado que, posiblemente, los interesados mismos (los mencionados pueblos autóctonos o aborígenes) podrían querer, si se les mostrara la posibilidad, reemplazar por nuevos procedimientos técnicos o nuevos conocimientos higiénicos y nutricionales. Resulta dudoso, por decir lo menos, que las mujeres que, en muchas comunidades, deben pasar horas moliendo a mano granos o habas de cacao, rehusarían disponer de maquinarias que les aliviasen la tarea, o que preferían seguir realizándolas en medio de las nubes de moscas y otros insectos que las acosan.



En este sentido, este marco teórico necesita hacer presente que resulta inapropiado querer “congelar” formas de vida y tecnologías que podrían beneficiarse, sin perder ni su riqueza original ni su especificidad, con conocimientos y prácticas en que se han incorporado conocimientos técnicos y aun valores de carácter universal. No es éste el lugar apropiado para profundizar en un tema que tiene la máxima importancia, considerando que IPANC y MCE aspira a ofrecer a los diversos Estados las bases de políticas públicas destinadas a erradicar la pobreza o la ignorancia. Después de todo, las investigaciones que deriven de este marco teórico se harán con mucha frecuencia en medios caracterizados por la pobreza y el atraso humano.

Como, por otra parte, numerosos estudios contemporáneos han puesto de relieve que muchas de las antiguas tecnologías y prácticas asociadas a la cocina son notablemente adecuadas a las condiciones de vida de las poblaciones estudiadas en Iberoamérica, es importante el punto que estamos tocando por cuanto los investigadores deberán tener la sensibilidad no sólo para describir y rescatar esos aspectos sino también para registrar los que resulten susceptibles de mejoramiento o progreso. El mero hecho de haber perdurado largamente en el tiempo, un determinado conjunto de aspectos técnicos, no es de por sí garantía suficiente de su inmejorabilidad ni de su perfecto calce con las necesidades humanas, por más que muchas tecnologías agrícolas nuevas que han sido introducidas para “mejorar” cultivos y procesos hayan, a la postre, demostrado ser inferiores a las antiguas.<sup>1</sup> Y esto es algo a lo que la sensibilidad de los investigadores debe estar muy atenta.

## *La culinaria*

Aunque los aspectos recién mencionados no podrán ser totalmente omitidos del campo de observación en las investigaciones de este proyecto –al contrario, ellos tienen que ser considerados en el horizonte de las políticas públicas sobre pobreza–, la atención del mismo ha de centrarse, sin embargo, en la culinaria. Este término alude a todos los procesos de selección y manipulación mediante los cuales los elementos

---

1 Cf. al respecto diversas ponencias de las que contiene la Memoria del Segundo Congreso de las Cocinas Andinas, realizado en Santiago de Chile en Octubre de 2005, especialmente las de Simón Escamilo y de Fernando Prada.

nutritivos que el hombre necesita y que él encuentra en la naturaleza son aceptados como comibles y transformados en un alimento humano, distinto en su concepto de la presa animal que ingieren los carnívoros o de los kilos de forraje que deben incorporar a su organismo los herbívoros para mantenerse vivos y sanos.

Es en este nivel, el de la culinaria, donde lo que el hombre come entra al ámbito propiamente humano de la cultura.

Como se sabe, las definiciones de cultura propuestas desde la antropología, la etnología, la sociología y la psicología colectiva son innumerables, de manera que intentar una revisión de ellas –o siquiera de las principales de ellas– en un texto como el presente resulta no sólo imposible, sino, además, innecesario dada la finalidad de éste. Por otra parte, y para complicar aún más el panorama, existen tradiciones en este sentido provenientes no sólo de las diversas ciencias sociales, sino también de los diferentes países que las han cultivado, de modo que es posible, por ejemplo, distinguir una herencia francesa en el uso de este concepto y en el de “civilización”,<sup>2</sup> otra alemana, etc.

Supuesta la naturaleza de la investigación a la cual sirve este marco teórico, parece conveniente entender por “cultura” la visión amplia y comprehensiva de la realidad que posee una determinada colectividad y que se expresa ya sea de forma conceptual o abstracta, ya sea simbólica o concreta. Esta visión de la realidad comprende el significado tanto de lo numinoso (Dios o los dioses), como de lo humano (el hombre y la sociedad) y de lo natural (la naturaleza no humana). No entraremos aquí en la discusión de si esa visión es algo que la colectividad en cuestión posee como “descubrimiento” de los significados de la realidad o como “otorgamiento” de ellos a la realidad. Algunos autores como Alfred Weber, en efecto, desde una perspectiva de raigambre kantiana, se inclinan por pensar la cultura como un proceso de “otorgamiento de sentido” a una realidad que, de por sí, no lo tendría. Sin embargo, el punto no es importante aquí; lo que interesa en este marco teórico referencial, en cambio, es subrayar la necesidad de establecer sobre bases empíricas, intersubjetivamente comunicables y comprobables, cuál es ese sentido de la realidad que tiene la colectividad sometida a estudio.

---

2 Cf. Norbert Elias, *La civilisation des moeurs*, Paris, Calmann-Lévy, 2005 <1973>.

Para los efectos de este marco teórico, nos ha parecido adecuada, por ser amplia e inclusiva de aspectos tanto materiales como biológicos y simbólicos —es decir, holista, como se espera que sea este marco teórico—, la concepción de cultura culinaria que, con el nombre de “cultura alimentaria”, proponen Jesús Contreras y Mabel Gracia Arnáiz (37). Para estos autores, la cultura alimentaria es “el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura”. Por su parte, Farb y Armelagos<sup>3</sup> refieren al término “cocina” cuatro elementos que aquí nosotros remitimos, más bien, al de “culinaria”. Esos cuatro elementos son los siguientes: 1) un limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio (por capacidad de acceso y utilización de energía); 2) el modo característico de preparar esos alimentos (cortados, asados, cocidos, hervidos, fritos, etc.); 3) el principio o los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada conjunto social, y 4) la adopción de un conjunto de reglas relativas al “status” simbólico de los alimentos, el número de las comidas diarias, el consumo individual o grupal de los mismos, etc.

Es en cuanto culinaria, pues, que lo que come el hombre adquiere el carácter de un lenguaje no oral por el cual se nos comunica una infinidad de información cifrada en símbolos<sup>4</sup> sobre aspectos complejos y aún recónditos de su cultura. Precisamente por la centralidad del acto de comer en todo organismo animal —centralidad mucho mayor que la de la sexualidad, ya que ésta obra en beneficio de la especie, en tanto que el comer lo hace en beneficio del individuo— es que la culinaria constituye una verdadera encrucijada cultural, en la cual se encuentran, cruzan y

3 Cf. P. Farb y G. Armelagos, *Anthropologie des coutumes alimentaires*, Paris, Denoël, 1985.

4 En este contexto, la definición más clara y breve que hemos encontrado de “símbolo” es la que nos da Marcelo Álvarez: “Un símbolo es un “fenómeno físico” (un trozo de carne asada o un plato de sushi) revestido del “significado”, de un valor semántico que determinado grupo social le confiere en los marcos de su cultura (y así podríamos ejemplificar con las diferencias entre el sushi y el cebiche: ambos son preparaciones de pescado crudo; sin embargo, en la Argentina, el sushi -como plato representativo de la cocina japonesa- integra el menú de moda de restaurantes exclusivos mientras el cebiche forma parte de las prácticas culinarias de los inmigrantes peruanos, un grupo discriminado)”. Cf. Marcelo Álvarez, “La cocina como patrimonio (in) tangible”, en *La cocina como patrimonio (in) tangible. Primeras Jornadas de Patrimonio Gastronómico*, Buenos Aires, Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires, 2002, pp. 16.

atravesan significados sobre todos los aspectos de la cosmovisión propia de un grupo humano: el comer interesa a la religión, a la crianza de los niños, a la familia, a la política, a la economía, a la estratificación social, a las bellas artes, etc.

A la culinaria, entonces, se refiere concreta y específicamente el objetivo de este proyecto de IPANC y MCE: a la culinaria y a su carga de contenido simbólico; pero también le interesa, aunque no sea ése el foco principal de su estudio, su base material, la comida, la cual difícilmente podría dissociarse de lo anterior: la comida es la realidad física portadora de aquel significado cultural que aquí se trata de captar, descifrar y exponer.

La “cuisine”, como concepto relacionado con el de “culinaria” nos permite, por el contraste entre ambos, hacer una precisión adicional sobre el objetivo de investigación. En efecto, la “cuisine” (llamada también a veces “haute cuisine” o también “cocina internacional”) comporta una medida de refinamiento tal en materia de ingredientes, de procesos de preparación y de presentación de los alimentos que hacen que ella sea el resultado de una actividad claramente profesional, cuyo lugar propio no es el hogar, sino los grandes restaurantes a los que sólo tiene acceso un estamento privilegiado y reducido de la sociedad. Además, en no pocos casos, la “cuisine” es el resultado de una influencia extranjera que no llega a fundirse, en un proceso de mestizaje –proceso que se da siempre en la base de la sociedad–, con la culinaria propia, sino que, a lo más, da lugar a lo que, en el actual mundo globalizado, se conoce como “cocina fusión” (definida por muchos cocineros como “confusión de la cocina”) –la cual no se da nunca en la base, sino en la mera superficie de la sociedad–. Esto nos permite entender más claramente que lo específico de la investigación que hay que llevar a cabo aquí se refiere a la cocina hogareña, por más refinada que ésta, en infinidad de ocasiones, llegue a ser.<sup>5</sup>

Finalmente, una reflexión terminológica: aunque esperamos haber dejado en claro qué se entiende por “culinaria”, el uso de este término no es común y no tiene sentido pretender imponerlo. Quizá el término “cocina” sea de más fácil comprensión y se adecúa mejor al uso corriente.

---

5 De hecho, en inglés se suele contraponer el término “cuisine” con el de “cooking”, de tal modo que éste no se define por un grado menor de refinamiento, sino por el concepto cultural que lo rodea: “cooking” es algo que tiene como centro el hogar y como ejecutante algún miembro de la familia, no así la “cuisine”, que está siempre centrada en algún lugar fuera del hogar y a cargo de personas profesionalmente especializadas.

Proponemos, por lo tanto, que en este marco teórico se otorgue a “cocina” y “culinaria” el mismo contenido semántico, diverso del propio del término “comida”.

## *El concepto de lo popular*

Quizá ocurre con el concepto de “popular” lo mismo que ocurre con el concepto de tiempo: uno sabe qué es; pero apenas se le pide a uno que lo defina, ya no lo sabe.

Lo primero que se piensa, cuando se usa el término “popular”, es que se trata de algo que no es referible a los estratos “ABC1”, según la clasificación usual. Pero, a continuación, ¿en qué punto de la gradación —es decir, de los sub-estratos— de la clase media, la “D”, comienza lo “popular”? ¿En la clase “media-media” o en la clase “media-baja”? Para referirnos al mismo criterio, ¿es popular sólo lo propio del estrato “E”? Pero, de nuevo, ¿dónde comienza dicho estrato?

Una respuesta en términos puramente cuantitativos (nivel de ingreso, por ejemplo) puede ser profundamente equívoca, sobre todo para una investigación como ésta, que se refiere a países, como los iberoamericanos, en que hay notables diferencias de ingreso entre estratos o clases sociales equivalentes —y hay que recordar que, al cabo, lo que se desea es tener una información inteligible para toda la región, lo que exige algún grado de equivalencia—. Además, sería impráctico proponerse realizar un trabajo que resulte en una especie de “tabla de equivalencias” que permitiera homologar las situaciones entre los diversos países, tanto por el costo de tal estudio como por el tiempo que tomaría. Prestar atención, por otra parte, al lugar donde se vive (al barrio, por ejemplo) puede no ser siempre un criterio claro: en ciertas ciudades iberoamericanas no existen barrios homogéneos en este sentido. Todos los criterios de este tipo pueden presentar complicaciones. Por otra parte, renunciar a criterios cuantitativos y recurrir a otros de carácter cualitativo o “impresionístico” no ayuda mucho: si, por ejemplo, para dar contenido al concepto “popular” lo referimos a “los pobres”, no habremos avanzado mucho en materia del mínimo de precisión que se requiere en una investigación como ésta: ¿cuándo se es “pobre”, cuándo se deja de serlo? Tampoco ayuda mucho el trazar la frontera de lo popular en términos de lo “rural/urbano”: en ambos ámbitos hay pobres, pero en lo relacionado con lo que se come, suele haber grandes diferencias en uno y otro caso.

En fin: es obvio que el problema, mirado desde el punto de vista de otros intereses teóricos, resulta al cabo susceptible de solución, ya sea que se recurra al nivel educacional, al origen étnico (al menos en nuestros países; no así, por ejemplo, en los Estados Unidos de Norteamérica), o a otros indicadores análogos.

Pero en lo que se refiere a nuestro tema, el asunto tiene complicaciones propias. Por ejemplo, hay que tener presente que en algunos de nuestros países, como el caso de Chile, hasta hace poco tiempo –e incluso hoy– ha existido una notable medida de comensalía entre las clases dueñas de la tierra y los campesinos no propietarios, en virtud de la cual se produce un trasvasije de gustos y estilos de comida –aunque quizá sólo de comida– que hace que “patrones” e “inquilinos” coman a menudo lo mismo. ¿Pierde algo su calidad de “popular” por el hecho de ser consumido, usado o apreciado por clases que, claramente, no son “populares”? Igual trasvasije tiene lugar entre clases populares y no populares urbanas, por ejemplo, que emplean en el servicio doméstico a personas que provienen del pueblo campesino o urbano, las cuales comunican y a veces terminan por imponer a sus empleadores sus propios gustos en materias culinarias.

Tampoco el grado de educación y otros indicadores de este tipo son decisivos en este terreno de la culinaria porque se da a menudo el caso de que, independientemente de ellos, muchas personas pertenecientes a clases, grupos o estratos distintos comen lo mismo o más o menos lo mismo. Es verdad que hay ciertos alimentos que tienden a ser consumidos mayoritariamente en ciertas clases, grupos o estamentos, y a serlo minoritariamente en otros. Pero, en tal caso, es el consumo del alimento en cuestión lo que sirve de definidor social para decidir si algo es o no popular, cosa que no nos ayuda a solucionar el problema de hacia qué sector de la sociedad enfocar la investigación para que ésta nos informe de la cocina “popular”, a menos que se tenga ya información confiable sobre el consumo de tales alimentos –lo que puede significar la necesidad de realizar investigaciones *ad-hoc*, si no existen–. Y, sin embargo, parece ser el criterio de los “alimentos definidores” el que, finalmente, resulta ser el más seguro para discriminar en este caso.

Si ello es efectivamente así, entonces la definición de lo que es cocina “popular” tendrá que ser hecha en términos de cuáles son los productos que más se consumen en determinados estratos y cuáles no

y, mediante este indispensable apoyo, completar la configuración que otros indicadores –como el nivel de ingreso o el de sector de la ciudad donde se vive– no son capaces de darnos por sí solos. En tal caso, sin embargo, las investigaciones sobre cocina “popular” dependerán, para la determinación de su objetivo, de lo que en cada país –o incluso en cada región– revele el estudio de cuáles son esos “alimentos definidores”.

En relación con esto, finalmente, hay que agregar que no cualquier tipo de alimento es suficiente para definir lo que es cocina “popular” o la clase a que se pertenece. Salvo –quizá– el caso de la comida de la extrema pobreza, la cocina popular no es una “pobre cocina” ni mucho menos. Al contrario, es sabido que, en ciertos países o regiones, ciertos alimentos, como la carne de vacuno, considerados generalmente caros, suelen ser más frecuentes que en otros estratos sociales de condición más holgada y no por consideraciones dietéticas sino, simplemente, económicas. En efecto, mientras entre los sectores populares chilenos, por ejemplo, el consumo cotidiano de la cazuela de vaca u otros guisos que contienen carne vacuna es muy común, ello no lo es tanto en sectores de la clase media que, supuesto el nivel de gastos de otro tipo que tienen que afrontar (educación pagada para sus hijos, compra de un automóvil, etc.), destinan a la comida una proporción de su ingreso insuficiente para consumir mucha carne de vaca u otros productos en general caros. En cambio, sí pueden destinar una mayor parte de su ingreso a comer tales productos los sectores más populares que, o no tienen los llamados “gastos de representación” de los estratos más altos, o tienen mayor ayuda estatal para cubrir necesidades como la educación o la salud.

*Esto nos sugiere, en fin, que quizá el criterio que mejor y más claramente define lo que es cocina popular no es el ingrediente básico o central de los platos que se come sino el tipo de condimentos y aliños que se usan en ella –o quizá, también, ciertos procesos de preparación–.* En Chile, por ejemplo, será el consumo abundante de ajo y ají lo que caracterice a un tipo de culinaria como “popular” (al menos hoy; ello no siempre fue tan discriminante en el pasado); pero el caso no será igual en el Perú, donde ambos productos son comunes en la dieta de la clase media.

Como se ve, el tema no es de fácil esclarecimiento, no obstante lo cual es importante llegar a algún grado de acuerdo a su respecto ya que el objetivo de la investigación es, precisamente, la cocina “popular”. Pero, según lo analizado aquí, no queda más que concluir que esta definición

tendrá que ser hecha por los Consultores de cada país a la luz de su realidad particular. No parece posible entregar aquí otros criterios que los ya esbozados.

## *El concepto de tradición*

La definición de lo tradicional puede ser objeto de largas y complejas disquisiciones, cuya reproducción y evaluación aquí no tendría mucho interés. Por lo tanto, proponemos que, para partir, se considere tradicional a lo “típico” y, en materia de cocina, que se considere lo tradicional o típico aquello que el individuo recuerda y añora cuando, estando fuera de su país o región, no lo puede comer y disfrutar. Se trata de una definición no muy precisa y cargada de alguna medida de subjetividad, pero que alude, al cabo, a lo que queda grabado en la memoria colectiva de un grupo humano. Y lo que queda en la memoria es lo que, de generación en generación, ha sido objeto de repetición y de insistencia, lo que nos remite derechamente al concepto de tradición que, cualquiera sea su complejidad, comporta siempre la idea de entrega por una generación a la siguiente de algo que se destaca por ponerse en ello énfasis, es decir, insistencia y repetición.

Entre las complejidades que sí hay que abordar aquí, dejando de lado otras, está la de que, en muchos aspectos importantes de la vida colectiva, no existe en cada unidad nacional una sola tradición, sino varias. La variedad depende de factores tales como la clase social, la etnia, la educación, la región o localidad, etc.

El punto podría ser aquí más desarrollado, pero lo dicho es suficiente, pensamos, para entender que, por ésta y otras razones, no se puede confundir los conceptos de “cocina popular” y “cocina tradicional”, aun cuando hay quienes han sugerido que la cocina “tradicional” es la cocina “popular” cuando es apropiada por las clases privilegiadas. La cuestión es, por cierto, muy debatible, porque tal como hay tradiciones populares, las hay también de las clases más privilegiadas (tema que, por lo demás, está tan lleno de estereotipos ideológicos que no vale la pena entrar en él) y las hay, también, finalmente, que son comunes a todas las clases. Lo que sí hay que subrayar aquí como resultado de lo dicho precedentemente es que, del mismo modo que no hay sólo una tradición en una colectividad, tampoco hay una sola cocina. Si tomamos como punto de referencia, para los efectos de esta investigación, el concepto de na-



cionalidad (la peruana, la ecuatoriana, la boliviana, etc.), veremos que no hay una sola tradición culinaria, es decir, no hay una cocina peruana, una ecuatoriana, y una boliviana sino que es necesario distinguir, al interior de cada uno de estos países, diversas tradiciones a veces notablemente distintas. Una es la cocina de la sierra peruana, otra la de la costa, otra la de la selva, así como una es la cocina de la sierra ecuatoriana y otra la de Guayaquil. Y del mismo modo, una es la cocina boliviana del altiplano y otra completamente distinta la de Santa Cruz.

Este criterio de discriminación no es único de Iberoamérica, por cierto. No hay una sola cocina italiana, sino una del Véneto, otra de Sicilia, etc. Y del mismo modo, la cocina francesa de la Provenza es notablemente distinta de la cocina de la Ile-de-France o de la Normandía.

*En consecuencia, los investigadores deberán, en primer lugar, realizar una tipología de las diversas tradiciones culinarias existentes en sus países (por regiones, fundamentalmente) y, en seguida, elegir como objeto de estudio una de esas tradiciones culinarias populares, haciendo presentes cuáles son las características que permiten diferenciarla y la razón por la cual han elegido esa tradición y no otra.*

Por otra parte, una tradición puede existir como un mero estereotipo en la memoria y no como una realidad practicada. El existir en la memoria es, por cierto, un modo de tener realidad y aun una de tal naturaleza que produce importantes efectos en la vida contemporánea de una colectividad, pero no por vía de actualización de sus contenidos, sino de punto de referencia de la identidad. Si se pregunta a un argentino de Buenos Aires qué platos tradicionales podría mencionar, es casi seguro que mencionará el locro. Pero lo más probable es que nunca en su vida lo haya comido. Lo mismo pasa en Santiago si se le menciona a alguien el charquicán. Es importante, por lo tanto, al momento de apreciar el interés culinario de un plato como objeto de estudio por los investigadores, que se tenga presente esta distancia semántica entre lo tradicional que vive sólo en la imaginación colectiva y lo tradicional que adquiere corporeidad renovada en el momento actual. Si se considera que la tradición es algo vivo que evoluciona, puede que resulte más importante atender a lo que está sucediendo con las tradiciones que hoy todavía se actualizan que a lo que sucede con otras que sólo existen como puntos de referencia en un pasado que está o bien muerto o bien en proceso de morirse.

## La definición del objetivo de las investigaciones

Como resultado de las aclaraciones conceptuales hechas precedentemente, se puede definir el objetivo de las investigaciones que se harán dentro del presente marco teórico del siguiente modo:

*La recopilación de información sobre el recetario de la culinaria popular tradicional de nuestros países iberoamericanos que dé luces sobre los rasgos propios y característicos del patrimonio intangible en él expresado, así como también sobre la base material técnico-dietética que le sirve de soporte –disponibilidad de recursos alimenticios, procesos de cultivo y manipulación de los alimentos, datos sobre su valor nutricional, etc.–.*

## Enfoque para la realización de esta investigación

El tema de la alimentación humana ha sido objeto de estudio desde perspectivas muy variadas. Supuestas las necesidades de este marco teórico, no corresponde intentar una exposición, ni siquiera somera, de todas ellas, por lo que, partiendo de la concepción básica del tema a que él se refiere, que ya hemos delineado en los párrafos precedentes, y considerando el objetivo de las investigaciones que de él derivarán, haremos una descripción escueta de las principales de dichas perspectivas, con el propósito de tomar de ellas lo que parezca más apropiado o útil a los efectos de las investigaciones futuras. Además, presentar a los investigadores esta información en la forma mínimamente sistematizada en que aquí se hace puede serles de utilidad.

## Revisión de diversos enfoques

Los enfoques que mencionaremos pueden esquematizarse en dos grandes tendencias, según la lógica de la oposición “naturaleza/cultura” que es de uso común en la antropología: una que pone el acento en los aspectos “naturales” o “materiales” y otra que lo pone en los aspectos “culturales”.

## Los enfoques “culturales”

Dentro de estos enfoques, que son los primeros en el orden cronológico, es conveniente distinguir los que llevan el sello del funcionalismo de las primeras investigaciones de los antropólogos de fines del s. XIX

y comienzos del s. XX, que podríamos agrupar bajo el rubro “funcionalistas”, y los “estructuralistas” que surgen posteriormente en el s. XX con la recepción en las ciencias sociales, particularmente en la influyente obra de Lévi-Strauss, del estructuralismo originado en los estudios de lingüística de Ferdinand de Saussure.

## **Evolucionismo y funcionalismo**

En realidad, la perspectiva funcionalista no fue la de más antiguo surgimiento en los estudios antropológicos. Los primeros de éstos pueden ser inscritos en una visión evolucionista (tan típica del s. XIX en general y, en particular, del mundo liberal de esa época) que se interesó por investigar comportamientos alimentarios considerados primitivos, como la antropofagia, la existencia de tabúes, la imposición de códigos alimentarios según sexo o estatus, etc. El propósito de estos estudios era tratar de entender el modo como la humanidad evolucionaba hacia formas de comportamiento más “civilizadas”, es decir, más acordes con los cánones ya sea de occidente o de alguna de las otras grandes culturas humanas.

El funcionalismo posteriormente introdujo un nuevo punto de vista, derivado del modelo básico de sociedad que lo caracteriza: la sociedad es análoga a un organismo que procura sobrevivir en medio de condiciones cambiantes, para lo cual debe cumplir determinadas funciones mediante ciertas estructuras especializadas. Miradas las cosas desde esta perspectiva, se entendió que los diversos tipos de comportamiento social existentes en un momento determinado, incluidos entre ellos los relativos al acto de comer, tenían un valor funcional para la supervivencia de la sociedad. En otras palabras, su prolongación en forma de “instituciones” atestiguaba el cumplimiento por parte de ellos de una función que satisfacía alguna necesidad social, por mucho que ésta no fuera consciente para los individuos. En el caso de la comida, por ejemplo, se estudió el papel transmisor de normas y símbolos que ésta lleva a cabo, la mantención del orden social por medio de la estratificación en el consumo (ciertos grupos pueden consumir tales alimentos, otros no), el papel integrador de la sociedad que tiene la comensalía (el comer juntos fortalece el sentimiento de unidad colectiva) o los atracones festivos de comida, etc.

El funcionalismo, finalmente, fue objeto de diversas críticas que se centraron en tres aspectos: el énfasis en la estabilidad del organismo o

“sistema”, puesto que de lo que se trata es de “mantenerlo vivo”, según la analogía orgánica que está en la base de esta perspectiva; la ausencia de una óptica diacrónica, que hace imposible la comprensión del cambio que tiene lugar en la sociedad; la consideración del conflicto como algo siempre “disfuncional” o negativo, en línea con uno de los conceptos básicos que había propuesto Durkheim en su sociología, el de “anomia”.

### **Estructuralismo; culturalismo simbólico**

Supuesto su origen en el campo de la lingüística, es fácil comprender que el estructuralismo, aplicado al estudio de la alimentación, ha propuesto ver en ésta, sobre todo, un “texto” cargado de significados que es necesario leer y comprender. En cierta forma, para los estructuralistas, es la “cocina” más que “los alimentos” lo que atrae la atención, y ella en cuanto portadora de un lenguaje configurado culturalmente, socialmente controlado y expresivo de una concepción del mundo y de la sociedad que es posible descifrar. De ahí el lema que suele adscribirse a los estructuralistas: “es bueno para pensar, luego es bueno para comer”. En otros términos, se come según se piensa, sin que se tenga clara conciencia de ello. Por lo tanto, si se logra entender lo que la estructura visible de la cocina expresa, se puede tener acceso, al menos parcial, a las estructuras invisibles que –de acuerdo con la idea estructuralista de Saussure– le sirven de fundamento y que la gobiernan (sin que los individuos se percaten de que la cocina está así gobernada), disponiéndose de este modo de una puerta de acceso adicional a la cultura general de la cual la cocina es una manifestación.

Siguiendo el modelo de Saussure y su idea de “fonemas”, Lévi-Strauss plantea la existencia de “gustemas” o unidades culinarias mínimas, que se definen, igual que los elementos del lenguaje, por oposición o contraste entre ellas. Así, se puede considerar la oposición entre “central/periférico” (ingrediente principal del plato, contornos que lo acompañan), “marcado/no marcado” (sabor fuerte, sabor suave), etc. Se configuran así “lenguajes” culinarios, propios de ciertas culturas, que se advierten en el estilo culinario. El estilo culinario inglés, por ejemplo, que prefiere típicamente un plato principal compuesto de carne y rodeado de dos hortalizas –“meat and two veg”–, se distingue del estilo francés, en que no se da tan claramente una composición de este tipo (en Francia el plato principal puede ser, por ejemplo, un guisado –como el “cassoulet”– en que no se distingue claramente entre la carne y las hortalizas).

Posteriormente se incorpora al bagaje conceptual del estructuralismo en esta materia la idea de “tecnema”, que alude a las operaciones culinarias. A análisis realizados con este concepto, pertenecen los tan conocidos de oposición entre lo crudo, lo cocido, lo podrido, lo asado, etc. Según Lévi-Strauss, la forma en que las transformaciones de los alimentos son realizadas sirve para caracterizar a las diversas culturas.

Aunque ciertos estructuralistas posteriores han sido renuentes frente a algunas ideas de Lévi-Strauss que parecerían sugerir, por la perdurabilidad e invariabilidad de las “estructuras” que se hipotetiza, la existencia de una “naturaleza humana”, muchos de ellos han retenido la idea esencial de que las comidas constituyen una realidad fundamentalmente expresiva, o sea, un sistema de comunicación, un catálogo de imágenes, de usos, de estilos y de normas no orales que revelan una cierta figura o perfil de la estructura social propia de la sociedad. En otras palabras, la cocina es un vehículo de simbolismos sociales.

En este sentido, la cocina sería un lenguaje articulado, igual que el lenguaje hablado, por oposiciones, exclusiones, etc., el cual se prolonga más allá de lo meramente culinario y apunta a expresar un “modo de vida”, una “concepción de la realidad”. Esto permite entender que se espere que, descubierta la gramática de este lenguaje, se pueda comprender —se pueda “leer”— ese fondo cultural inefable. Por ejemplo, ¿qué importancia tiene la familia en una cultura? El hecho de que sólo se coma “en familia”, de que los “snacks” ingeridos solitariamente no formen parte de las costumbres, o de que existan lugares y horas apropiados y fijos para comer quienes habitan bajo un mismo techo, parecería decirnos que la familia es importante. En cambio, cuando cada miembro de ella come alimentos que se prepara él mismo a cualquier hora y los ingiere guiándose sólo por su sensación individual de hambre, parece que se nos está diciendo que en el horizonte cotidiano la familia importa poco —o menos que en el caso anterior—. Esto es un ejemplo muy trivial de aquello que queremos decir aquí.

El aspecto simbólico o comunicativo de todo lo que rodea el acto de comer, por otra parte, debe llamar la atención del observador hacia el hecho de que los cambios que se realizan en esa área son, como todos los cambios en los símbolos, preludio y aun causa de transformaciones más de fondo en otras áreas de la cultura que quizá no se quisiera ver alteradas. Volviendo al ejemplo de la familia, el abandono de los horarios fijos

para comer debido a la introducción de productos de fácil preparación individual (las hamburguesas serían un caso), puede conducir a cambios aparentemente intrascendentes en la rutina familiar que pueden, a su vez, terminar por transformar el modo como ésta es concebida en una determinada sociedad.

Del mismo modo, se puede “leer” en los hábitos y estilos relativos al acto de comer una serie de informaciones sobre la cultura que de otro modo serían a menudo inaccesibles. Por ejemplo, la designación de lugares apropiados e inapropiados para comer en tales o cuales situaciones, la distribución de platos en el tiempo (épocas festivas o no festivas, etc.), horarios, tenidas aceptables o inaceptables para presentarse a la mesa, ingredientes aceptables o inaceptables según las ocasiones y muchos otros aspectos de esta naturaleza son empleados por el culturalismo simbólico estadounidense, sucesor en esto del estructuralismo, para entrar en las profundidades de la cultura de una colectividad.

Aparte de lo relativo a la existencia y características de las estructuras postuladas por esta escuela, las críticas que se han dirigido al culturalismo y al estructuralismo apuntan fundamentalmente a que el primero, especialmente, no deja suficiente lugar a la visión diacrónica de la realidad cultural, y a que no prestan la atención suficiente a aspectos físicos, biológicos y ecológicos que inciden en la comida.

### ***Los enfoques “materiales”***

Cualquiera sea el poder descriptivo y explicativo de enfoques como los mencionados anteriormente, es un hecho que ellos no se detienen suficientemente en el estudio de lo que podríamos denominar el “soporte físico” de la cultura. No obstante, todo hecho cultural tiene tal soporte material. La culinaria como arte no tendría sentido, por ejemplo, sino por el hecho de que estamos dotados, en el proceso de ingerir nutrientes, del sentido del gusto y del olfato; si la naturaleza hubiera en nuestro caso descubierto otro sistema de nutrirnos –como alguna forma de transferencia química monitoreada sin intervención de los sentidos mencionados–, la culinaria tal como la entiende la especie no existiría. Pero no aludimos aquí sólo a hechos biológicos, sino a realidades simplemente físicas, como los procesos productivos de bienes alimentarios y su carácter social, o las cuestiones de carácter ecológico que ellos con-

llevan, o los hechos de naturaleza dietética o nutricional que acompañan al acto de comer.

En este sentido, Marvin Harris<sup>6</sup> levanta, frente al lema estructuralista “bueno para pensar, entonces bueno para comer”, el “materialista” de que lo que es “bueno para comer, es bueno para pensar”: la comida debe satisfacer, en primer lugar, el estómago; sólo en segundo lugar debe satisfacer la mente humana (en cierta forma Harris reacciona frente a la inversión operada por el estructuralismo en el adagio alemán, que de “somos lo que comemos” –acento materialista– había dado lugar a “comemos según somos” –acento estructuralista–). Desde esta perspectiva, queda claro que todos los comportamientos y conductas alimentarias se entienden en términos de ventajas biológicas, económicas y ecológicas, aunque pueda también atribuírseles además significaciones culturales por los individuos involucrados.

Mencionaremos aquí dos corrientes dentro de esta perspectiva material: la que llamaremos “materialismo cultural” y la que denominaremos “contextualismo alimentario”.

## Materialismo cultural

El punto de partida de este enfoque queda bien definido por Harris cuando sale al encuentro de teorías como la de que, si se quiere explicar las preferencias y los rechazos en materia de alimentos, la explicación no debe ser buscada en la calidad de los productos alimentarios sino en la estructura mental de un pueblo. Y, como ejemplo de la actitud que le parece criticable, cita a A. Welsh, quien plantea que “La comida tiene muy poco que ver con la nutrición. No comemos lo que comemos porque de algún modo nos conviene, ni porque nos hace bien, ni porque está al alcance de la mano, ni porque es bueno”(5). Plantea Harris que no es su intención negar que la comida transmita mensajes ni que tenga significados simbólicos; pero reafirma su idea de que el hecho de que algo sea bueno o malo para pensar depende de que sea bueno o malo para comer. En este sentido, llama en apoyo de su argumento el hecho de que hay muchas materias que los omnívoros –como los humanos– podrían comer, pero que no vale la pena darse el trabajo de producir

6 Cf. Marvin Harris, *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentary*, Torino, Einaudi, 1992 <1985>.

por su escaso valor nutritivo, o porque pueden ser sustituidas por otras cosas menos caras y más nutritivas, o porque sólo pueden ser consumidas al costo de renunciar a otras más ventajosas. Al cabo, Harris sostiene que “las diferencias sustanciales entre las cocinas del mundo pueden ser comprendidas por los condicionamientos ambientales y por las diversas posibilidades existentes en las diferentes regiones”(6). De esta forma, deja de considerarse la relación de la cultura alimentaria y del medio físico en una forma unidireccional y se la reemplaza por una relación dialéctica o de dependencia recíproca.

Entre los numerosos estudios que se inspiran en este enfoque, muchos han analizado los condicionamientos ecológicos de la alimentación (podría quizá hablarse en este sentido de una “geografía cultural culinaria”), y se han concentrado en los diversos sistemas de cultivo, en la comparación entre las cantidades de calorías necesarias y las consumidas, en estudios dietéticos y una cantidad de otros aspectos tecnocológicos o tecnoeconómicos, mediante los cuales se ha querido explicar preferencias y aversiones culturales. De este modo, optando por una perspectiva que reproduce algunos criterios de origen marxista, los autores dentro de este enfoque explican las variaciones en los consumos alimentarios por determinismos naturales y funciones materiales, de manera que, al cabo, las reglas culinarias se entienden como modos de adaptación al medio más que como simples convenciones culturales relativamente desligadas de soportes materiales.

Uno de los ejemplos más interesantes en abono de su postura lo encuentra Harris en el caso del carácter sagrado de la vaca en la India. La causa de su sacralidad no es, según él, algún conjunto previo de concepciones culturales de carácter religioso, sino el papel importantísimo que juega dicho animal en la economía de aquella parte del mundo: es fácil y barata de mantener, proporciona leche –alimento riquísimo–, produce estiércol para abono y para combustible, da nacimiento a bueyes que son la principal fuerza de trabajo en la agricultura, etc.

En la misma línea, otro autor señala que la aversión a comer carne de perro en los Estados Unidos de Norteamérica no puede explicarse solamente en términos de tabúes culturales, tales como el que el perro vive tan próximo al hombre que comerlo sería cercano a la antropofagia, y otras razones semejantes: por el contrario, es necesario vincular la aver-



sión a comer carne de perro también con la inmensa importancia que ha adquirido en sociedades como aquélla la industria de alimentos para mascotas, entre las cuales el perro es la más importante, por lo que no es despreciable el poder explicativo que la actividad de dicha industria desarrolla en la mantención de patrones culturales que le son favorables.

Naturalmente que podría cuestionarse algunas de estas posturas por su materialismo algo radical, aparte de que se podría reprochárseles la dificultad de comprobar sus asertos. Pero, sin duda, ellas han llamado la atención hacia problemas de interdisciplinariedad, en la medida en que los estudios antropológicos previos habían descuidado temas de racionalidad económica, de medicina, de biología, de demografía, etc. Además, los estudios de esta tendencia han puesto en el tapete las cuestiones ecológicas que hoy comienzan a inquietar fundamentalmente a países como los nuestros. El tema de la riqueza de nuestra biodiversidad y de la necesidad de protegerla no puede evidentemente ser relacionado sólo con perspectivas culturales o gastronómicas, sino con problemas más complejos y, quizá, más graves que nos afectan en tanto colectividad continental. Cuestiones como la erosión de los suelos, su empobrecimiento por razón de nuevas técnicas de cultivo, la deforestación, la población, la desertificación y otros de esta naturaleza, ciertamente están vinculados con perspectivas más amplias de análisis que las ofrecidas por el estructuralismo o el culturalismo antes reseñados.

### **Contextualismo alimentario**

La necesidad, reconocida como resultado de aportes teóricos y metodológicos como los recién reseñados, de poner las cuestiones relativas a la alimentación y la cultura alimentaria en un contexto social amplio en que se considere una cantidad de aspectos antes descuidados, ha llevado a la realización de estudios que aspiran a vincular las materias que aquí nos interesan con una perspectiva de profundidad histórica y con los procesos históricos de cambio que experimentan, de modo incesante, las diversas sociedades. Y en relación con el cambio social, surge el interés por estudiar las dimensiones políticas o de poder en general que se asocia con tales cambios y por analizar las vinculaciones con ellos de las conductas alimentarias.

Este punto de vista, denominado a veces “developmentalism” o “desarrollismo”, ha sido planteado de modo particularmente influyente

por Jack Goody.<sup>7</sup> En sus trabajos, Goody critica a Lévi-Strauss la falta de profundidad diacrónica de su perspectiva y el otorgamiento a los fenómenos culturales de una desmedida independencia respecto de otros aspectos de la realidad social, como los reseñados más arriba. De este modo, Goody enfatiza que muchas cuestiones relacionadas con la comida o la cocina sólo pueden ser comprendidas si se las relaciona con procesos de cambio social que están teniendo lugar desde hace largo tiempo a escala global. Por ejemplo, no es posible ignorar las transformaciones mundiales que han estado ocurriendo desde hace tres o cuatro siglos en virtud del expansionismo europeo, y éste, a su vez, no puede ser cabalmente comprendido sin relacionarlo con transformaciones de orden político y cultural importantes, como por ejemplo, la formación del estado moderno en algunos países de Occidente. Tales procesos han sido estudiados por algunos clásicos como Norbert Elias,<sup>8</sup> quienes otorgan a los estudios historiográficos una gran importancia. En relación con las costumbres alimentarias, son importantes los estudios del mismo Elias sobre la evolución de las costumbres y modales en la mesa.

Otros autores ya clásicos, como Thorstein Veblen,<sup>9</sup> han vinculado los comportamientos alimentarios con la estratificación social y los procesos de movilidad social, de modo que hoy ya es algo comúnmente aceptado que los usos y costumbres tanto en la comida como en otros aspectos de la vida social están íntimamente vinculados con las afiliaciones de clase y de otros tipos que se dan en la colectividad. Para el estudio de todos ellos, es imprescindible recurrir a los datos que proporciona la historiografía.

Y, en esta materia, es necesario mencionar en este marco teórico el tema de la globalización que ha tomado cuerpo a fines del siglo XX y comienzos del siglo XXI; fenómeno que ha originado, como contraste y de manera en cierto sentido paradójica, un renacer de los particularismos y localismos (es, por cierto, conocido el neologismo “glocalización” que

---

7 Cf. Jack Goody, *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*, Barcelona, Gedisa, 1995 <1982>.

8 Cf. Norbert Elias, *La dynamique de l'Occident*, Paris, Calmann-Lévy, 2003 <1939>. Cf. también Norbert Elias *La civilisation des moeurs*, op.cit.

9 Cf. Thorstein Veblen, *Teoría de la clase ociosa*, México, Fondo de Cultura Económica, 1966 <1899>.

se usa en relación con esto), de modo que, aun bajo las capas de homogeneidad que se extienden sobre las diversas sociedades contemporáneas, comienza a surgir una verdadera proliferación de heterogeneidades, de diferencias, de subculturas, de contraculturas, todas las cuales terminan, como era inevitable, encontrando su vía de acceso hacia la cocina, la que adquiere así un renovado vigor como diferenciador social.

## El enfoque propuesto en este marco teórico

Los análisis que hemos hecho hasta aquí de las diversas perspectivas desde las cuales o mediante los cuales se ha estudiado el comportamiento alimentario de los seres humanos nos sugiere, al cabo, que la empresa de estudiarlo requiere integrar una serie de elementos y puntos de vista que, a menudo, esas perspectivas y enfoques han considerado por separado, o han enfatizado o radicalizado unilateralmente o, en fin, han planteado como categorías privilegiadas a las cuales habría que reducir todos los demás elementos para lograr una comprensión adecuada del campo de estudio.

Ahora bien, a fin de contextualizar apropiadamente la propuesta de enfoque que seguirá, es necesario recordar que los propósitos que guían la tarea de realizar la Cartografía de la Memoria en el ámbito de la culinaria incluyen no sólo el de obtener un conocimiento científico meramente especulativo de la realidad de nuestros países en dicho ámbito. En otros términos, no se trata de un “conocer por conocer”. Por el contrario, se aspira, mediante los trabajos de investigación sobre la cultura culinaria popular tradicional, a dar forma y sentido a una praxis política —entendido el término en su acepción más amplia— mediante la entrega a los gobiernos de los diversos países del área de diagnósticos y herramientas lo más concretas posible para desarrollar y elaborar políticas educativas, culturales, para la salud, la ciencia, la tecnología alternativa y económica en los países miembros. *No se trata, pues, sólo de realizar una recopilación de recetas populares tradicionales —aunque este propósito está obviamente incluido en los planes de trabajo—, sino de reunir los antecedentes que permitan, por una parte, fortalecer el conjunto de valores y demás aspectos intangibles de nuestra cultura y, por otra, justificar la recuperación de prácticas saludables, económicas, nutritivas y asociativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida especialmente de los más desposeídos, tanto en el ámbito*

*rural como urbano de los países que forman parte del Convenio Andrés Bello.*

Si se toma en cuenta la naturaleza de estos propósitos y objetivos, se advierte de inmediato que sólo una perspectiva holística será suficiente para dar unidad, sentido y coherencia a las investigaciones que han de emprenderse.

La propuesta que presenta este marco teórico consiste, pues, en enfocar la culinaria desde una óptica que considera los dos grandes aspectos que se puede distinguir en ella: el cultural y el técnico, tecnológico o material.

*Insistamos una vez más sobre este punto, que es el pivote de todo el texto.* Supuesto que, por una parte, del hecho culinario nos interesa aquí todo lo relativo a su dimensión propiamente cultural; y supuesto también, por otra parte, que los aspectos materiales o técnicos o tecnológicos son del mismo modo parte del elenco de temas que rodea a ese foco cultural; y teniendo, finalmente, en cuenta que los estudios que emprendan los investigadores no se realizan según la perspectiva, legítima por lo demás, de una ciencia “del conocer por el conocer”, sino con el propósito de servir de base a políticas públicas de los países miembros del Convenio Andrés Bello, proponemos enfocar el objeto de estudio desde la siguiente perspectiva, que nos parece apunta a una cuestión central que incide en toda la cultura iberoamericana y no sólo en la culinaria.

## ***El enfoque***

Nuestra cultura en general –y con ella nuestra culinaria– nos resulta, a los iberoamericanos, no sólo problemática, sino aún traumática. No se es chileno, ecuatoriano o venezolano con la misma tranquilidad y despreocupación con que se es belga o danés. Un belga no está, por ejemplo, constantemente preguntándose en qué consiste la “belgitud” o cuestionándose si al actuar de tal o cual modo, o al pensar de tal o cual otro modo, está siendo consecuentemente belga y no transformándose en otra cosa que él no es. El belga no está jamás atenuado por la disyuntiva de si ser belga implica esto y no lo otro, ni el serlo le impide hacer algo que desea.

En el caso de un chileno o de un peruano, en cambio, la situación suele ser precisamente ésa: la chilenidad y la peruanidad o, al cabo, la iberoamericanidad se vive con la desazón de no saber en qué consiste y con el vago pero lacerante cargo de conciencia de “deber serlo”. Todavía

podríamos ampliar más el campo de análisis e incluir también la españolidad de España. Todo el siglo XX fue cruzado de un extremo al otro en la península por la cuestión “¿Qué es España?”. La preocupación nacionalista por no perder las características propias fueron también experimentadas en el s. XIX español (tal como se dio un fenómeno análogo en el otro extremo de Europa, en la frontera entre Europa y Asia, con el nacionalismo eslavo). Y si se recorre la historia española del s. XVIII se hallará igual preocupación, la cual, si hemos de llegar hasta el origen más remoto y claro de todo el problema, nos hace retroceder hasta el año 1648 en que, con la firma de la Paz de Westfalia, se sella el fin de la hegemonía geopolítica de España en Europa y, simultáneamente, el término de su predominio cultural: después de Westfalia surge en Europa y, luego, en el mundo occidental, un nuevo orden del cual España es cada vez más excluida, hasta llegar a habitar en los márgenes exteriores.

A partir de entonces, comienza a gestarse en el ámbito hispánico una compleja trama de dudas y cuestionamientos sobre los valores propios, especialmente cuando son confrontados –como a menudo lo fueron por los principales intelectuales de esos siglos– con los de la Europa “moderna”, nacida de la Ilustración con un sello fuertemente anticatólico, primero, y anticristiano después (lo cual no debe sorprender: la Ilustración fue un movimiento que aspiró a reformar profundamente la cultura europea y por ello resultó natural que apuntara al núcleo ético-mítico mismo sobre el cual ella estaba establecida desde comienzos de la edad media). Y supuesta la identificación de lo español con lo católico que había tenido lugar durante las guerras de religión europeas, ese sello Ilustrado es también claramente antiespañol. Aunque en el siglo XVIII gran parte de la discusión sobre lo “hispano” se dio en la Península, con la independencia de las repúblicas iberoamericanas a comienzos del XIX, el debate se reprodujo también en ellas. De este modo, se puede entender el enfrentamiento que tuvo lugar en nuestros países, casi siempre bélico y sangriento, entre liberales –partidarios de la cultura Ilustrada– y conservadores –partidarios, en parte, de la antigua cultura plasmada en el período español–. A nivel de la cultura, el quiebre fue doble: por un lado, las élites en general se apartaron de la cultura tradicional formada durante el período español, que quedó vigente de modo mayoritario sólo en las capas mestizas e indígenas; y por otro, en las élites mismas, se produjo la escisión antedicha entre liberales y conservadores.

Los análisis y debates en Iberoamérica, en este sentido, se desataron ya desde la década de 1840, cuando se fundan en el Continente los primeros partidos liberales y comienza a recibirse masivamente, por sectores de la élite, el romanticismo liberal propio de las revoluciones de mediados del s. XIX en Europa, particularmente en Francia. Quizá uno de los ejemplos más ilustrativos del clima cultural de ese tiempo es el libro “Civilización y barbarie. Vida de Juan Facundo Quiroga”, publicado en 1845 por Domingo Faustino Sarmiento. Los debates sobre la inferioridad de la cultura que habíamos heredado de España y el esplendor de la cultura europea menudearon desde entonces en los demás países del Continente. Con la guerra de 1898, en que España perdió las últimas de sus posesiones americanas y las Filipinas, se desató un movimiento pro-hispánico que contrarió la corriente general del s. XIX, y se publicaron algunos libros emblemáticos, como “Ariel”, de José Enrique Rodó. Pero el influjo cultural europeo, sobre todo el francés y el inglés, siguió dejándose sentir entre nosotros, hasta que fue reemplazado, más o menos desde el término de la Segunda Guerra Mundial del s. XX, por el estadounidense.

No es necesario abundar mucho en la descripción de este fenómeno histórico tan característico de nuestro ámbito iberoamericano. Sólo hace falta, para los efectos de este enfoque, subrayar la existencia de lo que podríamos denominar un *profundo complejo colectivo de inferioridad cultural* que nos ha hecho, desde hace no menos de 200 años, subestimar drásticamente lo propio y ensalzar acriticamente lo extranjero o lo importado, poniendo en duda todo lo relativo a nuestra identidad colectiva, de la cual es expresión nuestra cultura.

Es en este clima, y con la perspectiva que de él deriva, que hay que enfocar el estudio de nuestra culinaria como manifestación de una cultura nuestra que ha sido infravalorada y aun activamente despreciada por las capas más privilegiadas de nuestra población y, una vez que el proceso de educación pública fue alcanzando a las clases medias, también por éstas. Es como si hubiéramos querido borrar de nuestra memoria e ignorar en la realidad un pasado cultural estimado bárbaro, según la expresión de Sarmiento.

Con todo, la necesidad urgente de recuperar la memoria y revisar lo escondido u oculto de nuestra cultura —en este caso, de nuestra cultura

culinaria— ha sido, en el último tercio del s. XX, espoleado por una serie de nuevas discusiones planteadas a nivel de la intelectualidad iberoamericana y por ciertos procesos culturales y sociales que han tenido lugar en los países “del centro”—Europa y los Estados Unidos de Norteamérica—. Entre las discusiones iberoamericanas es útil destacar la que surge más o menos en torno a la Conferencia del Episcopado Iberoamericano en Puebla, México, en 1969, cuando es planteado el problema de la reevangelización de la cultura del Continente: ¿cuál es esa cultura? ¿cuáles son sus rasgos? Los procesos originados en los países “del centro”, por su parte, han sido fundamentalmente dos: la puesta en duda de los valores de la propia cultura de Occidente<sup>10</sup> y la globalización que, originada en la expansión de la economía capitalista, ha adquirido características que desbordan con mucho los límites económicos. Ambos fenómenos han servido para fortalecer las discusiones que ya comenzaban nuevamente a darse entre nosotros en torno a las características y valor de nuestra propia identidad cultural.

El proyecto Cartografía de la Memoria y las investigaciones sectoriales que de él se deriven adquirirán su verdadera entidad e importancia cuando se los entienda dentro del marco que hemos aquí brevemente trazado. Así se hace comprensible algo que ya hemos dicho: en el caso de nuestra culinaria no se trata de un mero “conocer por conocer”, sino de un plantear la búsqueda de ese recetario tradicional como quien busca la punta del iceberg, bajo la cual está toda la enorme masa de cultura que en él asoma y se hace presente. Se trata de una cultura que, más que rescatar —ella ha estado siempre ahí presente, aunque latente—, hay que revalorar, y para ese fin lo primero es conocerla. Del subterráneo hay que hacerla subir a la superficie. Luego hay que valorarla.

Hay esfuerzos que ya se han hecho en esta dirección en nuestros países, pero casi siempre o han sido mal concebidos o han sido insuficientes. Un ejemplo —no sabría decirse si de mala concepción o de insuficiencia— es el de la cocina “novoandina” del Perú o de lo que se podría denominar “el neochilenismo” de la última cocina chilena. En ambos casos, ha faltado profundidad de investigación, hasta el punto de que ni siquiera se ha llegado a recomponer el viejo recetario tradicional, sino que el esfuerzo se ha enderezado a poner de nuevo en uso algunos

---

10 Cf. Julien Freund, *El fin del Renacimiento*, Buenos Aires, Editorial Belgrano, 1981.

ingredientes olvidados o supuestamente tradicionales (como la quínoa en Chile). Pero, tal como está dicho en este marco teórico, *no se trata ni siquiera de rescatar solamente el recetario tradicional de los lugares marginales donde sobrevive, sino de penetrar mucho más adentro —mucho más abajo— y de redescubrir y revalorar las formas de vida, las costumbres, los usos, los valores y los procesos productivos materiales y técnicos que van asociados a la culinaria revelada por tales recetarios. Toda una cultura y toda una tecnología están sufriendo un proceso interno de descrédito y deterioro y un proceso externo de ataque, lo que es preciso traer a la superficie.* El descrédito en que están cayendo las instituciones culturales propias de los países “del centro” que nos han encantado con ellas es un acicate para esta tarea. Y también lo es la necesidad de hacer frente a la globalización que se nos viene.

Es necesario, todavía, hacer una precisión más en relación con la globalización para afinar el enfoque. Como todas las realidades humanas, es innegable que ella presenta aspectos negativos pero también otros positivos.<sup>11</sup> Por lo demás, la posición geopolítica de los países iberoamericanos hace impensable el que puedan escapar a la globalización o marginarse de ella. Lo que corresponde hacer, más bien, es prepararse para el choque frontal, cuando llegue. Por lo demás, los procesos de imposición y hegemonización cultural en el mundo no siempre han terminado en la desaparición de las culturas receptoras: la difusión de la cultura francesa en la Europa del s. XIX, por ejemplo, demuestra que ella pudo aliarse en un pie de relativa paridad con la inglesa, o la alemana, debido a que éstas tenían su propio espesor o impenetrabilidad o estaban plantadas en un pie de autoseguridad y autoconfianza. En cambio, al afrancesamiento fue arrollador en muchos sentidos en aquellos ámbitos culturales, como el español precisamente, donde la cultura “autóctona” era presa de vacilaciones y dudas. Dar y recibir es lo propio de los intercambios culturales. No podemos en Iberoamérica negarnos a recibir; pero no podemos negar lo propio, aquello que podemos dar. Habrá que recordar, en este sentido, que Iberoamérica es, después de la Europa de las invasiones germánicas, el lugar del mundo donde más claramente se ha podido ver realizada una nueva “síntesis cultural”, al menos en el ámbito de Occidente.

11 Cf. Jagdish Bhagwati, *In defense of globalization*, New York, Oxford University Press, 2004.



## Otros temas relacionados

A fin de que el enfoque quede bien perfilado, es necesario abordar también el tema de la identidad, el cual ha sido problematizado últimamente hasta niveles extraordinarios de complejidad. En el mundo contemporáneo, la cuestión de las identidades culturales es motivo de renovado interés a partir de las crisis estructurales que experimentaron los países europeos hacia la década de 1960.<sup>12</sup> En nuestro propio continente iberoamericano, por cierto, el debate se ha desarrollado, como decíamos, desde hace casi doscientos años, desde el momento mismo en que adquirimos el título oficial de “repúblicas independientes” (cualquiera sea el valor de verdad atribuible a este título). Se han enfrentado en este terreno posturas indigenistas, otras europeizantes, otras encomiásticas de la “raza cósmica” a que aludía José de Vasconcelos.<sup>13</sup> Últimamente, sin embargo, el debate se ha centrado más en el estatuto epistemológico del análisis de nuestra identidad (cualquiera sea ella), aspecto en el que han influido algunas posturas filosóficas de la llamada “postmodernidad”, especialmente las de autores como Derrida, Dworkin y otros más.

Es interesante, en este aspecto, la sistematización de las diversas posturas realizada por José Joaquín Brunner,<sup>14</sup> bajo la influencia general de la teoría del lenguaje y de las corrientes sociológicas de la “construcción social de la realidad”.<sup>15</sup> Brunner plantea que la identidad, que existe en la medida en que se habla de ella y según el modo en que se lo hace, puede ser comprendida o bien como algo vinculado a los orígenes de nuestros pueblos, o bien a su evolución, o bien a las crisis que los han afectado, o bien al proyecto socio-político que deseamos para ellos. Esta forma de abordar la cuestión se asocia, en importante medida, al ámbito de la gnoseología y de la epistemología en las ciencias sociales y forma parte de la agenda de discusión de sociólogos y politólogos más que del mundo propio de los diversos pueblos acerca de quienes se discute.

12 Cf. Michel Wieviorka, *La différence. Identités culturelles: enjeux, débats et politiques*, Quétigny, Editions de l'Aube, 2005. Cf. también Alain Touraine, *Pourrons-nous vivre ensemble? Egaux et différent*, Paris, Fayard, 2005.

13 Cf. José de Vasconcelos, *La raza cósmica*, Barcelona, 1925.

14 Cf. José Joaquín Brunner, “Escenificaciones de la identidad latinoamericana”, en *Política* (U. de Chile), N° 30 (1992), pp. 69-87.

15 Cf. Peter Berger and Thomas Luckmann, *The social construction of reality*, Harmondsworth, Middlesex, England, Penguin Books, 1971 <1966>.

Éstos, por lo general, viven de un modo inconsciente y pacífico lo que quiera que sea su identidad y las transformaciones que ésta experimenta. Pero debido, quizá, al acento que la discusión política pone en los proyectos de sociedad que se quiere construir en nuestros países, para los efectos de este marco teórico tiene particular interés la tematización de la identidad como “proyecto” de futuro para nuestras sociedades.

Mirada así, la identidad ya no puede ser entendida sólo en términos de lo que de ella “se dice” o como el producto de un mero “modo de hablar”: por importante que, especialmente en el mundo actual, sea lo que “se dice” debido al enorme peso que han adquirido los medios de comunicación de masas y quienes los controlan o se expresan a través de ellos, existe también un entramado complejo, establecido en el tiempo y más o menos perseverante en él, de modos, modas, costumbres, tradiciones y aun cosmovisiones populares que no se expresan verbalmente sino mediante el comportamiento colectivo. El espesor de este hecho sociológico puede llegar a oponer a las discusiones epistemológicas y filosóficas, como las mencionadas, un coto quizá inesperado pero de enorme importancia, especialmente política: los grupos, las fuerzas sociales, los movimientos sociales actúan de un modo tal, y tienden a perseverar en ello, que revelan que no todo en la realidad social es mera construcción realizable o moldeable *ad libitum* por las diversas tendencias políticas que “hablan” de un modo o de otro. Lo que podría denominarse “la fuerza de los hechos” (sin necesidad de entrar ahora a un examen de ella) es algo que ningún proyecto político puede ignorar. Y en esa fuerza, las tradiciones y modos heredados, los hábitos y costumbres, no son cambiables por nadie –sociólogos, politólogos o políticos– ni a voluntad ni, sobre todo, a corto plazo. De esta manera, aun cuando la identidad iberoamericana (y cualquier otra) no fuera sino un modo de referirse al pasado, este pasado, al margen de toda verbalización del mismo, tiene un peso específico y propio que ningún proyecto político puede desconocer, so pena de fracaso.

Es por esto que la formulación expresada por Ticio Escobar, en el texto del marco teórico elaborado para la investigación de la fiesta dentro de este mismo proyecto de Cartografía de la Memoria, nos parece apropiada en este lugar: “La tradición supone un punto de apoyo desde el cual impulsar un proyecto futuro”(3). En otros términos: el proyecto de crear una identidad futura depende, por una parte, de un punto de

apoyo situado en el pasado y, por otra, lleva sobre sí el peso de ese pasado.

En todo caso, es necesario tener presente que dicho proyecto, que aunque no sea sólo político tiene un indudable vínculo con la política, es algo que no puede ser llevado a cabo sino en lo que Braudel llama “el tiempo de larga duración”: por más históricas, y por ende cambiables, que sean las culturas y las identidades, el proceso de su transformación sólo se da, cuando se da exitosamente, a largo plazo.

Es importante mencionar aquí que el tema de la identidad se relaciona no sólo con lo que el grupo o colectividad piensa de sí mismo, sino también (y quizá habría que decir, principalmente) con lo que los demás piensan de ese grupo o colectividad. A este nivel, puede darse, en el caso de cada individuo, una distancia entre el modo cómo él se ve y el modo como lo ven los demás: es este último lo que, al cabo, lo identifica en el mundo de relaciones sociales en que vive. En el caso concreto de la culinaria, lo que identifica a una cocina determinada tiene mucho que ver con lo que los extranjeros (los Otros) ven en ella y con el modo como la juzgan. Desde este punto de vista, los testimonios de viajeros de épocas pasadas y, actualmente, de los turistas, tiene una importancia metodológica que no puede ser desconocida. Después de todo, la identidad tanto individual como colectiva se hace presente a la conciencia mediante este juego de intercambio o de contraste entre lo que uno ve de sí mismo y lo que en uno ven los demás, observación que no puede ser preterida en la metodología de estudio de los temas que nos interesan en este marco teórico. Es parte de la experiencia humana común el que uno descubre en sí, debido al testimonio de quienes lo rodean, realidades que no había por sí mismo advertido antes. Y, quizá lo que es todavía más importante: el trato que uno recibe de los demás no depende tanto de la identidad que uno se autoasigna, sino de la que le es asignada por los demás. En concreto, es irrelevante, para todos los efectos prácticos, que uno cualquiera de nuestros países proclame tener la mejor cocina del Continente si los extranjeros provenientes de otras partes de mundo no lo consideran así.

Finalmente, existe un tema capital que no puede ser obviado en este lugar. Si bien mucha literatura atingente entre nosotros aborda los aspectos que le interesan desde una perspectiva propiamente antropológica, es decir, como quien mira “desde afuera” las cosas que hace un “Otro”, la realidad es que, para nosotros, de lo que se trata es, la mayor

parte de las veces, de mirarnos a nosotros mismos en nosotros mismos y no –como sugiere la definición de antropología que nos dan Bestard y Contreras<sup>16</sup> en “Otros”. Para los antropólogos europeos, por ejemplo, es posible, quizá, considerar estudios del tipo que aquí se sugieren como “estudios de lo extraño o incomprensible”. Pero no es ésa la perspectiva que corresponde a investigadores iberoamericanos que, casi con absoluta certeza, forman parte de una población mestiza que tiene, respecto de las realidades que han de estudiarse, un conocimiento muy diverso del que se tiene de lo totalmente ajeno. En este sentido, por justificadas que sean –y no corresponde aquí entrar al análisis del punto– las posturas que defienden la causa de la reivindicación de los pueblos originarios de América en contra de los europeos que, a partir del siglo XV, llegaron a estas tierras, la verdad es que el panorama para los iberoamericanos es notablemente distinto del que puede tener para un extranjero cualquiera: no estamos los iberoamericanos frente a culturas que nos resultan extrañas o incomprensibles –salvo casos que serán más bien excepcionales–, sino a unas que, en gran parte, compartimos. Porque por mucho que se usen los términos “invasores”, “conquistadores” u otros análogos para referirse a los españoles, portugueses y otras nacionalidades que aquí vinieron, la realidad es que éstos son antepasados nuestros, como también lo son los miembros de los pueblos aborígenes con quienes aquéllos, junto con dominarlos y someterlos al trato que fuere (hay leyendas negras y leyendas rosas al respecto), finalmente se unieron. El punto al cual se está aquí haciendo mención es el siguiente: la culinaria que ha de estudiarse, dentro de la Cartografía de la Memoria, es una culinaria tan mestiza como nosotros mismos; es, en gran medida, “nuestra” culinaria. Y ello no puede ser obviado ni en el planteamiento del problema ni en la metodología de estudio.

Todavía es necesario añadir un par más de reflexiones. Porque, en efecto, el mestizaje genético que caracteriza a la mayoría de nuestros países es perfectamente claro y sería absurdo hacer de él objeto de dudas. Pero sí puede serlo el mestizaje cultural, terreno en el que es frecuente encontrar, más que una síntesis análoga a la de carácter genético, un sincretismo o yuxtaposición que hace justificable, al cabo, el recurrir a la antropología

---

16 Cf. Joan Bestard y Jesús Contreras, *Bárbaros, paganos, salvajes y primitivos. Una introducción a la Antropología*, Barcelona, Barcanova, 1987.

como a una ciencia que estudia “a los Otros”. La cultura mestiza iberoamericana tiene –igual que cualquier otra cultura– un núcleo ético-mítico en el cual los elementos no siempre están bien fundidos. Es cierto que en todo núcleo ético-mítico puede haber incoherencias; pero los procesos sociales y políticos iberoamericanos de los últimos doscientos o trescientos años han no sólo subrayado, sino que, incluso, producido las fracturas o “décalages” culturales. Para comprenderlo basta recordar que, en torno al proceso llamado de la “independización política” de nuestros países, tuvo lugar otro proceso doble, como ya mencionábamos, que produjo profundos efectos en prácticamente todos ellos: por una parte, los sectores de la élite dominante –a los cuales, con el curso de los decenios y gracias a la educación pública, fueron asimilándose los sectores medios– comenzaron a separarse del pueblo mestizo en sus manifestaciones culturales más profundas –como las religiosas–; y por otra parte, tuvo lugar una escisión clara de las mismas élites dominantes en dos grupos, de los cuales uno tendió a seguir viviendo en un cauce que era deudor de la cultura iberoamericana plasmada –bien o mal– a partir del siglo XVI, y otro absorbió y asumió modos de vida europeizantes y, posteriormente, “estadounidizantes”. Precisamente, parte del horizonte que hace comprensible estudios como la Cartografía de la Memoria nos muestra que tales sectores no quisieran ya ser como su origen parece imponerles, sino “ser como ellos” –es decir, como los franceses, o los ingleses, o los estadounidenses–. No puede, pues, hacerse aquí abstracción del hecho de que existe un notable distanciamiento cultural entre los miembros de las élites intelectuales –a las cuales seguramente habrán de pertenecer los investigadores– y los individuos y colectividades que serán estudiados, a partir de una base mestiza “genéticamente” –pero sólo genéticamente– compartida. Es muy probable que la actividad de los investigadores que participarán en la elaboración de Cartografía de la Memoria, y en otras, serán ejemplos de lo que Wiewiorka denomina “cosmopolitismo” cultural (75). Ésta es una realidad cuyas consecuencias metodológicas han de ser reconocidas y sometidas a control en las investigaciones que se lleven a cabo.

## **Conclusiones**

Finalmente, y como consecuencia de los análisis hechos hasta aquí,

se puede llegar a varias conclusiones que han de iluminar el trabajo de los investigadores.

1. Las cocinas de nuestros países, todas, tienen una identidad mestiza como resultado de los aportes culinarios traídos al Continente por los pueblos europeos a partir del s. XVI y su combinación con los autóctonos de él. Esta cocina mestiza es el tronco común que fue propio de las diversas clases sociales y grupos étnicos en los primeros siglos de la historia iberoamericana: tanto los criollos como los mestizos y los indígenas –en la medida en que éstos se apropiaron del uso de los productos europeos, como hortalizas y condimentos– comían según una misma tradición y estilo. Las diferenciaciones en la tradición se produjeron, en general, a partir de los siglos XVIII, XIX y XX.
2. Es posible reconocer, en cada país, una diversidad de tradiciones culinarias regionales, identificadas por el uso de algunos ingredientes propios del clima, luego por ciertos procesos culinarios y, en especial, por ciertos condimentos que le dan a la cocina su sazón típica. Aparte de esta diversidad regional, se da también una diversidad según la estratificación social, en que la diferencia entre un tipo y otro de cocina está dada, sobre todo, por el uso de los condimentos.
3. Las diferencias entre los tipos de cocina o culinaria –concepto cultural, según hemos dicho– antes mencionados puede que comporten, además, diferencias culturales –en el sentido en que aquí las hemos considerado– entre las diversas regiones, clases y otras formas de clasificación social.

## **Estrategia para el diseño de las investigaciones**

## Planteamiento general

Las secciones anteriores de este marco teórico contienen ya abundantes consideraciones metodológicas que será importante tener presentes en los estudios que lo tomen como referencia. Con todo, es necesario explicitar aquí, aunque brevemente, lo que se ha venido diciendo implícitamente al hacer tales consideraciones.

Una metodología de investigación es más que una sumatoria de técnicas para la recolección de cierta información que se busca: la metodología tiene su lugar propio en el nivel de la planificación racional de la investigación, a fin de que ésta permita acceder al conocimiento de la realidad en que se está interesado. Si se quiere, la metodología está más cerca de lo que podría denominarse la “estrategia” investigativa, tal como las técnicas de investigación lo están de las “tácticas” que es necesario desplegar ya en el terreno mismo y de acuerdo con los obstáculos que surjan.

La racionalidad de la planificación exige que la metodología se amolde a la realidad que se busca conocer: su primer requisito es que haya una adecuada relación de medios afines. Esto exige poner desde el comienzo sobre la mesa todos los diversos factores que se entrecruzan de modo tan complejo en la realidad social, haciéndolo de manera que se pueda intentar un primer ordenamiento de ellos. Este orden permitirá ir luego discriminando qué interesa en cada investigación y qué no. Georges Gurvitch, en su estudio de la “sociología profunda”,<sup>17</sup> enumera los siguientes aspectos o “estratos” del “fenómeno social total”, comenzando con los más fácilmente accesibles a la observación y siguiendo luego con los menos accesibles:

- a. La superficie morfológica y ecológica, entendiendo por tal los “medios” tanto naturales como técnicos, los objetos, los cuerpos y los comportamientos que forman parte de la vida social y que la percepción externa puede captar.
- b. Los aparatos organizados, es decir, las conductas colectivas preestablecidas.
- c. Los modelos sociales, incluyendo las señales y los signos colectivos

---

17 Cf. Georges Gurvitch, *Tratado de sociología*, Tomo I, Buenos Aires, Editorial Kapelusz, 1962, pp. 178 y ss.

- y las reglas.
- d. Las conductas colectivas de cierta regularidad, pero que se desarrollan fuera de los aparatos organizados.
  - e. Las tramas de los papeles o roles sociales.
  - f. Las actitudes colectivas.
  - g. Los símbolos sociales.
  - h. Las conductas colectivas efervescentes, innovadoras y creadoras.
  - i. Las ideas y los valores colectivos.
  - j. Los estados mentales y los actos psíquicos colectivos.

Esta enumeración nos presenta los distintos estratos del fenómeno social y distingue los aspectos que pueden adquirir relevancia en determinada coyuntura de la vida colectiva. Según aparezca ser esta relevancia, así será la incidencia que le daremos al factor correspondiente en nuestro análisis. De este modo, por ejemplo, en tiempos de paz política, no daremos mucha atención a las conductas colectivas innovadoras, sino que nos concentraremos en los modelos o en las conductas organizadas. Esto despeja considerablemente el confuso panorama que ofrece la realidad social en su fluir. Es necesario tener presente, por otra parte, que un estrato más “profundo” no tiene necesariamente mayor importancia en la explicación que uno más superficial: aquí superficialidad o profundidad se refieren no a la importancia explicativa, sino a la facilidad de captación para el observador. Así, el nivel de densidad demográfica es el más superficial –en este sentido– de todos, pero puede tener la mayor fuerza explicativa de cierto acontecimiento, como el estallido de revueltas, o el aumento de las migraciones.

Si cruzamos estos aspectos con aquéllos que enumerábamos más arriba como componentes del concepto de cocina según Farb y Armelagos, advertiremos que estos últimos se encuentran repartidos en diversos “niveles de profundidad”, “estratos” o “paliers en profondeur” que enumera Gurvitch. La planificación racional de la investigación exigirá, pues, previas definiciones de qué es lo que interesa conocer, supuestos los medios disponibles de todo orden (partiendo por los económicos y continuando con los recursos técnicos).



## Definición del objeto de estudio de cada investigación

Tal como se ha venido expresando, las investigaciones que se realizarán dentro del marco teórico presentado en este texto tendrán como finalidad una recopilación de recetas propias de la culinaria popular tradicional hecha de tal forma que se tenga acceso no sólo a la fórmula culinaria misma, sino también al complejo de elementos inmateriales de la cultura que en ella se expresan, como también al máximo de aspectos propios del soporte material de la culinaria (quién produce el alimento en cuestión, cómo lo produce, dónde lo hace, dónde se comercializa o dónde se encuentra, a qué manipulaciones es sometido, qué procesos técnicos intervienen en su preparación para presentarlo al comensal, etc.).

Dicho máximo quedará fijado, en cada caso, por la naturaleza y cuantía de los medios de todo tipo de que se disponga para la investigación (recursos económicos, tiempo, equipo de ayudantes, etc.).

En todo caso, parece que, en cuanto al mínimo, éste no puede limitarse al contenido de la receta (ingredientes, procedimientos, etc.), sino también a las circunstancias inmediatas que rodean la preparación y consumo del alimento en cuestión. Esto significa aprovechar la ocasión para reunir información sobre qué alimento se come, quién lo guisa o prepara, con quién se come, cómo (tiempo y lugar) se come, para qué y por qué se come (finalidad, utilidad, etc.).

De esta forma, en cada una de las investigaciones que se emprendan dentro del marco teórico aquí propuesto y a partir del objetivo próximo de recopilar recetas y tradiciones culinarias populares, será necesario iluminar científicamente la actividad de las diversas colectividades relacionadas con las redes tradicionales de cultivo, producción, comercialización y consumo de los alimentos, poniendo énfasis en los aspectos propiamente culturales (simbolismos, concepciones de la realidad, expresividad, etc.) de dicho consumo, así como a los que se refieren al uso que se está dando a los recursos naturales atingentes.

Solamente mediante la constante referencia de las investigaciones sobre el recetario tradicional a esta perspectiva holística se podrá comprender la relación que hay entre ciertos cambios ecológicos o tecnológicos a nivel de la producción y otros de naturaleza cultural (por ejemplo, la alteración del régimen alimentario o, más profundamente

todavía, la alteración, por ejemplo, del valor atribuido a la colectividad por sus miembros). Y sólo mediante esta comprensión podrán las políticas gubernamentales ser efectivas y, lo que es un requisito para su efectividad, aceptadas por las poblaciones involucradas.

## Cuestiones relativas al diseño de las investigaciones

Una vez fijado el objeto de estudio que se va a abordar, y que puede ser más o menos amplio según los casos, es necesario realizar esa planificación racional a que nos referíamos precedentemente, que es la que va a materializar los diversos aspectos metodológicos que se considere necesarios.

En esta planificación se deberá partir por tomar en cuenta los recursos económicos y técnicos con que se cuenta y el tiempo que se ha otorgado al proyecto. Teniendo esto presente, se puede proceder a cumplir las etapas siguientes de la planificación.

### *Investigación exploratoria*

La primera ha de ser, en lo que suele llamarse una “investigación exploratoria”, la recopilación de los *antecedentes e informaciones históricas* que ya existan sobre el tema definido como objeto de estudio. En otros términos, es fundamental realizar una exhaustiva revisión bibliográfica y también dar forma a un *banco de datos* de esta naturaleza.

Aun cuando la mención de este aspecto pareciera obvia y, por tanto, innecesaria en un marco teórico como el presente, se ha traído aquí a colación debido a que queremos enfatizar una vez más la extraordinaria importancia que tiene, para el tema propio de la Cartografía de la Memoria que nos cabe desarrollar, el conocimiento de la historia de la región en la cual tendrá lugar el estudio.

Este conocimiento histórico, con todo, no puede limitarse a los años o períodos inmediatamente precedentes a la investigación. Por el contrario, mientras mayor sea el lapso del pasado que se estudie, mejor será la perspectiva que se obtendrá para encarar el resto del diseño de la investigación y su ejecución misma, tal como lo hemos sugerido al analizar, más arriba en este texto, algunas de las perspectivas y enfoques contemporáneos para el estudio de los comportamientos alimentarios.

En este sentido, es fundamental partir por conocer la historia local para luego ampliar la óptica al nivel nacional. En cuanto al período, es igualmente fundamental retroceder en el tiempo todo lo que sea posible, y ojalá hasta donde ya no queden registros históricos aprovechables. Por cierto que será necesario abandonar la perspectiva tan común entre muchos sociólogos y politólogos de partir el estudio con el proceso de independencia política respecto de España, como si nuestros países no hubieran tenido existencia sino a partir de ese episodio. Para los efectos de estudios que ponen el acento en la cultura –sin excluir otros aspectos, como es el caso presente– resulta indispensable tener un conocimiento lo más acabado posible de lo que los historiadores suelen denominar actualmente “el período indiano”, que se inicia con la llegada de los primeros europeos a América y, en lo posible, de los períodos pre-colombinos.

El conocimiento de los procesos de encuentro, conflicto y síntesis que desde entonces se producen, en ciclos que quizá se repiten con diversas modalidades a lo largo del tiempo, es fundamental, cualquiera sea la importancia que se asigne a esas primeras etapas del desarrollo cultural (es improcedente aquí tomar partido por alguna de las visiones de la identidad cultural antes reseñada: la esencialista, la evolucionista, etc.; todo lo que se requiere es conocer lo que en esas etapas tuvo lugar).

En este sentido es de gran importancia acceder a las obras de los cronistas y de todos quienes hayan dejado información de esos períodos. *Naturalmente, será necesario proceder en este punto con toda la cautela y profesionalismo que requiere la adquisición del conocimiento historiográfico.*

Cuando la investigación haya de realizarse en medios rurales (campesinos, pueblos originarios que viven en condiciones de relativo aislamiento, etc.), es probable que la recopilación de antecedentes históricos deba hacerse simultáneamente con la obtención de las recetas y otros testimonios de la cultura culinaria popular que interesen, mediante la técnica de entrevista en profundidad.

Lo dicho en el párrafo anterior, sugiere una reflexión que ya se había esbozado anteriormente en este texto. Los regímenes, usos y tradiciones alimentarios son, como toda realidad humana, esencialmente históricos y cambiantes. No se puede aspirar, debido a un romanticismo tan propio del etnocentrismo europeo desde hace un par de siglos, a conservar intacto el modo de vida del “bon sauvage” americano como en un museo viviente, ni a transformar sus hábitos alimentarios en una

cocina arqueológica. Precisamente el espíritu que anima al proyecto de Cartografía de la Memoria incluye el respeto por las poblaciones involucradas en los estudios, por sus aspiraciones a nuevos bienes y hábitos y por su deseo de progreso humano. Muchas de las reivindicaciones de las sociedades amenazadas por la globalización se refieren no sólo a preservar su identidad, sino también a proyectar y realizar cambios e innovaciones controlados por ellas mismas y no meramente impuestos desde arriba o desde afuera.

Del mismo modo, y aunque éste sea un aspecto que interesa principalmente a la etapa del diseño de políticas posterior a los estudios que se emprenderán, es necesario tener presente desde el inicio de las investigaciones que el estudio de los aspectos económicos incluidos en el soporte material de la cocina debe conducir a un mejoramiento de las condiciones de vida de las poblaciones implicadas, pero no a una desnaturalización de sus tradiciones. Por ejemplo, un mejor acceso de los pequeños productores a los mercados verdaderamente apreciativos de su producción (mercados “gourmet”) es algo que debería considerarse como extremadamente positivo para las comunidades interesadas. En cambio, el deseo de un mejor nivel económico de vida difícilmente podría compatibilizarse con la dignidad de las mismas y con el valor de su cultura si se emprendiera la tarea de transformar su riqueza culinaria en un show turístico destinado al consumo de los visitantes ansiosos de exotismos. En este sentido, las investigaciones deberían prestar especial atención a los aspectos temporales y espaciales de las tradiciones culinarias que estudien: por ejemplo, su temporalidad en torno a ciertas fiestas tradicionales, o su espacialidad en relación con ciertos lugares apropiados para la preparación y consumo de determinados alimentos (ciertos platos y ritos son propios de ciertas localidades y no de otras, por lo que no sería conveniente desnaturalizar esta pertenencia geográfica en aras del espectáculo turístico).

### *Tipología de las cocinas existentes en el país*

Una vez reunida la información historiográfica y los antecedentes de investigaciones análogas a la que se emprende y que se hayan

realizado en el pasado más o menos inmediato, *es necesario realizar una tipología de las cocinas existentes en el país*, a la luz de lo que hemos dicho al fin del primer apartado; tipología que, *obviamente, será, en esta etapa, provisional y de carácter sobre todo “impresionístico”*.

## **Definición de unidades espaciales**

A continuación, es necesario *definir las unidades espaciales (regionales o locales, según los tipos de cocina popular ya identificados) sobre las cuales se trabajará*. En el caso de los estudios comprendidos en este proyecto, lo más indicado será, según las circunstancias, recurrir en las regiones seleccionadas a personas calificadas dentro de las colectividades rurales que sean incluidas en el análisis, o dentro de los barrios o sectores urbanos igualmente incluidos. Esto supone, naturalmente, una previa indagación de carácter exploratorio al respecto.

## **Elección de instrumentos de investigación**

El paso siguiente será la *elección de los instrumentos que se aplicarán a la investigación*. Supuesta la naturaleza de las fuentes de las cuales se espera obtener la información, es probable que no tengan aplicación métodos cuantitativos o encuestas. La alternativa estará entre el método de la observación participante y las entrevistas en profundidad con las personas que posean el conocimiento que interesa, tanto en lo relativo a la historia del lugar o de la colectividad, como en lo relativo a los datos culinarios que hay que obtener.

Este es un aspecto particularmente delicado en la planificación racional de la investigación porque intervienen aquí muchas variables que son prácticamente imponderables. Tal es el caso, por ejemplo, de la personalidad de quien realiza el contacto y la empatía que logre establecer con la fuente de información, su facilidad de comunicación, su conocimiento no sólo del idioma, sino de la pragmática del lenguaje usado (cualquiera sea éste) en el lugar de recolección de los datos, etc. Habrá aquí que detenerse un momento en este punto del lenguaje, que es de máxima importancia.

Los problemas de traducción cultural del lenguaje pueden llegar a ser ingentes, no obstante que —y debido precisamente a que— la cultura de la modernidad, convencida de la universalidad de sus herramientas conceptuales y, al cabo, de la universalidad de su racionalidad, suele creer

que todo le es a ella finalmente comprensible en el orden de las particularidades de las culturas no modernas, incluso en aquellos casos de culturas que no se expresan conceptual o abstractamente. Esto plantea a la investigación a que se refiere este marco teórico graves escollos metodológicos que es necesario analizar y tener en cuenta.

Según el interesante análisis de Alasdair MacIntyre,<sup>18</sup> toda tradición intelectual se expresa normalmente en un lenguaje que está referido a una forma de vida, a un lugar y un tiempo que confieren a las palabras su significado propio. De este modo, aun tratándose del mismo lenguaje (el castellano, por ejemplo), quien proviene de una forma de vida o de un lugar o de un tiempo diferentes experimentará la necesidad de traducir a su propio lenguaje (en este caso, a su propia forma de usar el castellano) aquello que se puede decir según el uso originario del lenguaje estudiado. No sólo hay que tener en cuenta esto, sino además que quizá no sea posible, en el lenguaje en que el intérprete habla y escribe, encontrar las palabras o expresiones adecuadas para traducir lo que ha sido dicho en el marco en que el mensaje se originó.

Según esto, en algunos casos será posible traducir por reemplazo lingüístico lo que ha sido recogido en, por ejemplo, el estudio de las tradiciones culinarias de determinada colectividad, debido a que el término originario ya no se usa en el lenguaje actual del intérprete; pero habrá que estar también alerta —y esto es algo que, desde un punto de vista metodológico, es esencial— a la posibilidad de que dicha traducción no sea posible a menos que opere una innovación lingüística en el lenguaje en que habla este último, de tal modo de hacer cabida a conceptos que, en este lenguaje suyo, no tienen equivalentes. Esto es algo que ha sucedido a menudo, por ejemplo, en la historia de la filosofía: cuando Cicerón lee la filosofía griega y emprende la tarea de traducirla al latín, no se enfrenta meramente con la empresa de encontrar palabras que, en latín, equivalgan a las palabras griegas, sino que descubre que hay palabras griegas expresivas de conceptos que, por no existir en latín, no tienen tampoco términos equivalentes que los traduzcan. Debe llevar a cabo, pues, una innovación lingüística que, hoy, aparece admirable por el éxito que Cicerón de hecho tuvo.

---

18 Cf. Alasdair MacIntyre, *Justicia y racionalidad*, Barcelona, Ediciones Internacionales Universitarias S.A., 1994, cap. XIX y passim.

Según esto, no existe cosa alguna como “el-castellano-en-sí”, sino solamente “el-castellano-tal-como-se-habla-en-tal-o-cual-localidad-ent- tal-o-cual-época”, comprendiendo dentro de esta particularidad no sólo lugar y época, sino un conjunto complejo de circunstancias –modos de vida, puntos de referencia valóricos, relaciones de poder, prácticas sociales de diverso tipo, etc.– que es necesario tener en cuenta para llevar a cabo una labor hermenéutica exitosa y empíricamente bien fundada. En relación con esto, es necesario tener presente que el investigador estará seguro de haber comprendido adecuadamente el lenguaje en que se le entregue la información culinaria que busca cuando se dé cuenta de que los términos usados por el emisor en la comunicación son intraducibles al lenguaje. Al cabo, lo que aquí se plantea es, después de todo, sencillo y fácil de comprender: no basta con tener conocimiento de la semántica, sino que es fundamental, en el campo de las exploraciones culturales del tipo de las que interesan en este marco teórico, tener clara la pragmática del lenguaje en que se expresa la información que hay que recoger, supuesto que, como es esencial recordar en cada momento, no se trata de meramente recopilar recetas de cocina.

La referencia que hemos hecho a la necesidad de una comprobación empírica es del mismo tipo de las que hace Max Weber en su análisis de los diversos tipos de interpretación en su obra sociológica (sin que, por una parte, para aceptar sus ideas en esta materia sea necesario compartir con él las demás de otro orden que sustenta, o el tono y orientación general de su sociología y, por otra parte, sin que, por aceptarlas, estemos entrando en el terreno del “empiricismo”). En efecto, el punto de partida para el trabajo de investigación es aquí el hecho de que el comportamiento humano tiene un contexto de significado o sentido que necesitamos captar si queremos comprender dicho comportamiento. El término “significado” (o “sentido”) alude aquí a la finalidad perseguida subjetivamente por los individuos o colectividades en un tipo determinado (o en un caso determinado) de actividad. Pues bien, ¿cómo se puede captar ese significado subjetivo que viene dado por el contexto?

Ya nos hemos referido a la hermenéutica como vía metodológica adecuada. Pero la interpretación que ésta conlleva va más allá de la que puede desarrollar un filólogo, por ejemplo, en su lectura de un texto y es de un carácter diferente de la interpretación evaluativa mediante la cual

algo es juzgado favorable o desfavorablemente. La interpretación que aquí interesa es la que podría denominarse “interpretación racional”, es decir, aquella que nos permite acceder científicamente al significado que los individuos observados asignan a sus acciones. Esta forma de interpretación no puede aludir simplemente a la “empatía” o a la “vivencia en carne propia de una experiencia ajena” (en términos corrientes, a “un ponerse en los zapatos de otro”), ya que todo esto pertenece al mundo de los sentimientos y no al del conocimiento científico: sobre la base de la sola empatía y de las vivencias supuestamente reproducidas en la subjetividad del observador se puede llegar fácilmente a una especie de “sociología-ficción” o de “antropología-ficción” carentes de bases empíricas y, por lo tanto, incomunicables científicamente. Hay que recordar aquí que el conocimiento es verdaderamente científico sólo cuando resulta válido para todos, y esto es difícil que se dé si sólo se basa en la intuición o la empatía, a menos que éstas se remitan a un método convincente para todos.

Es en este sentido que cobra importancia el disponer de datos empíricos que apoyen o la interpretación del significado cultural de determinada acción, o la intuición que se ha tenido de él. Y es a partir del momento en que tales datos son proporcionados que se puede juzgar si el significado en cuestión es o no traducible, según veíamos en párrafos anteriores, al lenguaje científico en el que se habrá de presentar la información que interesa.

Lo dicho precedentemente debe tomar en consideración, por otra parte, las dificultades que rodean al concepto de “dato empírico”. Porque, en efecto, el dato empírico no existe, sin más, por sí y en sí, como una realidad objetiva que está simplemente allí, puesta para ser cogida por cualquiera que tenga necesidad de ella. Por el contrario, tal como se ha afirmado desde una perspectiva hegeliana por autores como Lukacs, por ejemplo<sup>19</sup> y también por otras tradiciones intelectuales como la aristotélica, el significado de una parte depende del todo en el que está inserta. En esta forma, es necesario conocer primero el todo para luego asignarle un significado correcto a las partes que lo constituyen. Ahora, la captación de ese todo —que en el caso de autores precisamente como

---

19 Cf. György Lukacs, *Historia y conciencia de clase*, Mexico, Grijalbo, 1969 <1923>.



Lukacs da lugar a problemas prácticamente sin solución porque no hay en ellos apertura hacia la realidad extramental— resulta practicable sólo cuando, como sugiere Theodor Adorno,<sup>20</sup> se emplea en la tarea el método del “trial and error”, de un “ir y venir” desde la concepción inicial y provisoria del todo hacia los datos, y de vuelta desde éstos hacia dicha concepción del todo, en un trabajo dialéctico de mutua corrección que se detiene cuando se logra una explicación racional que se juzga, de momento, adecuada.

### **Tomar conciencia de los tiempos sociológicos en contacto**

Un punto de máxima importancia que debe considerarse en el conjunto de detalles y que, por eso, merece un numeral aparte, es el de *tomar conciencia de los tiempos sociológicos que entrarán en contacto* a propósito de la investigación. En efecto, tal como lo ha analizado Gurvitch con particular acierto,<sup>21</sup> los tiempos sociales son múltiples: tiempo de larga duración y retardado, tiempo sorpresivo, tiempo de ritmo sincopado, tiempo de ciclos inmóviles, tiempo adelantado, etc. No se mide de igual forma el tiempo en que vive un convento de monjas carmelitas que el que vive un partido político, ni es tampoco el mismo el tiempo anual de la administración pública, marcado por los balances y presupuestos, que el tiempo mucho más largo de quienes ocupan cargos de elección popular (que puede ser de cuatro, seis, ocho años, etc.). Del mismo modo, el tiempo de la familia y otros grupos cara a cara, es diferente del tiempo de las sectas o movimientos más o menos recién fundados; el tiempo de los grupos institucionalizados es distinto del de los grupos en etapa de formación, etc.

Según esto, es indispensable considerar que el tiempo en que vive el consultor no es el mismo de la persona que ha de entregarle la información que interesa. Y esto se traduce en la necesidad de *programar la distribución temporal de las actividades investigativas con estricto apego a los*

20 Cf. artículo de Adorno en Paul Connerton (ed.), *Critical sociology*, Harmondsworth, Middlesex, Penguin Books, 1976.

21 Cf. Georges Gurvitch, *La vocation actuelle de la sociologie*, Vol. II, Paris, Presses Universitaires de France, 1963, Vol. II.

*ritmos de vida de las fuentes investigadas*. No se puede, por ejemplo, esperar recibir información adecuada de alguien a quien se interrumpe en el tiempo propio que está viviendo y dedicando a una actividad para él importante, o a quien se apremia, o a quien se lo aborda en un momento inoportuno por el ciclo anual de su temporalidad. Cuál sea la oportunidad, cuál sea el ritmo del tiempo, cuál sea la perspectiva temporal es un punto que requiere de un previo y detenido estudio, so pena de arruinar el esfuerzo investigativo si ello no se hace.

### **Definición de la situación**

Para que la relación que se establezca con la persona que ha de dar la información sea exitosa, es necesario que haya coincidencia en la *definición de la situación* en que tanto ella como el consultor o investigador están involucrados. Definir una situación es una materia compleja, puede ocurrir que no todos los participantes en ella la entiendan de la misma forma. Y puede también ocurrir que un observador que no participa la defina de un modo diferente de como lo hacen los actores participantes.

El punto ha sido ampliamente debatido en la sociología en relación con la racionalidad de la situación.<sup>22</sup> Desde la perspectiva en que nosotros nos situamos, lo que interesa es saber cómo las personas investigadas entienden lo que está ocurriendo por el hecho de ser sometidas a una indagación. La “interpretación” que ellas hagan de lo que ocurre tiene la particularidad de influir a su vez en el significado de la situación. Éste no es, pues, estático, sino que está en continuo movimiento, según la percepción que cada actor tiene de la misma. Además, nuestra propia definición forma parte de la situación, que otros observadores-actores toman en consideración para definirla. Este punto ha sido entendido por algunos autores, tal es el caso de Anthony Giddens,<sup>23</sup> como la cuestión del “doble nivel hermenéutico”.

### **Interdisciplinariedad**

De todo lo dicho hasta aquí, ha de haber quedado claro que la metodología necesaria para las investigaciones que deriven de este mar-

---

22 Cf. Bryan R. Wilson (ed.), *Rationality*, Oxford, Basil Blackwell, 1974.

23 Cf. Anthony Giddens, *New rules of sociological method: a positive critique of interpretative sociologies*, New York, Basic Books Publishers, 1976, Conclusions.

co teórico requieren *una importante medida de interdisciplinariedad*, al menos en lo relativo al conocimiento historiográfico. Del mismo modo, parece indispensable la colaboración de antropólogos o etnólogos con experiencia en las regiones que serán sometidas a investigación.

Esto implica que, en la distribución del tiempo que se asigne a la investigación, será necesario destinar parte importante de él al contacto entre el investigador y los científicos que puedan asesorarlo en la preparación de la misma.

### ***Preparar a los miembros del equipo***

Otro aspecto de particular importancia es la necesidad de preparar con máximo cuidado a los miembros del equipo que colabore con el investigador en calidad de ayudantes, sobre todo si asumirán el papel de entrevistadores. Todo el tiempo que se dedique a este punto será quizá la mejor inversión del proyecto, ya que los errores que se cometan por los participantes del equipo investigativo pueden significar la imposibilidad de realizar, quizá por largos períodos, otro intento de estudio. El entrenamiento deberá considerar el desarrollo del lenguaje apropiado, el conocimiento de la pragmática del lenguaje usado por los entrevistados, el aspecto y atuendo que deberá tener el entrevistador, los modales y cortesías al uso en la colectividad que investiga, etc.

### **Etapas generales del proyecto**

#### **Discusión del marco teórico referencial**

La primera etapa en la realización de esta investigación sobre la culinaria popular tradicional ha de consistir en el análisis, discusión y crítica del presente marco teórico. Este requiere incorporar puntos de vista, experiencias y aspectos metodológicos.

No es posible precisar el tiempo que será necesario emplear en esta tarea; lo que sí debe hacerse es señalar que ese tiempo ahorrará descoordinaciones futuras que dañarían seriamente el propósito de disponer de un elenco de investigaciones sistematizado en el conjunto de los países iberoamericanos.

## Confección de “estados del arte” en los diversos países

Una vez aprobado el marco teórico, es necesario proceder a encarar la realización de las investigaciones sectoriales en los países incorporados en esta etapa del proyecto sobre el “estado del arte” en cada uno de ellos.

En dichos “estados del arte” debería registrarse la información sobre:

- Bibliografía sobre investigaciones análogas ya realizadas.
- Información sobre la bibliografía historiográfica, sociológica y antropológica disponible.
- Personas e instituciones, tanto públicas como privadas, y grupos no institucionalizados que han realizado o están realizando proyectos de investigación o acciones relacionadas con el objetivo perseguido por IPANC y MCE.
- Información sobre los proyectos de investigación en curso y los que se prevén en el futuro sobre temas comprendidos en el campo de interés de IPANC y MCE.
- Posibles consultores o personas que puedan integrar equipos de trabajo en estas materias.

El plazo para la presentación de estos “estados del arte” debería establecerse, a fin de disponer de al menos cinco meses para la realización o inicio de las investigaciones concretas sectoriales que habrán de llevarse a cabo.

## Realización de las investigaciones

Se sugiere que, sobre la base de la información proporcionada por los “estados del arte”, se encargue la realización de los proyectos sectoriales concretos de investigación a los investigadores seleccionados.

Tales proyectos deberían someterse a los trámites usuales de presentación y aprobación por las instancias competentes de IPANC y MCE. El plazo de realización, los recursos económicos y de otro tipo necesarios y demás aspectos operativos (como entrega a IPANC y MCE y procesamiento por parte de éste de los informes parciales, etc.), deberán ser acordados por IPANC y MCE.

## Síntesis de logros y problemas

Una vez concluidas las investigaciones sectoriales en los diversos países y aprobados los respectivos resultados, es conveniente proceder a colacionar y cotejar tales resultados con vistas a la confección de un primer “borrador” de geografía culinaria iberoamericana.

Para ello, con todo, es necesario contar previamente con un instrumento en que se pueda vaciar y sistematizar la información recolectada, al menos en sus aspectos de interés inmediatamente culinario y en algunos aspectos de carácter tecnológico-económico más generales. Con este instrumento, se trataría de tener una primera visión global del rumbo que va tomando, en el ámbito culinario, el proyecto de Cartografía de la Memoria o proyectos afines.

En una segunda instancia, sería necesario realizar una reunión de los investigadores a fin de analizar, comparar y sistematizar los hallazgos de carácter propiamente cultural que hayan sido revelados en las investigaciones realizadas. En este aspecto es muchísimo más difícil diseñar un instrumento capaz de acopiar y sistematizar el resultado de las investigaciones; pero debiera intentarse esta tarea en dicha reunión.

Del mismo modo y considerando que las investigaciones que se habrán realizado en esta primera etapa tendrán a menudo el carácter de estudios preliminares y muy acotados en extensión geográfica y temática, es importante hacer un catálogo de los problemas encontrados, de recomendaciones para la continuación del proyecto y de revisión del marco teórico, si ello es necesario. Todo esto debería ser consignado en una publicación que serviría, a continuación, como importante punto de apoyo para las investigaciones futuras.

Como un primer producto de interés propio y evidente utilidad, sería necesario reunir en una publicación las recetas recopiladas. Esto, a su vez, requiere comenzar a preparar un glosario de términos relativos a ingredientes y procedimientos culinarios en Iberoamérica. Al respecto existen ya, en diversos países del área, varios proyectos que, o están en vías de publicación, o están muy próximos a publicarse. Naturalmente, en los “estados del arte” por países, debería consignarse la información respectiva.

Finalmente, como resultado de estas primeras investigaciones y en la medida en que ellas aporten diagnósticos y datos confiables, es necesario elaborar un documento que contenga propuestas de medidas y políticas públicas para los países miembros del Convenio Andrés Bello en las materias analizadas. Esto es de gran importancia, supuesto que el espíritu del proyecto de IPANC es precisamente permitir que los sectores populares investigados reciban una atención lo más temprana posible en cuanto a los problemas que se hayan detectado en ellos.

Santiago, 2007

## **Información sobre consultores en los países**

Se presenta, a continuación, un listado con los nombres de las instituciones y personas que podrían colaborar como consultores en la realización de las investigaciones sectoriales en los diversos países. Se trata de una lista preliminar en la cual hay que incluir información de Paraguay y Uruguay.

### **Argentina**

#### **Marcelo Álvarez**

Programa “Alimentación, Territorio e Identidad. El Patrimonio Cultural Alimentario Argentino”. Instituto Nacional de Antropología y Pensamiento Latinoamericano / Secretaría de Cultura de Presidencia de la Nación.

Av. Las Heras 2669, 1425-Buenos Aires, malvar@mail.retina.ar

#### **Patricia Aguirre**

Departamento de Nutrición/Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación.

J. Biedma 920, 1405-Buenos Aires, paguirre@ucmisalud.gov.ar

#### **Ana H. Ladio**

Etnobotánica de Plantas Comestibles y Medicinales de la Patagonia-Laboratorio

Ecotono-CRUB (Centro Regional Universitario Bariloche), Universidad Nacional del Comahue.

Quintral 1250, 8400-San Carlos de Bariloche, [aladio@crub.uncoma.edu.ar](mailto:aladio@crub.uncoma.edu.ar)

### ***Martín Molteni***

Escuelas de Cocina.

Pacheco de Melo 2665, 1425-Buenos Aires, [martinmolteni@sinectis.com.ar](mailto:martinmolteni@sinectis.com.ar)

### ***Luisa Pinotti***

Equipo de Auxología Epidemiológica. Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina-Universidad de Buenos Aires.

Atenas 2807, 1431-Buenos Aires, [luisavirginia@gmail.com](mailto:luisavirginia@gmail.com)

### ***Gabriela Polischer***

Ministerio de Salud de la Nación.

Thames 2218, 1425-Buenos Aires, [gabrielapolischer@hotmail.com](mailto:gabrielapolischer@hotmail.com)

### ***Mirta Santoni***

Museo de Antropología de Salta.

Ejército del Norte esq. R. Sola (ex Polo Sur), 4400-Salta, [santonim@uolsinectis.com.ar](mailto:santonim@uolsinectis.com.ar)

### ***Graciela Torres***

Conicet/Museo de Antropología de Salta.

Las Rosas 25, 4401-Vaqueros, Salta, [gratorres@sinectis.com.ar](mailto:gratorres@sinectis.com.ar)

### ***Nilda Vignale***

Facultad de Ciencias Agrarias Universidad Nacional de Jujuy.

Alberdi 47, 4600-San Salvador de Jujuy, [ndvignale@yahoo.com.ar](mailto:ndvignale@yahoo.com.ar)

### ***Magui Choque Vilca***

Proyecto Cultivos Andinos.

De la Sorpresa 511, Tilcara (4624), Jujuy, [magui@imagine.com.ar](mailto:magui@imagine.com.ar)

### ***Gloria Díez Peña***

[kirusilla@walla.com](mailto:kirusilla@walla.com)

### ***María Calzada***

Directora de Proyectos Biochef. Consultora.

Salguero 925, 1177 Buenos Aires, [info@cocinadelatierra.or.ar](mailto:info@cocinadelatierra.or.ar)

## Bolivia

### ***Julia Elena Fortun***

Tel. 2711709, La Paz

### ***Beatriz Rossells***

Historiadora. Autora de libros de cocina.

Tel. 2770085, La Paz

### ***Ramón Rocha Monroy***

Novelista. Cronista gastronómico.

ramonrochamonroy@yahoo.com.mx

### ***Guillermo Iraola Mendizábal***

Investigador, Consultor.

Tel. 2424154. La Paz, guillermoiraola@hotmail.com

### ***Rita del Solar***

Investigadora, autora de libros de cocina.

Casilla 1775, La Paz, elarcangel@entelnet.bo

### ***Fernando Prada Ramírez***

Antropólogo. Investigador de la Universidad Mayor de San Simón, Cochabamba.

Pasaje Estrada n° 10. Cochabamba. Casilla de Correo 1380, Tel. 4-4242758, fprada@proeinbandes.org

## Chile

### ***Sonia Montecino Aguirre***

Antropóloga, Universidad de Chile.

soniamaguirre@gmail.com

### ***Rosario Valdés Chadwick***

Chef, investigadora de la cocina chilena.

rosariovaldes@ctcinternet.cl

### ***Andrés Contreras Méndez***

Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Austral, Valdivia.

acontreras@uach.cl



***Isabel Cruz de Amenábar***

Historiadora, Universidad de Los Andes.  
isabelcruz@entelchile.net

***Jaime Martínez Williams***

Investigador, cronista gastronómico.  
Santa Lucía 382, Depto. 3º B, Santiago, jaimemartinezw@entelchile.net

***Noelia Carrasco Henríquez***

Antropóloga, investigadora, Escuela de Antropología, Universidad Católica de Temuco.  
ncar@uct.cl

***Carmen Jorquera Jaramillo***

Agrónoma, Universidad de La Serena.  
Av. La Paz 1108. Ovalle. Tel. (56-53) 625363, cJORQUE@USERENA.CL

***Micaela Navarrete Araya***

matecito@bndechile.cl

***Agustín Ruíz***

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes de Chile.  
agustin\_ruin@yahoo.com

***Angélica Celis***

Investigadora.  
acelis@cetsur.org

**Colombia**

***Julián Estrada Ochoa***

Investigación Colombia de Sal & Dulce. Director.  
Carrera 38 N° 8-11. Medellín, Telf.: (4) 5419170 / cel: 315-6603810, salydulce 2005@  
yahoo.com, jueso@une.net.co

***Ramiro Delgado***

Vicedecanatura, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Antioquia.  
Calle 67 N° 53-108. Medellín, Teléfonos: (4) 2105752 / cel: 310-5449580, csrami@  
antares.udea.edu.co

### ***Carlos Humberto Illera***

Director Grupo de Investigaciones Patrimonio Gastronómico del Departamento del Cauca -GPG-. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Departamento de Antropología, Universidad del Cauca

Popayán, Teléfonos: (2) 8205345 / cel: 300 - 6110205, cocinacauca@gmail.com

### ***Esther Sánchez Botero***

Antropóloga.

Avenida 13 n° 86-30. Bogotá, Tel. 2369759, esthersa@andinet.com

### ***Fundación Natura***

www.Natura.org.co

### ***Instituto de Investigación de Recursos Biológicos***

#### ***Alexander Von Humboldt***

www.humboldt.org.co

### ***Grupo Semillas***

www.semillas.org.co

## ***Ecuador***

### ***Plutarco Naranjo Vargas***

Ha investigado sobre los alimentos prehispánicos y sobre los alimentos tradicionales actuales. La perspectiva de sus estudios es la nutrición.

### ***Pablo Cuvi***

Periodista, su trabajo principal se orienta a la información sobre platos locales y zonales. Escribió un libro financiado por Nestlé.

### ***Marcelo Naranjo***

Antropólogo. Profesor de la PUCE. Ha dirigido tesis y estudios sobre la cocina de las diferentes provincias del Ecuador.

### ***Mauricio Armendáriz***

Presidente de la asociación de chefs, dirigió una revista y escribió sobre la historia de la cocina nacional.

### ***Roberto Ramia***

Gerente del Hotel Internacional Quito. Su trabajo "Las recetas de doña Doloritas Gantogena y Álvarez. La cocina en Quito a fines del siglo XIX", se publicó en la revista Cultura del Banco Central, Nro. 23, 1985.

### ***Michelle O. Fried***

Nutricionista de salud pública. Su libro, *Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para gente de hoy*, es una cuidadosa investigación de campo que contiene un glosario de términos culinarios ecuatorianos.

### ***Eulalia Vintimilla de Crespo***

Autora del libro *Viejos Secretos de la Cocina Cuencana*. Recoge recetas tradicionales, a las que acompaña un excelente capítulo de “Ingredientes básicos” y un glosario de términos culinarios.

### ***Gerardo Martínez Espinosa***

Personalidad de Cuenca. Escribió el prólogo del libro de Eulalia Vintimilla de Crespo, que contiene información sobre productos nativos e introducidos, prácticas culinarias y noticias sobre la actual cocina cuencana.

### ***Julio Pazos Barrera***

Escritor. Investigador de la cocina ecuatoriana, profesor de Universidad Católica del Ecuador.

[jpazos@puce.edu.ec](mailto:jpazos@puce.edu.ec)

## **México**

### ***Alicia Gironella de Angeli***

Miguel Ángel de Quevedo 687, Coyoacán, México, D.F. 04320, Tel. 5812-4292 y 5659-4447, [giorgio@avantel.net](mailto:giorgio@avantel.net)

### ***Sylvia Kurczin***

[festival@mail.infolatina.com.mx](mailto:festival@mail.infolatina.com.mx), [skurvill@yahoo.com](mailto:skurvill@yahoo.com)

### ***José Iturriaga de la Fuente***

Cerrada de Bosques N° 3, Col. Jardines de Ahuatepec, C.P. 62300. Cuernavaca, Morelos, Tel. 01 (777) 382 0316 y 01 (777) 382 6082, [jniturriagaf@yahoo.com.mx](mailto:jniturriagaf@yahoo.com.mx)

### ***Gloria López Morales***

[glorialm5@prodigy.net.mx](mailto:glorialm5@prodigy.net.mx)

### ***Abdiel Cervantes***

[abdiel\\_c@hotmail.com](mailto:abdiel_c@hotmail.com)

### ***Ana Benítez Muro***

[anabenitezmuro@hotmail.com](mailto:anabenitezmuro@hotmail.com)

## ***Cucha de Aste***

caste@de.uas.mx

## **Perú**

### ***Rosario Olivas Weston***

Historiadora de la cocina peruana. Investigadora de la U. San Martín de Porres.  
Reynaldo Morón 205. Lima 33, Telf.: (00511) 449 4731, rolivasw@yahoo.com

### ***Isabel Álvarez Novoa***

Chef e Investigadora de la U. San Martín de Porres.

Malecón Cisneros 1470, Miraflores, Lima 18, Telf.: (00511) 4410183/ 4410389/  
4410389, isabel@senoriodesulco.com

### ***Mariella Balbi Scaneo***

Carolina Vargas 232, San Isidro. Lima. Telf.: (00511) 442 8496, burbal@amauta.rcp.net.pe

### ***Sara Beatriz Guardia***

Investigadora. U. San Martín de Porres.

sarabeatriz@telefonica.net.pe

### ***Jimena Fiol Seoane***

Chef, investigadora. Universidad de Piura, Campus Lima.

Mártir José Olaya 162, Miraflores, Lima, jfiol@ads-upeu.edu.pe

### ***Sergio Zapata Acha***

Agrónomo, investigador. Universidad San Martín de Porres.

Av. Velasco Astete 1248. Lima., szapata@turismo.usmp.edu.pe

### ***Maritza Villavicencio Fernandez***

Historiadora, profesora de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

mvillavicencio@terra.com.pe

### ***Universidad de San Martín de Porres***

Juan Leuridan Huys. Decano. Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología. Actividad: la enseñanza profesional de la carrera de Turismo y Hotelería. Grados académicos de Licenciatura, Máster y Doctorado. Contrata investigadores y realiza publicaciones de gastronomía. Es el principal editor de libros de gastronomía del Perú.

Dirección: Av. Tomás Marsano 242. Lima, Surquillo, Telf.: (00511) 242 5822 - (00511) 513 6300, jleuridanhuis@yahoo.es, www.turismo.usmp.edu.pe

### ***Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana***

Dennis del Castillo Torres. Presidente. Actividad: Contribuir al desarrollo socio-económico del poblador amazónico a través de la investigación dirigida al desarrollo sostenible y el cuidado de los recursos naturales de la región amazónica.

Av. Abelardo Quiñones Km. 2.5, Apartado Postal 784, Loreto, Telf.: (005165) 265515 / (005165) 265516 Fax: (005165) 265527, [preside@iiap.org.pe](mailto:preside@iiap.org.pe), [www.iiap.org.pe](http://www.iiap.org.pe)

### ***Instituto Nacional de Investigaciones y Extensión Agraria***

Daniel Martín Reynoso Tantalean. Jefe del INIA. Actividad: Generar y transferir tecnologías para contribuir al desarrollo sostenido del sector agrario y al incremento de la productividad agraria, promoviendo el aumento de su rentabilidad bajo condiciones de competitividad con la participación del sector público y privado, nacional e internacional.

Av. La Molina N° 1981 (Ex Av. La Universidad). La Molina. Lima, Teléfonos: (00511) 349-2600/ (00511) 349-5949, Fax: (00511) 3495964, [jefatura@inia.gob.pe](mailto:jefatura@inia.gob.pe), [dreynoso@inia.gob.pe](mailto:dreynoso@inia.gob.pe), [www.inia.gob.pe](http://www.inia.gob.pe)

### ***Instituto del Mar del Perú***

Héctor Eugenio Soldi Soldi. Presidente del Consejo Directivo Actividad: Realizar investigaciones científicas y tecnológicas en forma oportuna y de calidad, que contribuyan al mayor conocimiento de los recursos pesqueros y su ambiente para su manejo racional y manejo de zonas costeras, para promover la conservación de su biodiversidad, y el uso sostenible de recursos naturales. Asesorar al Ministerio de la Producción, con bases y criterios técnicos fundamentados para la toma de decisiones referidas al ordenamiento y regulación de los Recursos marinos y sus pesquerías.

Esquina Gamarra y Gral. Valle s/n. Chuchito, Callao, Telf.: 429-6600, Fax: 4293931, [presidencia@imarpe.gob.pe](mailto:presidencia@imarpe.gob.pe), [www.imarpe.gob.pe/](http://www.imarpe.gob.pe/)

### ***Instituto Tecnológico Pesquero del Perú***

Juan Francisco Pásara Gonzales. Presidente del Consejo Directivo del ITP. Su misión es promover, ejecutar y divulgar programas de investigación científica y tecnológica a fin de contribuir con la utilización racional e integral de los recursos hidrobiológicos, promoviendo la transferencia de tecnologías y el conocimiento en los campos de la manipulación, conservación, procesamiento y control sanitario del pescado y los productos pesqueros.

Carretera a Ventanilla Km 5, 2, Callao, Telf.: 5770208, Fax: 5770019, [postmast@itp.org.pe](mailto:postmast@itp.org.pe), [www.itp.org.pe](http://www.itp.org.pe)

### ***Consejo Nacional de Camélidos Sudamericanos***

Enrique Moya Bendezú. Presidente.

Organismo especializado que promueve el desarrollo de la producción de camélidos sudamericanos, buscando el mejoramiento y desarrollo de productos y

la ampliación de mercados, a través de la organización productiva de las comunidades campesinas y los pequeños productores, consolidando su capacidad de gestión y su competitividad.

Jr. Cahuide N° 805 - Piso 10, Ministerio de Agricultura, Jesús María, Lima, Telf.: (00511) 470-8699, Fax: (00511) 471-0555, presidencia@conacs.gob.pe, www.conacs.gob.pe

### ***Instituto Nacional de Cultura***

María Cecilia Bákula Budge. Directora Nacional. Actividad: Investigar, registrar, defender, conservar, promover, poner en valor y difundir las manifestaciones culturales y el Patrimonio Cultural de la Nación, para contribuir al desarrollo nacional, con la participación de la comunidad, el sector privado y la integración internacional.

Av. Javier Prado Este N° 2465, San Borja, Lima, Telf.: (00511) 476-9933, Fax: (00511) 476-9880 / (00511) 476-9901, www.inc.gob.pe

## **Venezuela**

### ***María Bellorin***

Fundación Polar. Economía Agroalimentaria.

maria.bellorin@fpolar.org.ve

### ***Rafael Cartay***

Director de Cultura de la Universidad de los Andes. Mérida.

rcartay@ula.ve

### ***Antonio López Ortega***

Gerente General. Fundación Bigott.

antonio\_lopez-ortega@bat.com

### ***Fundación Bengoa***

Especializada en Alimentación y Nutrición. Editora de los “Anales Venezolanos de Nutrición”, fundacionbengoa@cantv.net

Virgilio Vosch. Presidente, vvosch@cantv.net

Mercedes López de Blanco. Vice-Presidente, checheta75@cantv.net

### ***José Rafael Lovera***

Historiador de la cocina venezolana. Director del Centro de Estudios Gastronómicos (CEGA).

jlovera@venezolano.com

## Bibliografía

- Álvarez, M.,  
 2002 “La cocina como patrimonio (in) tangible”, en *La cocina como patrimonio (in) tangible. Primeras Jornadas de Patrimonio Gastronómico*, Buenos Aires, Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires.
- Berger, P. y T. Luckmann,  
 1971/ *The social construction of reality*, Harmondsworth, Middlesex,  
 1966 England, Penguin Books.
- Bestard, J. y J. Contreras,  
 1987 *Bárbaros, paganos, salvajes y primitivos. Una introducción a la Antropología*, Barcelona, Barcanova.
- Bhagwati, J.,  
 2004 *In defense of globalization*, New York, Oxford University Press.
- Brunner, J. J.,  
 1992 “Escenificaciones de la identidad latinoamericana”, en *Política* (U. de Chile), N° 30 (1992), pp. 69-87.
- Connerton, P. (ed.),  
 1976 *Critical sociology*, Harmondsworth, Middlesex, Penguin Books.
- Contreras Hernández, J. y M. G. Arnáiz,  
 2005 *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, Barcelona, Ariel.
- Elias, N.,  
 2003/ *La dynamique de l'Occident*, Paris, Calmann-Lévy.  
 1939  
 2005/ *La civilisation des moeurs*, Paris, Calmann-Lévy.  
 1973
- Escobar, T.,  
 s/f Texto Preliminar de asesoría del proyecto “La Fiesta. Un estudio de las fiestas populares tradicionales en los países del Convenio Andrés Bello”. Introducción.

- Farb, P. y G. Armelagos,  
1985 *Anthropologie des coutumes alimentaires*, Paris, Denoël.
- Freund, J.,  
1981 *El fin del Renacimiento*, Buenos Aires, Editorial Belgrano.
- Giddens, A.,  
1976 *New rules of sociological method: a positive critique of interpretative sociologies*, New York, Basic Books Publishers, Conclusions.
- Goody, J.,  
1995 <1982> *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*.  
Barcelona: Gedisa.
- Gurvitch, G.,  
1962 *Tratado de sociología*, Tomo I, Buenos Aires, Editorial Kapelusz.  
1963 *La vocation actuelle de la sociologie*, Vol. II, Paris, Presses Universitaires de France.
- Harris, M.,  
1992 <1985> *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Torino, Einaudi.
- Lukacs, G.,  
1969 <1923> *Historia y conciencia de clase*, Mexico, Grijalbo.
- MacIntyre, A.,  
1994 *Justicia y racionalidad*, Barcelona, Ediciones Internacionales Universitarias S.A.
- Touraine, A.,  
2005 *Pourrons-nous vivre ensemble? Egaux et différent*, Paris, Fayard.
- Vasconcelos, J. de.,  
1925 *La raza cósmica*. Barcelona.
- Veblen, T.,  
1966/ *Teoría de la clase ociosa*, México, Fondo de Cultura Económica.  
1899



Wieviorka, M.,

2005 *La différence. Identités culturelles: enjeux, débats et politiques*,  
Quétigny, Editions de l'Aube.

Wilson, B. R. (ed.),

1974 *Rationality*, Oxford, Basil Blackwell.



La variedad de frutas en nuestro país es tan colorida y deliciosa.  
Quito, Mercado Santa Clara, variedad de frutas  
Fuente: David Coral Machado



Quito, puchero de Pichincha  
Fuente: Santiago Pazos Carrillo



Quito, Mercado Santa Clara, variedad de cereales  
Fuente: David Coral Machado



# *Saberes y sabores*

## *del patrimonio alimentario ecuatoriano*

La categoría de cocina ha implicado el desarrollo de diversas entradas conceptuales que ha dado lugar a conceptos como el de culinaria, gastronomía, comida, etc. Resulta interesante el estudio que al respecto desarrolla Augusto Merino al reconocer en dicho término dos conceptos diferenciados, referidos al de comida y culinaria.<sup>1</sup> Para efectos de ésta investigación los términos cocina y culinaria se utilizarán de manera indistinta debido que sus usos en la cotidianidad los sitúan en lugares equivalentes, asumiendo el concepto de culinaria que hace Merino cuando señala: “Este término alude a todos los procesos de selección y manipulación mediante los cuales los elementos nutritivos que el hombre necesita y que él encuentra en la naturaleza son aceptados como comibles y transformados en un alimento humano...” (Merino: 10). En ese sentido, la cocina supone un extenso y complejo entramado de actividades sucesivas y concomitantes que evocan no sólo sabores, colores, texturas, sino, y sobre todo, recuerdos. Así, a través del acto de comer se recrean sabores, saberes, conocimientos, memorias de los pueblos. Por tanto, hablar de cocina y el consecuente acto de comer obliga a referirse tanto a su producción, como a su preparación y consumo, procesos que evidencian la coexistencia de elementos de diferente naturaleza, unos de orden material y otros que se ubican en el orden

---

1 Merino plantea una diferencia de estos conceptos frente a la cuisine o haute cuisine, términos que hacen referencia al ejercicio de una actividad profesional propia de restaurantes y a los que sólo acceden ciertos sectores privilegiados de la sociedad. En ese sentido, esta investigación se constituye en un esfuerzo por explorar las cocinas populares ecuatorianas, en términos del autor, las cocinas hogareñas. (Merino: 10).

de lo simbólico, y que permiten hacer una lectura más compleja de las dinámicas que se suscitan alrededor de la cocina.

Recordemos que históricamente el acto de comer ha implicado un dominio sobre la naturaleza, que ha desembocado correlativamente en el progresivo desarrollo de actividades tecno-económicas diversas. Desde los primeros cazadores, pescadores y recolectores hasta el desarrollo de la agricultura, se identifica el perfeccionamiento de variadas técnicas no sólo para la obtención de alimentos, sino también para su transformación; cuestiones que en su momento permitieron la domesticación de suelos y animales que poco a poco se fueron incluyendo en la dieta de los primeros grupos sociales. Hoy se encuentran en las cocinas del mundo innumerables técnicas de cocido, asado, ahumado, amasado, etc., acompañadas de una abundante oferta de preparaciones, recetas, platos que no sólo remiten a la necesidad de alimentarse, sino también develan situaciones medioambientales, políticas, económicas y evidentemente culturales, como se observará a lo largo de esta investigación.

Si bien el desarrollo de la agricultura permitió que los grupos sociales optaran por asentarse en ambientes que podían proveerles lo requerido para satisfacer sus necesidades, no fue una limitante para que las comunidades incluyeran en sus dietas productos de otras tierras. Se conoce que desde épocas del Incario existían prácticas de intercambio entre regiones, que explicarían el acceso a una amplia variedad de alimentos. En este sentido, resulta interesante el estudio desarrollado por Murra,<sup>2</sup> quien sobre la base de las particularidades de los Andes, afirma que existió en épocas prehispánicas una *reciprocidad generalizada* a lo largo del área andina, como un modo de organización social de producción y de consumo.

La existencia de diversos pisos térmicos generó una amplia gama de productos y, a la vez, de intercambios, que Murra reconoce como una experiencia de reciprocidad que, a diferencia del tributo y del comercio, se constituía en una práctica más simétrica y personal. El análisis desarrollado le llevó a afirmar la existencia de un control vertical de pisos

---

2 Murra desarrolla su propuesta a través del estudio de cuatro casos (dos núcleos serranos y dos costeros), que exploró a partir de documentos de carácter histórico y evidencia arqueológica. Ver John V., Murra, "El control vertical de un máximo de pisos ecológicos en la economía de las sociedades andinas", en *La teoría de la complementariedad vertical eco-simbiótica*, La Paz, HISBOL, 1987, pp. 29-85.

ecológicos como modo de circulación de los bienes que, favorecido por las características ecológicas de los Andes, se reprodujo entre vastas poblaciones, lo que permitió que los habitantes del área andina estuvieran articulados a un sistema de producción, circulación y consumo, a través de una práctica de reciprocidad generalizada.

En el mismo sentido, Pazos Barrera (2008) ha señalado que aun cuando las cocinas se caracterizan por usar los productos disponibles en el medio, investigaciones realizadas a partir de evidencia arqueológica permiten entrever que existía y existe, aún en nuestros días, prácticas de intercambio denominadas de *microverticalidad*, que permitieron/permiten a las comunidades tener acceso a variados productos aunque éstos no sean propios de cada región. Dicha situación permite comprender que, aunque los platos se elaboran en el lugar de origen, es posible encontrarlos en el resto del país.

Respetando las especificidades de las comunidades de cada nación, son experiencias que pueden reconocerse en países del área andina, específicamente en Ecuador. El importante intercambio entre las diferentes poblaciones, ha originado que en este país tanto la alimentación como sus formas de preparación sean diversas. Formas de reciprocidad aún existentes en algunas comunidades son el trueque, las ferias de intercambio, la minka o minga, el colegaje, etc., que, en cocina, pueden hacerse visibles en la composición de algunos platos que incluyen alimentos de diferentes provincias.

Para Estrella (25), la actividad de intercambio transitó de un *intercambio simple* basado en “el trueque silencioso o la donación ceremonial de dos excedentes fortuitos, a (...) un intercambio desarrollado, plenamente constituido sobre la base de un excedente regular.” De tal manera que se asegura que los intercambios dados superaron actividades en torno a algunos productos especiales, y se hicieron extensivos a todos los productos de la región, permitiendo incluso la existencia de un sistema de mercados locales, cuestión que permitiría una recíproca aportación de productos entre las regiones.

Con el avance de la agricultura, las comunidades fueron desarrollando distintas técnicas de cultivo y de obtención de alimentos que, en muchas de las culturas indígenas, estaban –están– estrechamente relacionadas con los ciclos naturales. Se desarrollan calendarios de cosechas y siembras según las épocas del año, en las que también se consideran

periodos de fructificación o de migración de ciertos animales aptos para el consumo. Dicha dependencia de la naturaleza permitió, además, usos sagrados y rituales de ciertos alimentos y algunos derivados de sus preparaciones. Tal es el caso del maíz, que, como se verá, es de consumo generalizado y se constituye en un alimento con una importante carga sagrada y ritual, cuestión que se considera un rasgo característico de los Andes del norte. (Naranjo, 1989: 240) Utilizado en actos de iniciación, de ofrenda, como un acto de generosidad por parte de sacerdotes en las fiestas o como una bebida para compartir entre los miembros de las comunidades, como indicador de la existencia de un lazo social, evidencia no sólo su importancia como alimento en la dieta de nuestros pueblos, sino también su lugar en la cultura.

Estas breves observaciones permiten volver a nuestra primera afirmación sobre la cocina: el ser una expresión de la cultura construida a partir de un complejo de elementos de orden simbólico y material. Sin duda alguna, la cocina debe su existencia a un soporte material, traducido en los alimentos disponibles en el ambiente, los cuales varían según las épocas del año y las condiciones ecológicas del lugar. La oferta es más rica si se piensa en zonas de variedad de climas y en términos de intercambios realizados, lo que además amplía el espectro de posibilidades de platos. Además, y sólo por mencionar algunos, hacen parte de este soporte material el desarrollo tecnológico; la capacidad para elaborar, almacenar y conservar productos; las diferentes técnicas y/o procedimientos culinarios; los utensilios utilizados; tiempos de preparación; etc.

Existen además otros factores externos que inciden en las cocinas, como es el caso de las condiciones de acceso a los alimentos. Las limitaciones de carácter económico, o la abundancia y/o escasez de ciertos alimentos condicionan indudablemente su constitución. También hacen parte de dicho soporte material el valor nutritivo que se ha identificado en ciertos alimentos, cuestión que adquiere importancia si se piensa en el desarrollo de ciertas actividades y/u oficios. Indudablemente, el placer producido por la ingesta de alimentos o platos se encuentra en el orden de lo material. Los alimentos, transformados para su consumo, pueden ser disfrutados a través de todos nuestros sentidos en el acto de saborear, oler vapores de pailas y ollas, tocar las variadas texturas y formas, ver sus formas y colores, escuchar cocciones y frituras, y un sinnúmero de procedimientos en dicho acto de transformación.

Ahora bien, sin desconocer el importante lugar que ocupan estos elementos en la cocina, reducir dicha expresión a ellos implicaría ignorar un entramado de relaciones y manifestaciones involucradas. Resulta indispensable, entonces, referirnos a los elementos de carácter simbólico que, del mismo modo que los condicionamientos de tipo natural/material, inciden en la configuración de las cocinas y propician la construcción de relatos que permiten entender las formas de ser y estar en mundo.

La cocina, como espacio integrador, permite una experiencia en la que dialogan y se enfrentan cosmovisiones, lugares de enunciación, estructuras de poder, etc., que no aparecen de manera accidental sino que se desprenden del mismo hecho de ser una expresión del ser social. La distribución de roles, no sólo en la producción de los alimentos, sino también en su preparación o consumo; las significaciones atribuidas como tabúes, prohibiciones y preferencias individuales y colectivas; cualidades medicinales o de enfermedad; temporalidades ligadas, como en el caso específico de comidas ofrecidas en épocas de fiesta o celebraciones religiosas; lugares apropiados e inapropiados para comer; diferenciaciones socioeconómicas y de roles; formas de servir los platos; selección de alimentos con que se acompañan ciertas preparaciones, por nombrar sólo algunos, hablan de una serie de elementos de carácter ideológico, que permiten dilucidar un entramado de dinámicas que se surten en torno a la cocina y que manifiestan creencias, relaciones de poder, prácticas que no se reducen a la fugacidad de una preparación o el consumo de un plato.

Así, elementos de diferente naturaleza confluyen en la cocina, interactúan, se imbrican. Unos y otros, constituyen el alma y el cuerpo de las cocinas, expresando la interacción del ser humano con la naturaleza y su cultura. En palabras de Marcelo Álvarez,

La performance alimentaria no implica un acto aislado, sin conexiones, sino que se constituye en una trama donde el hombre biológico y el hombre social están estrechamente ligados y recíprocamente comprometidos... (13)

Estos múltiples condicionamientos se encuentran en una interacción continua y difieren entre pueblos, respondiendo a sus condiciones históricas, sociales, culturales, ambientales. Sin embargo y a partir de sus diferencias, es posible situar un lugar en común en las cocinas populares,



y es el hecho de su transmisión. Bien a través de tradición oral o del registro en recetarios familiares, las cocinas se han transmitido de generación en generación, de madres a hijas, logrando grabarse en la memoria de los pueblos y recrearse en cada acto cotidiano de comer, además de constituirse en un factor constitutivo de identidades.

En consecuencia, explorar el amplio universo de las cocinas implica adentrarse no sólo en el ámbito familiar, privado, sino también en las esferas de lo público, de lo colectivo, de lo histórico. Las cocinas enriquecen, construyen, transmiten las memorias de sus pueblos. No sólo son expresiones del pasado, sino que se recrean cotidianamente en cada acto ritual que rodea el acto de comer, en cada espacio de fiesta, en el momento mismo que elegimos un plato, un ingrediente, un sabor, una textura, una combinación. De tal modo, las cocinas cumplen una función integradora, de intercambio, de acercamiento, de referente identitario entre los seres humanos.

## **La cocina, configuradora de identidades y memorias colectivas**

La cocina facilita ejercicios de afirmación de todo lo que somos o consideramos hace parte de nosotros. Permite encontrar y reiterar nuestra pertenencia social a un espacio cultural, que es el espacio desde el que está siendo producida. En ella, a través de sus platos, sus técnicas y demás aspectos involucrados, se pone en evidencia una identidad, si bien en permanente construcción, influenciada por procesos de migraciones y transculturaciones, atravesada por rasgos que le permiten especificidades, particularidades en cada uno de los contextos en que son analizadas.

Como se verá, debido a los procesos históricos sostenidos, las identidades que se han configurado en Ecuador se nutren de tres herencias culturales diferenciadas: la afro, que ingresa gracias al violento proceso de esclavitud; la española, que responde al poblamiento dado en el periodo de conquista, y la indígena, población mayoritaria en número. A estos grupos se suma el mestizo, resultado de un largo proceso de sincretismo cultural entre los grupos antes diferenciados. Aunque hoy esta categoría pueda representar el grupo mayoritario, no parece ser una realidad tan clara, pues sólo recientemente los habitantes de Ecuador empiezan a asumir tal condición. Todavía aparece difusa en algunos sectores de la población que se definen a sí mismos como blancos.

Conviene señalar que enunciar al mestizo como resultado del sincretismo entre diferentes grupos culturales, no implica admitir que sea el resultado no conflictivo entre la mezcla de uno y otro. Por el contrario, es una categoría bastante compleja y problemática, que, aunque en principio permitió realizar un acercamiento a lo que nos “define” o construye como latinoamericanos, pareciera ser una salida fácil a la pregunta sobre “nuestra identidad”: ¿qué somos? El discurso del mestizaje faculta una definición en bloque que daría cuenta de una identidad armónica, coherente, uniforme, postulado que niega cualquier tensión o disputa en dicho proceso. Sobre esta cuestión, existen amplios e interesantes debates que no abordaremos a profundidad por considerar inoportuno para la materia de esta investigación.

Por nombrar sólo uno de los aportes importantes a esta discusión, traigamos a colación la categoría planteada por Cornejo Polar (10). El autor ilustra esta problemática, refiriéndose a la presencia de una “heterogeneidad conflictiva”, es decir la coexistencia de diversas identidades y temporalidades, que permitiría asumirnos desde una perspectiva más “política” si se quiere. Como hemos mencionado, la práctica evidencia que participamos de un proceso en el que dicha cuestión empieza a ser asumida recientemente por las sociedades latinoamericanas, pero que encuentra dificultades precisamente porque la lógica del mestizaje —como mixtura— y la de blanco, negro e indio con sus consecuentes y naturalizados roles en la sociedad, han logrado permear las relaciones sociales a tal nivel, que son categorías que se reproducen desde ámbitos incluso familiares.

En el sentido de Cornejo Polar, el término heterogeneidad permite dar cuenta de procesos de producción —en su caso para analizar procesos de producción de literaturas— en los que se intersecan dos o más universos socio-culturales, noción que permite pensar en el encuentro conflictivo de discursos de diferentes orígenes, que están en una continua tensión que imposibilita acogerlos bajo un mismo horizonte. Estos planteamientos permiten acercarnos a algunos significados al pensar las *identidades* en un contexto latinoamericano y ecuatoriano, que permiten situar la cocina como una experiencia que participa de su construcción.

En ese orden de ideas, más allá de pensar en la existencia de una identidad nacional resuelta, las identidades deben pensarse como fenómenos móviles, deslocalizados, que responden a cambiantes y diver-

sos intereses y deseos en respuesta a múltiples movimientos. Así, las identidades nos permiten entrar y salir a referentes (como la música, la comida, el idioma, etc.) que admiten la construcción de un *nosotros* para diferenciarnos de un *otro*. Es precisamente en la afirmación de esa diferencia que se define la identidad, que, sin embargo, es inestable y se encuentra llena de contradicciones.

Existen, en la cocina ecuatoriana, ciertos valores reconocidos como el sabor del loco, de una empanada de verde, de la fanesca, encebollado, hornado, mote, por nombrar algunos, que permiten la construcción de un nosotros a partir del reconocimiento que hacemos de nosotros en ellos. Es decir, aparece una sensación de pertenencia a un espacio que produce dichos valores transformados en cocina, que admiten identificaciones y un sentido integrador a un territorio en el que son producidos. En la cocina, se expresan y definen identidades, y éstas, a su vez, la enriquecen permitiendo su continuidad en un ejercicio de ida y vuelta.

Son dichas identificaciones las que dotan de un sentido movilizador a las comidas. La cocina nos convoca. En la experiencia cotidiana, participamos de una búsqueda de sabores, olores, colores y texturas que nos remiten a lo que somos. Se busca el sabor que recuerda a madres, infancias, hogares. Consumimos los platos que satisfacen nuestros paladares pero también nuestros recuerdos. Así, a pesar de nuestras contradicciones, la experiencia culinaria pareciera permitir una sensación de comunión con el otro que, en su diferencia, comparte nuestros mismos códigos culinarios.

A través de las cocinas, se condensan múltiples aprendizajes. Se aprende a comer por preferencia, costumbre, porque culturalmente se ha considerado bueno para nuestra salud, porque son alimentos a los que se puede acceder, entre muchos otros condicionamientos, que les reviste de una valoración y/o afecto especial que luego es transmitido de padres a hijos y que les otorga una continuidad en el tiempo.

Es la tradición oral el instrumento a través del cual es posible la conservación de las cocinas. El hecho de la trasmisión posibilita un enriquecimiento de los legados culturales, de las memorias colectivas que, para el caso de las cocinas, no sólo se reducen a los hábitos alimentarios, sino también a las técnicas utilizadas, a los tiempos de preparación, a los rituales de consumo.

## ¿Qué memorias colectivas se expresan en las cocinas ecuatorianas?

Adicionalmente y si se piensa la cocina como un acumulado trascendental de las experiencias de los pueblos, de sus saberes, conocimientos, relatos, aparece otro aspecto que sugiere su análisis y es el ejercicio de la memoria. En la cocina, se registran modos de vida, preferencias, cosmovisiones, prohibiciones, patrones y hábitos alimentarios que son transmitidos y que tienen la potencialidad de incidir en la configuración de la historia de los pueblos, al consentir lecturas de la especificidad de los espacios sociales y de las condiciones históricas, culturales, ambientales, económicas e incluso políticas desde donde se produce.

Para Gnecco,<sup>3</sup> la memoria implica la significación y las formas en que versiones y subversiones de la historia se expresan verbal, simbólica, textual y performativamente. De tal manera, la memoria emerge como una práctica histórica, arraigada en las experiencias vividas y, sobre todo, inmersa en el juego del poder. Estas aproximaciones permiten analizar la manera en que la cocina, como acumulado de relatos, construye memoria.

El aporte de las cocinas tradicionales en la construcción de las memorias colectivas permite una doble lectura. De un lado, proporcionan un complejo orden simbólico que se nutre de experiencias, que están mediadas por estereotipos e imaginarios de diverso orden. Así, la aprehensión social de la memoria, que supone una elaboración culinaria, no surge como un acto objetivo e ingenuo, sino como un acto atravesado por una particular experiencia en el espacio cultural al que pertenecemos. De otro lado, la cocina construye memoria a través del soporte material que comprende, cuestión que también involucra el uso de los sentidos. Lo que Rosario Olivas (2009) llama *tradición sensorial*, refiriéndose al “modo de cómo nosotros consideramos que las técnicas y procedimientos culinarios se han transmitido a través de los tiempos”.

En la memoria del grupo social, se graban algunas de las técnicas y sazones que parecen custodiadas por el hecho de la escritura; pero, en el caso de las cocinas tradicionales, buena parte del legado ha sido

3 Ver Gnecco, Cristóbal y Zambrano Martha (editores), *Memorias hegemónicas, memorias disidentes: el pasado como política de la historia*, Instituto Colombiano de Antropología e Historia ICANH, Bogotá, Universidad del Cauca, 2000.

heredado a través de una experiencia de tradición oral de la que no sólo se aprenden ingredientes, combinaciones, tiempos de cocción, sino también, se asiste a una especie de domesticación sensorial, que implica incluir a nuestros sentidos en el hecho de la aprehensión y trasmisión.

Así, usos del oído para saber si un arroz está cocido, o la detección del cambio de color o textura de un alimento por el hecho de la cocción o fritura; el olor que expelen algunas preparaciones al horno; la textura de alimentos a la brasa, etc., son cuestiones que pasan por nuestros sentidos complementando nuestra experiencia culinaria y enriqueciendo la construcción de memoria, en un acto de aprender haciendo.



Loja, Feria Libre, guineo  
Fuente: Santiago Pazos Carrillo



Loja, Feria libre, variedad de mellocos, zanahoria blanca, cebolla paiteña  
Fuente: Santiago Pazos Carrillo



Quito, Mercado Santa Clara, maíz, habas, fréjol  
Fuente: David Coral Machado



Loja, Feria Libre, variedad de papas  
Fuente: Santiago Pazos Carrillo



## *La cocina ecuatoriana, una cocina andina transculturada*

Desde las primeras décadas del siglo XX, hay un creciente interés entre los intelectuales por pensar las significaciones de lo que se ha considerado en llamar el área cultural latinoamericana. En los procesos de configuración de los estados-nación, hacia la segunda mitad del siglo XIX, la discusión estaba orientada a considerar a Latinoamérica como una unidad y legitimar así la manera en la que estaban planteados los regímenes políticos. La nueva soberanía necesitaba que su poder fuera legitimado por el “pueblo” y para ello era necesario avanzar en la construcción de nación. Valores como el de justicia e igualdad social fueron elementos que tomaron gran protagonismo en el discurso de los intelectuales de la época, permitiendo que la esclavitud y la servidumbre fueran abolidas, y que se proclamara la igualdad legal –formal– de todos los ciudadanos.

En dicho proceso histórico, los gobiernos empezaron a promover tendencias homogeneizadoras dirigidas a lograr la asimilación o integración de los pueblos –afros e indígenas– a la sociedad nacional. Con este propósito, se habían puesto en práctica políticas específicas de integración tanto en el campo educativo, cultural, económico como social, y la imposición de patrones culturales de una minoría que “tuvo a bien” excluir heterogeneidades y diferencias en nombre de una unidad nacional.

En este contexto de construcción de las nuevas naciones de América, sectores de intelectuales buscaron reivindicar identidades desde lo regional. Concentraron las miradas en los elementos propios, lo que provocó una tendencia esencialista de búsqueda de identidad que dio



lugar a nociones como la peruanidad, la mexicanidad, etc., que hasta el día de hoy permite ciertos nacionalismos alrededor de iconos o elementos identificados como nacionales o propios de cierto país. Pensarnos como área cultural andina nos permitirá situar el contexto de la cocina tradicional ecuatoriana y caracterizarla como una cocina andina.

La definición de área cultural andina propuesta por Ángel Rama (1982) ofrece elementos interesantes para pensar en la existencia de rasgos de lo andino en las cocinas tradicionales de Ecuador. Señala el autor:

Entendemos por el área andina no sólo el actual Perú, que ha funcionado históricamente como su corazón, el punto neurálgico en que se manifiesta con mayor vigor su problemática, sino una vasta zona a la que sirven de asiento los Andes y las plurales culturas indígenas que en ellas residían y sobre la cual se desarrolló desde la Conquista una sociedad dual, particularmente refractaria a las transformaciones del mundo moderno. Se extiende desde las altiplanicies colombianas hasta el norte argentino incluyendo buena parte de Bolivia, Perú y Ecuador y la zona andina venezolana. Son tierras ecológicamente emparentables dentro de las cuales se produjo la mayor expansión del Incario.<sup>1</sup>

La definición que propone Rama ofrece la enunciación de ciertos criterios cuya identificación facilitaría delimitar el área cultural andina, a partir de una generalización que presume la convergencia de los mismos, pero que al mismo tiempo reconoce su relatividad. Kaliman reconoce en tal definición seis criterios que delimitarían el área cultural: i) los Andes, ii) la ecología, iii) las culturas originarias, iv) el incario, v) la sociedad dual y vi) las naciones-estado.

Aunque apelar a estas nociones implique generalizar lo que se considera más representativo, se configuran en criterios útiles que pueden dar pistas de la presencia de lo andino en las cocinas tradicionales de Ecuador. Esto teniendo en cuenta que el acto de territorializar ciertas expresiones como la cocina puede llegar a omitir un sinnúmero de variables que deben ser reconocidas y que trataremos en su momento.

Es posible caracterizar la cocina tradicional ecuatoriana como una expresión andina, refiriéndonos a un primer criterio y es el de su *ubica-*

---

1 En Ricardo J. Kaliman, *El concepto de región y el área cultural andina*, UNT-CONICET, sin más datos.

*ción geográfica.* Aunque no es *per sé* razón suficiente para asumir como andinas las prácticas culturales que en el territorio ecuatoriano se realizan, es un aspecto que permite tener conciencia del espacio geográfico en el que se realizan las prácticas culinarias. Ecuador está atravesado por el sistema montañoso de los Andes, gracias al cual goza de una ecología particular rica en climas y, en consecuencia, en una amplia y variada oferta de alimentos producidos en una escala de pisos térmicos diferenciada, que indiscutiblemente ha determinado las cocinas tradicionales.

Esta formulación no supone, como se ha visto, que la identidad de las cocinas ecuatorianas sea concebida esencialmente ligada a su ubicación geográfica, pues implicaría territorializar rasgos de lo andino por la existencia de la sierra, cuestión que excluiría las cocinas de la costa y amazonía por ejemplo, territorios extensos con aportes culturales y alimenticios extraordinarios. Asumir en este sentido la discusión, implica anclarla a viejas nociones de estados, como unidades compactas uniformes armónicas, perspectiva bastante centralista, que daría cuenta de la definición de las cocinas a partir de una identidad dominante, hegemónica. Sin embargo, aparece incuestionable que Ecuador sea concebido como un país andino, por experimentar procesos históricos que hacen que comparta, desde su diferencia, similares cosmovisiones, modos de ser y estar en el mundo a partir de una originaria presencia indígena, de los procesos de conquista, colonización, formación de Estados, etc.

Por otro lado, la presencia de *grupos étnicos diferenciados* ha generado que las cocinas tradicionales tengan múltiples influencias. Ecuador cuenta con una pluralidad de pueblos indígenas y comunidades afro distribuidos a lo largo de su territorio que, sumado a un largo proceso de mestizaje, dan cuenta de una diversidad étnica importante. En épocas prehispánicas se tiene que:

(...) los grupos humanos más importantes de la costa fueron los siguientes: a) Pueblos marinos: confederación de los mercaderes o manteños, puneños y huancavilcas (Manabí y Guayas), b) Caraques (al norte de Manabí y Esmeraldas); c) Colinas (al norte de Esmeraldas); d) Serranos: cayapas, campaces o colorados (interior del Litoral); e) Chonos (Dau-le); f) Malabas (interior de Esmeraldas) y g) Yumbos (noroccidente de Pichincha). La sierra estuvo habitada por diversos pueblos organizados en cacicazgos o señoríos: a) Quillacingas (Carchi); b) Pastos (Carchi e Imbabura); c) Caras (sur de Imbabura y Pichincha); d) Panzaleos (sur

de Pichincha y Cotopaxi), e) Puruháes (Tungurahua, Chimborazo); f) Cañaris (Cañar y Azuay) y g) Paltas (Loja).<sup>2</sup>

Sin embargo, ha de señalarse que con la extensión del Tawantinsuyo y la consecuente llegada del imperio Inca a la región andina ecuatoriana, hacia fines del siglo XV, muchos de estos pueblos fueron desplazados por la nueva organización social, política y cultural (situación que se manifestó con mayor fuerza sobre los pueblos aborígenes de la sierra que sobre los de la costa) (Estrella: 23) ocasionando una trascendental influencia inca en los sistemas culturales, sociales y económicos de Ecuador.

Ahora bien, sin negar la pluralidad cultural existente, debe reconocerse que el ser indígena constituyó un factor de cohesión social, de resistencia frente a los similares procesos de colonización que sufrieran nuestros territorios en épocas de la conquista española, cuestión que generó una cierta identidad indígena que, respetando las especificidades culturales de cada grupo social, comporta una cosmovisión milenaria que influye también las cocinas: se conservan no sólo concepciones de los alimentos, sino también la forma de combinarlos y servirlos (Naranjo, 1989: 239).

Como experiencia de ello puede mencionarse el consumo de ciertos alimentos que, se conoce, se ha realizado desde los pueblos originarios hasta nuestros días. Alimentos como el maíz, sus variedades (mote, tostado, entre otros) y derivados como la chicha, humitas, etc.; ají, la papa, el cuy, pueden identificarse en los platos tradicionales más importantes de Ecuador, además de constituirse en alimentos populares en varios países de América del Sur, de lo que Rama considera, en términos geográficos, la región andina.

Adicionalmente, es posible identificar un sujeto que no sólo concibe a Ecuador como un espacio andino sino también, asume tal definición cuando piensa en sus cocinas. Ello se hace evidente en la denominación que recibe la cocina ecuatoriana, en cierta literatura producida por investigadores que se han aproximado al estudio de las cocinas tradicionales y las han asumido bajo la connotación de andina.

---

2 Citado por Eduardo Estrella, en *El Pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador*, Quito, Ediciones Abya Yala, 1997, p. 23.

Experiencia de ello es la reiterativa participación de varios estudiosos ecuatorianos, interesados en el tema de cocinas tradicionales, en uno de los espacios de discusión más importantes a nivel latinoamericano, como lo es el Congreso de las Cocinas Regionales de los Países Andinos. En sus diferentes versiones, se ha asumido abiertamente a la cocina tradicional de Ecuador como una cocina andina, no sólo por que se produce desde un espacio atravesado por la cordillera de los Andes, sino por la presencia de variados elementos que en su conjunto, permiten compartir similares experiencias socio-históricas, culturales y ecológicas con países pertenecientes a la denominada área cultural andina.

## **Un cruce de culturas: encuentros y desencuentros**

Como ya se ha señalado de manera preliminar, en el área andina y específicamente en el Ecuador, han surgido procesos variados de intercambio. Éstos se efectuaron en menor o mayor medida de manera violenta, si se tiene en cuenta el caso concreto del hecho de la conquista, española o incaica. Sin embargo, aun tratándose de un proceso violento, no puede desconocerse la riqueza del intercambio que significó. Así como se dieron procesos de urbanización, incrementos de población, entre muchas otras transiciones, se experimentaron cambios en los modelos productivos, en la división del trabajo, y en los sistemas alimentarios: saberes, quehaceres, prácticas, haciendo que la cocina ecuatoriana sea resultado de un sincretismo cultural interesante.

Como señala Fernando Ortiz (96) para referirse al contacto entre diferentes culturas, la *transculturación* supone un proceso en el que hay una afectación mutua, noción que supera a la de aculturación que supondría que el sujeto además de verse obligado a sufrir las consecuencias del acto violento de imposición, pierde su cultura, teniendo que asumir en su totalidad los nuevos patrones culturales. El término que propone Ortiz permite comprender de mejor manera esa instancia de encuentro que como bien lo señala es conflictiva –no ocurre de manera armónica–, pero supone la existencia de procesos de selección que hace el individuo de los valores de la nueva cultura en la que se encuentra inmerso. Bajo este entendido, el sujeto se enfrenta a un abanico de nuevos códigos culturales que está por descubrir y de los que, eventualmente, se apropia.

Si bien ciertas prácticas pueden destruirse, acentuarse o atenuarse, otras pueden ser asumidas como propias, reconociendo que para que dicha apropiación se efectúe deben considerarse factores basados en sus valores que podrían ser adaptables al propio sistema cultural. El sujeto dota de nuevos significados y sentidos a los símbolos ajenos, y después los transforma a través de la inclusión de los suyos. Procesos de selección e invención que se efectuaron en los sistemas alimentarios de Ecuador. El choque entre culturas quedó registrado en las ollas que hablan de un valioso intercambio y aporte cultural y alimenticio.

Es lo que Ángel Rama, refiriéndose a una de las respuestas que se presenta en el proceso de transculturación llamaría *plasticidad cultural* (*Op. Cit.*: 30-31) como una solución intermedia entre el repliegue defensivo y la aceptación absoluta. Dicha plasticidad cultural para el caso de los procesos de transculturación en el contexto de las cocinas tradicionales de Ecuador implicaría "(...) incorporar las novedades, no sólo como objetos absorbidos por un complejo cultural, sino sobre todo como fermentos animadores de la tradicional estructura cultural." (*Ibid.*: 31)

Si bien, como se ha mencionado, algunos elementos desaparecen por no adecuarse a la nueva cultura, hay otros que se resignifican, que adoptan nuevas connotaciones que le permiten al sujeto incorporarlos a la construcción de sus modos de estar en el mundo. Proceso que puede evidenciarse no solo a nivel individual, entre esa percepción del otro y de la pertenencia a un agregado social, sino también en la forma en que la comunidad construye y transforma imaginarios respecto a ellos mismos, en la forma en que se producen y como circulan esos imaginarios, respondiendo siempre a la idea de un yo en construcción.

## Transculturaciones en épocas de Conquista

Al respecto, el estudio etnohistórico desarrollado por Eduardo Estrella<sup>3</sup> resulta un aporte valioso en la historia de los sistemas alimentarios de Ecuador, al dar cuenta de un minucioso recorrido por las variedades alimentarias de origen animal y vegetal propias de épocas prehispánicas. La realización del inventario, no sólo permite identificar alimentos propios de América, sino también examinar el proceso de inserción de

---

3 Cfr. Eduardo Estrella, *Op. cit.*

algunos alimentos en los hábitos alimenticios de la población americana por el hecho de la conquista que, indiscutiblemente, generaron cambios en la dieta alimentaria.

La colonización produjo una transformación del modelo productivo y muchos vegetales nativos fueron reemplazados por otros introducidos, quedando relegados a una producción o consumo locales, como “alimento de indios”. Dada la dinámica cultural de este proceso, el maíz, la papa, se incorporaron a la alimentación mundial como un valioso aporte americano, y otros cultivos introducidos como el trigo, arroz, cebada, plátano, etc., se incorporaron y fueron adoptados como propios de la cultura aborigen (Estrella: 6).

Como se verá más adelante, más allá del hecho de la conquista, la cocina ecuatoriana experimenta un continuo proceso transculturador generado, entre otros fenómenos, por la experiencia migrante. El proceso transculturador experimentado en la cocina en épocas de conquista, se evidencia en el flujo de alimentos dado entre las sociedades prehispánicas y la española, que generó para los pueblos originarios la adopción de algunos alimentos –como los cereales–, que han logrado un lugar importante en la dieta alimentaria de los pueblos y en la inclusión de alimentos como el maíz, que se han generalizado a otras regiones del mundo.

Recuerda Julio Pazos Barrera (2008: 103) que la dieta de los blancos –españoles– incluía entre otros productos, trigo, azúcar, carnes de vaca, cerdo, carnero y gallina. Sin embargo, indica que debido a que la cocina de este grupo social estaba a cargo de mujeres nativas, los platos eran preparados con técnicas nativas y su elaboración llegó a incluir productos andinos. La cocina tradicional también fue influenciada por productos foráneos como la cebada, arvejas, habas, col, la raspadura y la manteca de cerdo. En este contacto entre culturas, pueden encontrarse los orígenes de la cocina criolla: entre quehaceres nativos y aportes hispánicos, con una fuerte presencia de pan y gachas de la cocina popular; de puchero, asado, empanadas, dulces, quesos de la cocina burguesa española, y, como se ha mencionado, algunos productos nativos como el maíz, la papa, el fréjol, sambo, zapallo y frutas diversas. Se adoptó el pisco traído de Perú, cuyo consumo se concentró en las clases altas, y se generalizó el consumo de aguardiente de caña en todas las clases sociales.

El hecho del intercambio puede constatarse, por ejemplo, en la provincia de Imbabura (Naranjo, 1989: 239-247), donde la inserción de nuevos patrones de producción y consumo generó la desaparición de algunos productos nativos, como el caso de los yuyos, bledos, etc. Se incluyeron en la dieta cereales como el trigo, la cebada, centeno, frutales como claudias, manzanas, uvas, naranjas, y hortalizas como la col, zanahoria, lechugas. También se destaca la inclusión de animales domésticos como ovejas y vacas, utilizados para la obtención de lana, leche, carne. En algunas zonas, se cambiaron los cultivos de coca por los de caña, lo que permitió el consumo de caña y sus derivados como el aguardiente, el jugo de caña, panela o raspadura, gajos de caña. Sin embargo, los granos continuaron siendo fuente básica de la alimentación común a todos los estratos de la sociedad provincial, como es el caso del consumo de chollomote (choclomote) de choclo tierno y porotos, habas con melloco, tostado con chochos, etc.

Para el caso de Tungurahua, se reconoce que desde épocas prehispanicas se ha constituido en un territorio que ofrece una gran variedad de alimentos por sus características climáticas y geográficas, y se destaca por su oferta frutícola (cítricos, babacos, capulíes). Con la llegada de españoles, las producciones sufrieron algunas variaciones como la introducción de cereales como centeno, cebada, trigo, y nuevas especies de frutas como manzana, duraznos, peras, uvas, claudias.

También se experimentaron transformaciones a nivel de técnicas culinarias y de mediciones, lo que permitió modificar las elaboraciones de algunos platos. Con el desarrollo de tecnología, hoy sigue experimentándose un desplazamiento de muchas de las técnicas tradicionales utilizadas para la elaboración, dando paso a la utilización cada vez más generalizada de artefactos eléctricos. Así, se han modificado muchas de las técnicas culinarias de cocción y conservación, con el uso de hornos y parrillas eléctricas, micro-ondas, ollas a presión, licuadoras, procesadores, neveras, etc., lo que ha incidido además en cambios en los tiempos de preparación, que además también han transformado algunos de los sabores de los platos.

## Influencias en el proceso de configuración de Estado

El interesante acercamiento que hace Julio Pazos Barrera (2008) a las transformaciones sufridas por la cocina ecuatoriana en diferentes contextos históricos da cuenta de la riqueza de influencias que ha experimentado dicha expresión. Como señala, progresivamente se efectuó un proceso de configuración del Estado, que incluye la aparición de la República durante el siglo XIX, la concentración de poder político y económico entre los criollos, y posteriormente la institucionalización del ejército y la educación profesional. En este contexto y a partir de las relaciones comerciales realizadas con otros países, se inserta en Ecuador la cocina inglesa y francesa, ésta última especialmente en la clase alta y en las esferas del gobierno. En la actualidad, indica, gradualmente se han insertado, a la cocina oficial, ciertos productos andinos que antes se encontraban relegados como es el caso del choclo y frutas como la uvilla, el taxo, guanábana y plátano orito (2008: 109).

Las nacientes relaciones comerciales dieron lugar a procesos de importación de variados productos como artefactos de metal y cristal, que permitieron la inserción en las cocinas ecuatorianas de cubiertos, ollas, cocinas, vajillas, vasos, que en algunos casos, reemplazaron el uso de artículos de barro y madera. El proceso de industrialización dado en el Ecuador entre el siglo XIX y principios del siglo XX propició cambios en la división social del trabajo, nuevos fenómenos productivos, la desaparición y surgimiento de nuevos oficios, como fue el caso del panadero gracias a la aparición de la industria molinera.<sup>4</sup> Hacia las primeras décadas del siglo XX, también aparecen productos semi-industriales como refrescos envasados, fideos y pan procesado. Así mismo, las innovaciones tecnológicas de la época hicieron posible el posterior empleo de métodos de pasteurización y embotellamiento de la leche.

Pazos señala que es a partir de 1970 cuando se advierte una aceleración en los cambios, que incluyen el uso de abonos químicos, el desarrollo de la avicultura, el consumo generalizado de enlatados, alimentos

---

4 Ver estudio histórico desarrollado por Eduardo Kingman Cortés y Nicolás Cuví: *El Molino y los Panaderos. Cultura Popular e historia industrial de Quito*, Quito, Fondo de Salvamento del Patrimonio Cultural - FONSAL, 2009.



preservados y empacados, entre otros. Dicha situación ha ocasionado que la cocina tradicional se vea enfrentada a una actividad culinaria diversa que incluye la popularización de *comida callejera* o *fast food*, fenómeno que intentaremos abordar posteriormente.

● Alimentos Nativos	● Alimentos Introducidos
<p><i>De origen vegetal</i></p> <p>Papa, maíz, camote, achira, oca, mashua, melloco, fréjol, porotón, maní, ají, cacao, tomate, quinua, berro, tomate, aguacate, sambo, zapallo, ishpingo, zanahoria blanca, vainilla, asnayuyo, achiote, chirimoya, palmito, guanábana, capulí, chocho, ataco o sangorache, miso o taza, yuca, jícama, palmito, bijao, paico, chontaduro, piña, plátano, uva, mora, ciruela, granadilla, guayaba, mortiño, naranjilla, entre otros.</p>	<p><i>De origen vegetal</i></p> <p>Trigo, cebada, arroz, plátano, caña de azúcar, col, lechuga, alverja, lenteja, haba, naranja, limón, durazno, higo, mango, mora, pimienta, comino, ajo, perejil, culantro, hierba luisa, arrayán, manzana, fideos, aceite, entre otros.</p>
<p><i>De origen animal</i></p> <p>Cuy, llama, guanta, pava, churo, catzo, alpaca, venado, etc.</p>	<p><i>De origen animal</i></p> <p>Gallina, pato, ganso, vaca, conejo, ovejo, chivo, cerdo, etc.</p>

Fuente: Julio Pazos Barrera y Eduardo Estrella.

## Fenómenos migratorios y otros diálogos interculturales en las cocinas tradicionales

Sin la pretensión de desarrollar un análisis exhaustivo del fenómeno migratorio, que por su complejidad exige abordar elementos de origen diverso cuya tarea implicaría una investigación independiente, consideramos que es una experiencia que en muchos sentidos impacta no sólo la construcción de las cocinas tradicionales, sino también la manera en la que éstas son recreadas. Por eso, quisiéramos puntualizar algunos elementos de contexto, para luego ahondar en sus implicaciones en el patrimonio alimentario.

La historia de la humanidad habla también de una historia de las migraciones. Se han efectuado de manera continua un tránsito de cul-

turas hacia nuevas regiones o países, bien sea individuales, familiares o de comunidades, lo que ha generado para cada caso específico, diversos procesos de reestructuración territorial, política y cultural, experiencias de transculturación en todos los órdenes de la vida, a partir de encuentros y/o desencuentros entre las culturas. Como se ha visto, el primer gran fenómeno migratorio del que se conoce es el de la conquista española que, entre 1504 y 1650, movilizó hacia América aproximadamente 450.000 personas.

Camacho (303) señala que después de este hecho, no puede reconocerse una ola migratoria tan significativa para el país. El movimiento más importante se registra a partir de migraciones internas entre regiones y provincias, suscitado por factores de atracción o expulsión vinculados al contexto geográfico, económico, cultural y social de las personas que emigran, que, sin duda, han generado impactos económicos y culturales en las zonas expulsoras pero, sobre todo, en aquellas receptoras.

Sin embargo, esta dinámica, en el fenómeno, no excluye las corrientes migratorias internacionales que aunque en menor medida, han propiciado que en los últimos años Ecuador se haya convertido en receptor de una cantidad considerable de migrantes procedentes de Cuba, Colombia, Perú y Venezuela principalmente. A esto debe sumarse la emigración del ecuatoriano al extranjero, intensificada a partir de los años setenta. Estados Unidos, Venezuela, España e Italia son los destinos preferidos por los ecuatorianos.

El creciente flujo migrante de ecuatorianos y ecuatorianas responde a las escasas posibilidades de trabajo, a los efectos de las políticas de estabilización y ajuste estructural en los ochenta, y a la grave inestabilidad política y la recesión económica experimentada en Ecuador en la segunda mitad de la década de los noventa (Camacho: 311).

En este interesante contexto, la experiencia culinaria se convierte en una importante fuente de diálogo intercultural. Entre otras cosas, la presencia del migrante se evidencia en la inserción de una nueva oferta alimentaria, que incluye platos de comida árabe, peruana, oriental, japonesa, hindú, mexicana, etc., que se ofrecen como atractivas alternativas para el paladar. Además, al parecer tienen la potencialidad de permitir una ilusión de prestigio: su consumo facilita una experiencia en la que el comensal advierte cierto estatus, por el hecho de encontrarse en condi-

ciones de acceder a productos alimentarios, si se quiere, especiales, por ser diferentes a los de su cultura.

En contraste, ciertos alimentos o platos tradicionales logran ser estigmatizados por su alto nivel calórico o grasoso, en épocas en que la imagen corporal parece serlo todo; o porque, debido a su generalizado consumo en ciertos sectores rurales o considerados pobres, son poco o nada valorados. Los estereotipos e imaginarios sobre estos grupos sociales se hacen extensivos a sus prácticas alimentarias.

Bourdieu (1998) expone dicho fenómeno planteando que son nuestros capitales culturales, delimitados entre otras cosas por el nivel escolar y la pertenencia de clase, los que condicionan nuestra experiencia con los bienes culturales. Dicho de otra manera, para acceder a determinados productos simbólicos o materiales se debe poseer ciertos capitales, que varían entre los grupos sociales.

Estos elementos permiten comprender una de las consecuencias de este cambio en los hábitos alimentarios. Si ciertos patrones alimentarios, platos etc., gozan de prestigio social por ser consumidos por una determinada clase, porque son impuestos como moda por ciertos sectores o fenómenos contemporáneos, etc., acceder a ellos, sin contar en principio con los capitales culturales, genera una sensación de prestigio. Por ende, se genera una disminución del interés de los comensales en los productos alimenticios tradicionales. Ahora, como puede evidenciarse en el contexto ecuatoriano, su interés se ha desplazado a una oferta culinaria internacional.

A este escenario, debe agregarse la existencia de una tendencia alimentaria de creciente popularidad, sobre todo entre los jóvenes. Éstos incluyen en sus dietas cotidianas comidas rápidas como choripanes, hot dogs, hamburguesas, pizzas, salchipapas y un sinnúmero de platillos que se pueden comer al paso y que, en apariencia, consiguen satisfacer sus expectativas culinarias. A pesar de su origen -estadounidense-, estas opciones alimentarias aparecen des-territorializadas, han alcanzado tal nivel de apropiación en los últimos años, que se constituyen en una oferta alimentaria común a un sinnúmero de países. De hecho, es posible afirmar que su presencia y consumo masivo, permite constituirlos en un elemento identitario entre las generaciones jóvenes.

Debemos agregar, además, que las nuevas dinámicas de la vida en las urbes, ha generado el desplazamiento de las comidas caseras a los restaurantes o ventas callejeras, transformando significativamente el acto de comer. Otros son los alimentos de lo cotidiano, en tanto que las comidas tradicionales se desplazan a fechas especiales como fiestas o celebraciones religiosas. Estos nuevos consumos han generado a su vez cambios en las producciones alimentarias. Se produce lo que satisface a la demanda y por ende resulta más rentable; en consecuencia, la producción de alimentos y/o platos tradicionales disminuye lentamente.

La ritualidad que comporta el acto de alimentarse ha sufrido variados cambios. Se han incorporado a las dietas alimentos de fácil preparación, en correspondencia con una concepción de tiempo eficiente que no permite “desperdiciarlo” en rutinas. Así cada vez más, se vuelve poco atractivo asumir técnicas culinarias tradicionales de largos tiempos de preparación.

Aunque estos fenómenos puedan ser enemigos de la cocina tradicional, exigen ser pensados como prácticas, que ya aparecen inevitables, provocadas por las dinámicas de un mundo globalizado, que tiene múltiples maneras de acercarnos al otro o de ofrecernos una sensación de cercanía con lo distante, sin necesidad de salir del lugar al que pertenecemos. Sin embargo, la obvia consecuencia para las cocinas tradicionales es un progresivo desplazamiento que supone, en el peor de los casos, su desaparición. En respuesta a este progresiva movilización, se han impulsado acciones que pretenden su protección y que inspiran políticas públicas de intervención, cuestiones sobre las que volveremos en el apartado de políticas sobre el patrimonio alimentario.

Por su parte, la experiencia culinaria del migrante ecuatoriano en el extranjero, experimenta un diálogo intercultural en otra dirección. El migrante lleva al nuevo lugar los sabores de sus cocinas tradicionales, prácticas culinarias que se asumen en el ámbito de lo público y de lo privado. En un país extraño, el ecuatoriano evoca los sabores de su casa e intenta un acto de conservación de las recetas y técnicas culinarias para la elaboración de sus platos.

Apelando a los instrumentos que le ofrece el nuevo entorno, a veces en un ejercicio de sustitución, el migrante prepara los platos tradicionales, intentando no perder el gusto pero acomodándose a la oferta del

lugar. En la medida en que éste participa de la experiencia gastronómica de su país, independiente del lugar en el que se encuentre, se produce un fenómeno de reconocimiento a su territorio, a través de la conciencia de estar recreando algunas de sus prácticas.

Lo mismo ocurre al interior del país, gracias a que en menor o mayor medida, algunas de sus provincias experimentan fenómenos de intercambio con población migrante, como ocurre en el caso específico de Santo Domingo de los Tsáchilas y las provincias de Carchi e Imbabura, que tienen en la actualidad una presencia importante de población colombiana. Lo mismo sucede en la región insular de Galápagos, que al ser receptora de población de diversos orígenes, entre extranjeros y población del interior del país, cuenta con una oferta alimentaria heterogénea. Influencias similares ocurren entre regiones de sierra y costa, debido a desplazamientos inter-provinciales.

Este fenómeno permite asumir el proceso migratorio como un mecanismo importante de transformación económica, política y sobre todo cultural, que no sólo incide en los sujetos y sus relaciones, sino también en sus expresiones, como la experiencia culinaria lo evidencia. Si bien las cocinas guardan tradiciones y costumbres, están en continuo diálogo con las innovaciones, influencias, adaptaciones, cuestiones que se evidencian en la resemantización de la expresión, en la reconfiguración de un plato o adaptación de una técnica para lograr el producto alimenticio deseado.



Quito, Mercado Santa Clara, tablas, cucharones, bandejas de madera  
Fuente: David Coral Machado



Loja, Feria libre, pescado seco  
Fuente: Santiago Pazos Carrillo



Selva Alegre, cuy asado  
Fuente: David Coral Machado



## ¿A qué sabe la cocina tradicional ecuatoriana?

**E**n el estudio titulado *Mazamorra morada y patrimonio intangible* del investigador Julio Pazos Barrera, se desarrollan elementos para pensar una caracterización de la cocina ecuatoriana a partir de sus códigos culinarios. Los códigos, como signos, implican significantes y significados que conforman las memorias de los pueblos y que se transmiten de generación en generación. De tal manera, una exploración por los códigos culinarios de la cocina ecuatoriana podría permitirnos el abordaje de la cultura expresada en ella.

Los productos se convierten en signos complejos que interrelacionan color, sabor, olor, textura y hasta sonido y que como tales signos contienen significados específicos (1).

Pazos hace una distinción de los *códigos culinarios* de sabores, colores y texturas de la cocina tradicional de Ecuador. Advierte el autor que los códigos de *sabor* se encuentran en las siguientes combinaciones: *salado y dulce* como el puchero quiteño, cierta clase de tamales, el mollete, morcillas blancas, etc.; *salado y agrio* como el seco de chivo, etc.; *salado y picante* presente en la salsa de ají; *dulce y agrio* como la chicha de morocho, rosero, mazamorra morada, champús, etc. No se encuentra la combinación dulce y picante salvo el llamado chiriucho, que contiene panela y ají. Además, identifica que en pocos casos se encuentra un *sabor neutro*, como el del mote pelado, la yuca, la zanahoria blanca y cierta clase de camote y plátano.



Reconoce que las combinaciones de *color* son innumerables; sin embargo, hay algunos colores que ocupan un lugar privilegiado en la cocina ecuatoriana, tal es el caso del rojo del achiote, el amarillo de la yema de huevo; el rojo sangre de la mora, el chocolate y el verde. El blanco puede encontrarse en platos de sopas y papillas blancas, en el arroz al vapor, morocho con leche y en el queso como acompañante de chocolates y dulces, como los higos negros con miel.

Por último, en los códigos de *texturas* identifica como texturas preferidas a las *espesas* como el locro, el sango de camarón, la cazuela de verde y las mazamorras. *Mantecosas* como la fritada y *aceitosas* como los cebiches. Además hay una gama de *espumosas* como las espumillas; *cro-cantes* como el cuero reventado, y *gelatinosas* como el caldo de papa.

La identificación de dichos códigos, permiten realizar algunas consideraciones. Precisa Pazos que la presencia de texturas espesas y grasas y de sabores agrios y picantes evidencia la importante influencia incaica. La presencia de texturas espesas obedecería, por ejemplo, a la importante utilización en la cocina inca, de productos con alto contenido de féculas, como el caso de la papa, el maíz, la mashua, melloco, yuca, arracacha, achira fréjol, porotón (3).

Por su parte, las grasas constituían un insumo importante de las dietas del pueblo inca, por ser pueblos de altura. Además, se identifica la utilización de grasas (de algunos animales) como sustancia medicinal. El sabor agrio tiene como antecedente la chicha y, aunque no se identifican muchos platos picantes, el gusto por el ají ha llevado a utilizarlo como nombre de algunos platos como ají de carne, cariuchu, uchujacu, entre otros. El sabor dulce fue escaso en la cocina inca, salvo algunos realizados a base de frutas y el que se elabora de penco.

## Algunos de los alimentos más populares

Los códigos culinarios identificados, permiten la definición de ciertos rasgos característicos en la cocina ecuatoriana, como la identificación de algunos de los alimentos o aliños más utilizados y, a su vez, algunas técnicas culinarias aplicadas para la elaboración de ciertas recetas. En el caso de los alimentos, resulta pertinente detenernos en el abordaje de algunos de ellos, que pueden considerarse como los más significativos, teniendo en cuenta su uso prolongado en el tiempo, su utilización en la elaboración de algunos de los platos tradicionales, así como la car-

ga simbólica que suponen. Se destacan la papa, el maíz, los mellocos, los chochos, el ají, la yuca, el plátano, el arroz, la cebada, entre otros.

## Maíz

Es un alimento nativo de América, del que se sugiere fue domesticado en Mesoamérica y extendido a todo el continente americano, aunque algunos sectores sostuvieron que existió una variedad típicamente andina independiente de la producción mesoamericana.<sup>1</sup> Lo que es cierto es que es un cultivo que se extendió por todo el territorio ecuatoriano, pues de variadas crónicas y documentos de Indias se colige su existencia en todas las regiones del país, cuestión que permitiría comprender el importante lugar que ocupa en las cocinas tradicionales.

Gracias a la operancia del nuevo modelo económico insertado en la época de la colonia, el maíz adquirió un valor comercial que propició no sólo su venta, sino su utilización por parte de indígenas para el pago de tributos en especie. Es un alimento muy rico en variedades, debido a las diferentes condiciones ambientales que inciden en su producción, lo que ha permitido sus múltiples usos en cocina.

Teniendo en cuenta su color, encontramos variedades de maíz amarillo, blanco o negro, y considerando su estructura, se han identificado como subespecies el "a) *Dentado*, b) *Cristalino o morocho*, c) *Amiláceo*, d) *Reventón o canguil*, e) *Dulce*, f) *Cubierto o de túnica* y g) *Ceroso*".<sup>2</sup> (Ver cuadros).

Como puede observarse en las clasificaciones referenciadas, se cuenta con una variedad interesante de maíz, cada una con características particulares. Además los datos de aquellas especies de maíz propias de Ecuador, permiten pensar que aunque existen una cierta cantidad de especies introducidas, existió una preocupación por cultivar variedades propias, lo que permite aventurarnos a pensar que no existió una dependencia respecto de este alimento con otras regiones del área andina.

---

1 Bonavia (1985) citado por Eduardo Estrella, *Op. cit.*

2 Garcés (1982), citado por Eduardo Estrella, *Op. cit.*

☉ Variedades	☉ Características
Amarillo	Grande, blando
Blanco	Largo, blanco, delicadísimo
Canguil	Chico, algo duro, puntiagudo
Carapali	Mediano, blanco, con una punta aguda roja
Chulpi	Blanco, mediano, chupado, muy tierno y gustoso
Negro	Grueso, grande, algo duro: negro, mediano, blando
Tumbaque	Grueso, chato, pardo y blando
Morocho	Pequeño, medio amarillo, durísimo, destinado a la chicha, nada bueno para comer

Elaborado por Juan de Velasco, referenciado por Eduardo Estrella

☉ Razas andinas	☉ Razas no andinas
Sabanero ecuatoriano	Canguil
Mishca	Cónico dentado
Kello ecuatoriano	Uchima
Chillo	Clavito
Chulpi ecuatoriano	Tusilla
Huandango	Gallina
	Candela
	Chococeño (ecuatoriano)

Elaborado por Timothy (1973), referenciado por Eduardo Estrella

Es un alimento de una importante carga ritual, que permitió usos comestibles, medicinales y ceremoniales. Utilizado para la elaboración de alimentos rituales, como es el caso de la colada morada en celebración de difuntos, la chicha se consume en fiestas de las comunidades, como símbolo de sociabilidad, en ceremonias de culto a la tierra, como ofrenda,

Se aprovechan los granos tiernos y maduros para la elaboración de numerosos platos. Con los granos del maíz no sólo se preparan sopas: se cuecen y asan harinas para la elaboración de panes, tortillas, coladas, tamales, etc.; fermentado se obtiene la chicha; desgranado en sopas o como acompañante de platos de fritada, de sus variedades se elaboran los alimentos más populares, el morocho y sus empanadas, el tostado, el mote, la mazamorra morada. También sus hojas son muy utilizadas como envoltura de ciertos alimentos (humitas) y como forraje para animales.

## Papa

Se ha ubicado su origen desde la época del Incario o incluso antes, en las cercanías del lago Titicaca, en donde comenzaría su cultivo probablemente hace unos 500 años. Una vez domesticada, ésta se haría extensiva a toda la región andina, en el norte, en Colombia y Ecuador, y en el sur de los Andes, en Chile y la isla Chiloé. Entre las provincias de Ecuador que cultivan papas, se encuentran Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo, Bolívar, Cañar, Azuay y Loja, que respondiendo a sus particulares condiciones ecológicas y climáticas permiten tipos de papa diferentes.

*Carchi e Imbabura* (2800 a 3200 metros). En estas provincias se siembran las siguientes papas: superchola, chola, gabriela, maría, esperanza, icapairo, fripapa, yema de huevo, ormus y margarita.

Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar (2200 a 3600 metros). En esta zona se siembra: cecilia-leona, chola, fripapa, uvilla, yema de huevo, santa catalina, superchola, esperanza, santa isabel, gabriela, rosita, maría, margarita, papa pan, suprema.

Cañar, Azuay y Loja (2000 a 2600 metros). En esta zona se siembra gabriela, uvilla, soledad cañarí y esperanza (Pazos Carrillo).

Asumiendo que el poblamiento de las diferentes regiones se realiza tomando en consideración, entre otras, la disposición de áreas aptas para el cultivo, puede señalarse que las condiciones ecológicas de la zona de sierra en Ecuador, han permitido una diversidad importante de papa según los contextos ambientales de cada región, de la cual buena parte es de origen nativo y otras especies producto de la manipulación humana.

A pesar de tener algunas referencias etnográficas sobre actos rituales entorno a la papa, se ha llegado a afirmar que durante la colonia fue un tubérculo despreciado, percibido como culturalmente inferior por los españoles al ser considerado “alimento de indios”. En contraste, el maíz era un cultivo al que se le había asignado un valor superior, por lo que las tierras eran destinadas en su mayoría para el cultivo de maíz y cereales de origen europeo. Sin embargo, bien se conoce que hoy la papa se constituye en un alimento fundamental en la dieta de los pueblos andinos, y por supuesto en las cocinas tradicionales ecuatorianas. Para su producción, suelen realizarse mingas, a fin de involucrar a toda la comunidad en su obtención, y algunos actos rituales para su buen crecimiento y cosecha.

A la domesticación de la papa se le atribuye la seguridad alimentaria de los pueblos de altura en épocas de guerras y escasez. Indudablemente hoy es un alimento de gran importancia en las cocinas ecuatorianas. Es de fácil acceso e implica un aporte nutricional beneficioso en términos de calorías, lo que permite ser una fuente importante de energía. En Ecuador, se consume de varias maneras: bien cocidas, asadas, fritas, guisadas, enteras, peladas, como tortillas, con cáscara o en puré –molo–, como acompañante de varios platos, en sopas y secos, en la mayor parte del territorio de sierra en el Ecuador.

## Cerdo

Si bien es un animal que se introdujo a la dieta americana, ha sido apropiado por la región andina e insertado en todas sus formas en las variadas preparaciones de la cocina ecuatoriana. De él se utilizan no sólo sus carnes, sino también piel, vísceras, huesos, manteca, etc. Se encuentra presente en populares preparaciones de la culinaria ecuatoriana, como el tradicional hornado y en la fritada.

## Cuy

Es un animal representativo en la cocina tradicional ecuatoriana y en general en las cocinas andinas. Utilizado, principalmente en épocas festivas, se consume generalmente asado, acompañado de papas y salsa de ají.

## Plátano

El plátano es uno de los alimentos más importantes de las elaboraciones culinarias de Ecuador. Aunque puede ubicarse como propio de las cocinas tradicionales de la Costa, su utilización está relativamente generalizada a todo el país. El plátano maduro se usa como acompañante de varios de los principales platos de la sierra o en preparaciones como la chucula; en tanto que verde se utiliza para múltiples elaboraciones como las tradicionales empanadas de verde, bolones, coladas, entre otros.

## Yuca

De presencia fuerte en la cocina amazónica, constituye una importante fuente nutritiva. Se consume frita, cocida, en chicha o harinas.

## Chochos

Común a la región de la Sierra, los chochos se utilizan en variados platos de la región. Se utilizan en la elaboración de salsa de ají, como acompañante de platos fuertes, como protagonista en la elaboración de cebiches o simplemente como un alimento para consumir con sal y limón.

## Ají

Se constituye en uno de los alimentos característicos de algunas de las cocinas tradicionales americanas. De gran importancia en la cocina mexicana y en algunos sectores del sur de Colombia y Perú. Si bien el picante no es un sabor que tenga una presencia fuerte en la cocina tradicional ecuatoriana, pues no se incluye en las elaboraciones de los platos, es bastante apreciado. En las cocinas, el ají aparece como salsas, que se preparan y sirven como acompañante de platos a lo largo de todo el país. Puede encontrarse en diferentes combinaciones: con maní, tomate de árbol, chochos, huevo duro, queso, pepa de sambo, cebolla, etc.

## Mellocos

(olluco, ulloco, ulluco, milloco o papa lisa)

Es un tubérculo de gran importancia en la región andina. Presenta varias formas, tamaños y colores, aunque el más conocido sea el amarillo redondo de tamaño pequeño. Ocupa un lugar importante en las cocinas tradicionales de la sierra ecuatoriana. Es utilizado como ingrediente de sopas, en preparación de ensaladas frías sazonadas con sal y limón o, en algunos casos, como acompañante de platos de fritada.

## Coco

No es un alimento propio de América, pero ha logrado instalarse en la dieta de los pueblos de la costa de manera significativa. En preparaciones de sal y dulce, el coco se ha convertido en uno de los sabores distintivos de la oferta culinaria de la región costeña, sobre todo de las cocinas de la provincia de Esmeraldas. El coco es aprovechado en su totalidad, no sólo se utiliza la pulpa, también su leche y agua, como ingredientes en otras preparaciones o como refrescos; además, el aceite mezclado con miel de abeja es utilizado para el asma. Puede ser disfrutado en múltiples combinaciones: con mariscos, arroces, carnes, en batidos, dulces: cocadas blancas y negras; manjar de coco, entre otras.

## Achiote

Se constituye en un aliño común a la mayoría de cocinas tradicionales del país. No sólo se utiliza para dar color a sopas, sino también a guisos de platos fuertes.

## Cebada, Quinoa

Cereales introducidos en la conquista española. Se ha generalizado su consumo en la región de la Sierra en preparaciones de sopas, tortas, etc.

## Artefactos y técnicas culinarias

Como se ha señalado, la cultura Inca influyó en toda la región andina, incluyendo todo el territorio ecuatoriano. Dicho proceso dio lugar a la apropiación de algunas técnicas y utensilios de cocina que se conservan en algunas elaboraciones culinarias de las cocinas tradicionales de nuestros días. La relación que a continuación se realiza de algunos de dichos artefactos y técnicas toma en consideración tres fuentes documentales. De un lado, el estudio desarrollado por Julio Pazos Barrera, publicado bajo el título *La cocina del Ecuador. Recetas y lecturas* que, a partir de Crónicas de Indias, permite un acercamiento a los orígenes y transformaciones de la cocina tradicional ecuatoriana.

De otro lado, la exploración del trabajo de investigación desarrollado por Rosario Olivas Weston, quien sustenta sus aportes en revisiones documentales y evidencia arqueológica. Algunos de los resultados de dicho estudio se socializaron en la ponencia titulada “Cocinando Nuestras Culturas”, presentada en el marco del IV Congreso de Cocinas Regionales Andinas realizado en septiembre de 2009 en Quito, experiencia en proceso de sistematización de sus memorias para una posterior publicación. Por último, los aportes de Eduardo Estrella, en *El pan de América, etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*, cuya perspectiva histórica permitió una comprensión amplia de algunas de las técnicas citadas.

## Utensilios de cocina

### Mates

Es la corteza dura de cierto tipo de calabaza que fue utilizada desde tiempos antiguos como vajilla o como recipiente en la cocina. Como contenedor de bebidas, como vaso o taza tiene múltiples utilidades.

### Ollas

Hechas de cerámica para utilizarse a altas temperaturas, se encontraban de diferentes tamaños y, por lo general, de forma cilíndrica o redonda. Estas formas se encuentran aún en nuestros días. Utilizadas principalmente para hervir, estofar y cocinar al vapor.



Luis A. Pardo, señala que las de tamaño grande se empleaban para la elaboración del *chupe* y los guisos. En tanto que las medianas se utilizaban para el transporte de las viandas y las pequeñas para conservar o calentar las comidas (...). (citado en “Cocinando nuestras culturas”, Rosario Olivás Weston)

### **Cántaros**

Se encontraban en diferentes tamaños (*humihua*, cantarillo para ir por agua; *puyñu* o *ppuyñu* –cántaro propiamente dicho-; *macas*, un poco más grande, y el *tteco* o *ttico*, más grande) y básicamente fueron usados para transportar líquidos, principalmente agua y como contenedor de chicha.

### **Tinajas**

Similares a las ollas, eran empleadas para guardar alimentos o para la fermentación de la chicha. También tenían diferentes tamaños y según ellos eran empleadas y determinado su uso.

### **Tostadoras**

Se identifican dos tostadoras, la *kallana* y el *ttocoychimpu*, que se utilizaban (y aún en algunas zonas serranas se usan) en la preparación de tortillas o pan de maíz y para tostar maíz, como el que se revienta a calor –canguil– que hoy se encuentra muy difundido en el Ecuador.

### **Sacos de cabuya o de otras fibras**

Eran utilizados para almacenar alimentos y así protegerlos de la humedad y prolongar su conservación. Éstos se guardaban en lugares especiales para almacenar alimentos como soberados o trojes.

### **Batanes**

Formados a partir de dos piedras, se emplearon especialmente para moler maíz y otros granos. Se colocan los granos sobre la superficie de la piedra grande y con la “mano de batán” más pequeña y de forma ovoide y redonda que facilita su manipulación, se mueven los granos.

## ***Morteros***

De proporciones más pequeñas que el batán, se utilizaron para moler cantidades pequeñas de alimentos. También los acompaña una “mano”. Pueden variar en tamaños y algunos en formas que también podían decorarse. Tanto el batán como el mortero permitieron –permiten–, la obtención de harinas (maíz, yuca, quinua, etc.) elemento indispensable en la alimentación de los pueblos andinos.

## ***Rallador***

En su forma más primitiva, la piedra pómez o piedra volcánica o piedras de aspecto áspero eran usadas como ralladores.

## ***Coladeras***

O cernidores, se encontraban elaborados de diferentes fibras, y se utilizan para colar diferentes productos, principalmente variedades de féculas harinas y en diferentes preparaciones.

## ***Instrumentos de corte***

En principio, algunas piedras filosas eran utilizadas para cortar. También cierta clase de madera como la chonta era moldeada para obtener instrumentos filosos. También se encuentran instrumentos elaborados a partir del bronce y otros, como objetos de culto, elaborados de cobre.

## ***Cucharones***

Se utilizan principalmente para mover los alimentos, hay algunos que por su tamaño se emplearon para traspasar líquidos de un recipiente a otro.

☉ Artefactos de la Cocina Tradicional del Ecuador				
<i>De barro</i>	<i>De madera</i>	<i>De metal</i>	<i>De piedra</i>	<i>Otros</i>
Achiotero	Artesa	Achiotera	Piedra laja	Abanico de totora
Ajicero	Azhanga	Bandeja de hierro enlozado	Piedra de moler ají	Ajicero de cristal
Cazuela	Barrica	Chocolatera de bronce	Piedra de moler morocho	Cedazo de madera y crin de caballo
Mediano	Batea	Cucharón	Piedra de moler especerías	Chuspa de tela
Olla	Batidor de menestra	Espumadera	Tullpa	Frascos de cristal
Tiesto	Bolillo	Harnero de lata		Mate
Tortero	Cucharas de palo	Lata para asar tortillas		
Pondo	Gancho	Molino corona		
	Molinillo	Paila de bronce		
	Mortero y mazo	Rallador		
	Tabla	Tamalera		

Fuente: Julio Pazos Barrera.

☉ Utensilios de cocina	
<i>De origen Americano</i>	<i>De origen Europeo / Otro</i>
Mates, ollas, cántaros, tinajas, tostadoras, batanes, morteros, rallador, coladeras o cernidores, instrumentos de corte, cucharones.	Algunas técnicas culinarias se transforman gracias a la importación de artefactos de metal y cristal, que permitieron la inserción de cubiertos, ollas, cocinas, vajillas, vasos, reemplazando poco a poco el uso de artículos de barro y madera

Fuente: Julio Pazos Barrera y Rosario Olivas Weston.

## Técnicas culinarias

### *Para cocción de alimentos*

#### Asado

Es considerada como una de las técnicas más populares en América andina. Se usa para designar la técnica de cocción en la que se utilizan recipientes, cuando se exponen los alimentos directamente al calor sin utilizar recipiente alguno, o cuando se cuecen alimentos en hornos o espacios cerrados a altas temperaturas.

Se han identificado diferentes técnicas de asado, de las que puede mencionarse:

#### Asado a la parrilla o en asador

Uno de los más utilizados, que consiste en poner los alimentos sobre parillas y exponerlas al calor producido por carbones, maderas, ramas, etc. Encontramos que, en el Ecuador, se asan a la parrilla algunas carnes como el cuy, pescados, plátanos maduros, choclos, etc.

#### Asar dentro de una caña

Propio de zonas selváticas, consiste en asar pescados muy pequeños dentro de pedazos de una variedad de caña. También es posible encontrar el uso de la caña en otras preparaciones como el sudado de pescado en caña de guadua, propio de la provincia de Los Ríos, del cual se cree es una herencia de los platos chinos cocidos en bambú.

#### Asar en las cenizas

Mediante esta técnica, se exponen los alimentos a las brasas, resguardadas por las cenizas.

#### Asar en las brasas

En este asado se expone el alimento, sobre todo carnes, directamente a la brasa. Es una cocción rápida que exige cierta habilidad en el manejo de los tiempos de cocción debido a las altas temperaturas.

#### Pachamanca –olla de tierra–

Es una técnica de asado de alimentos que se disponen en un horno construido con piedras calientes que se cubren con tierra y cierta clase de hojas o hierbas para no dejar escapar calores ni vapores.

## Huatia

(asar con terrones de tierra, adobes o arena caliente)

Se ha identificado como una de las técnicas prehispánicas más populares que se realiza intercalando tubérculos (papas, ocas, camotes, achira, etc.) y terrones o adobes calientes que luego se cubren con tierra para conservar el calor.

## Las piedras calientes

Es una técnica de cocción que implica exponer los alimentos al contacto con piedras calientes que se colocan encima o entre ellos. Esta técnica fue utilizada para la cocción de variedades de carnes, tubérculos y guisos. También se emplea para calentar o cocinar líquidos.

## Hervido

Es la técnica más empleada desde el antiguo imperio de los Incas hasta nuestros días. Permite la cocción de comidas y bebidas en diferentes variaciones, de la que el agua es su elemento fundamental, por permitir la cocción de casi todos los alimentos (tubérculos, maíz, sopas, carnes, cereales, etc.)

## Fermentado

Es una técnica muy importante que se encuentra en algunas preparaciones de comidas y bebidas de nuestros días. Algunas de las preparaciones que pueden mencionarse son la *tunta* y la *moraya* importantes procesos de conservación de papa; en la preparación de la *farina* (yuca): masato y una de las bebidas más conocidas, la chicha.

## Tostado

Esta técnica supone la utilización de tostadores en los que se efectúan procesos para la elaboración de maíz, maní, fréjoles tostados, semillas de calabazas y zapallos, quinua, etc. En Ecuador al maíz tostado se le conoce como *tostado* y el popular canguil.

## Alimentos envueltos en hojas

Es una técnica cuya utilización se ha generalizado en muchos pueblos andinos. Quizá una de las cocciones más populares de Ecuador,

de alimentos envueltos en hojas sea la humita, que se dispone en cierta cantidad de agua para su cocción. Sin embargo, también es utilizada para la cocción de alimentos a la brasa.

## **Para Conservación de alimentos**

### **Congelación**

Técnica que aprovecha las bajísimas temperaturas en heladas nocturnas, es utilizada en las zonas más altas para, en algunos casos, deshidratar alimentos como la papa.

### **Asoleado**

Técnica consistente en secar al sol ciertos productos alimenticios, bien para incrementar su sabor (se *endulzaban* al sol la oca, la jícama y el miso); para eliminar humedad, o para prolongar su conservación con antelación a su almacenamiento.

### **Salado-soleado**

Técnica culinaria utilizada para la preservación de la carne, mediante la cual se agrega granos de sal a la carne (que también pueden ser pescados y mariscos) y luego se expone al sol para secarse. Una vez secas, las carnes recibían el nombre de charqui.

### **Cocción-soleado:**

Es una técnica que comporta dos momentos de manipulación: cocción en agua y exposición al sol. Es el procedimiento utilizado para la obtención del mote. En principio se cocina el maíz en agua a fin de pelar el maíz, se hierve hasta que el grano de maíz elimine la cutícula. Cuando el maíz esté limpio, se escurre y se deja al sol hasta que adquiera dureza.

### **Cocción-remojado-soleado**

(desamargado)

Ha permitido eliminar el contenido tóxico del chocho. Éste se cocina, se deja en remojo por algunos días y luego se expone al sol para secarse.

## **Putrefacción-asoleo**

Aunque no hay datos que confirmen su permanencia como técnica en nuestros días, se conoce que en algunas zonas de la provincia de Pichincha fue utilizada como técnica de conservación de la papa. Implicaba crear condiciones bajo tierra para que la papa –o el maíz– entraran en estado de putrefacción, luego se retiraba, se secaba y se elaboraban algunos potajes de uso medicinal.

## **Salado-ahumado**

Similar al salado-secado, se trata de una técnica de conservación de carnes. En ésta, las carnes se salan y luego se disponen en cuerdas para que reciban humo. También se utilizan en pescados.

## **Congelación-remojado-asoleo**

Se identifica como una técnica para la preservación de la papa que se usó en los Andes ecuatorianos, pero en menor medida que en Bolivia y Perú.

## **Maceración-asoleo**

Técnica utilizada en la Amazonía ecuatoriana para la obtención de productos de la yuca. Mediante esta técnica, la yuca se macera y se deja en agua por algunos días. Luego se extiende para retirar el agua y se deja al sol para secar.

## **Tostado-molido**

Es una técnica aplicada sobre todo a los granos (maíz, cebada, quinoa, fréjol, maní, etc.) para lograr su conservación a través de la obtención de harinas. Éstos se tuestan y luego se muelen, permitiendo la utilización a largo plazo de sus harinas.

## ***Técnicas introducidas***

### **Frituras**

Mediante esta técnica se preparan empanadas, la popular fritada, entre otras.

## Cocido a vapor y a baño maría

Se citan, aunque no son técnicas de uso frecuente en la cocción de alimentos. Como ejemplo de ésta técnica puede mencionarse la elaboración del cebiche de concha.

☀ Técnicas culinarias de cocción	
<i>De origen Americano</i>	<i>De origen Europeo / Otro</i>
<p>Principalmente las cocciones se realizan a fuego directo, bien a través de piedras calientes o de fogones de leña (hasta finales del siglo XIX)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El hervido</li> <li>• Variedades de asado, soasado</li> <li>• Fermentado (generalmente en ollas de barro)</li> <li>• Tostado</li> <li>• Alimentos envueltos en hojas (generalmente en hojas de bijao o achira)</li> <li>• Sancochado</li> <li>• Sistema de medidas a partir de equivalencias monetarias a partir de platos, canastas, mano, atado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido a vapor</li> <li>• Cocido a baño maría</li> <li>• Frituras</li> <li>• Sistema de medidas de libra, onza, litro, taza.</li> </ul>
☀ Técnicas culinarias de conservación	
<i>De origen Americano</i>	<i>De origen Europeo / Otro</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asoleado</li> <li>• Salado-soleado (charqui)</li> <li>• Cocción-soleado</li> <li>• Cocción-remojado-soleado (desamargado)</li> <li>• Putrefacción-soleado</li> <li>• Salado-ahumado</li> <li>• Congelación-remojo-soleado</li> <li>• Maceración-soleado (el macerado se efectuaba en pundos de barro)</li> <li>• Tostado-molido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos de pasteurización</li> <li>• Embotellamiento</li> <li>• Congelamiento y refrigeración</li> </ul>

Fuente: Rosario Olivas Weston y Eduardo Estrella.





Quito, Feria de alimetos, pristiños y bueñuelos  
Fuente: IPANC



Quito, centro histórico, maní tostado  
Fuente: David Coral Machado



Quito, Mercado Santa Clara, variedad de maíz (mote, tostado), chochos, fritada  
Fuente: David Coral Machado



# Exploración

## de las cocinas regionales ecuatorianas

### Pertinencia de asumir lo regional

La tarea de asumir las cocinas tradicionales ecuatorianas nos enfrenta a una vieja discusión y es la planteada alrededor de la búsqueda de una cocina nacional. Ello supone visibilizar ciertos *valores representativos* de un territorio que permitirían *definir* los sabores de un país, en una suerte de respuesta definitiva a la pregunta sobre los valores culinarios que definen las identidades ecuatorianas.

Así pensada, la tarea desembocaría en una praxis excluyente que facilita el fortalecimiento de imaginarios sobre cómo se piensa el país, validando ciertas prácticas y expresiones sobre otras que, quizá por minoritarias, quedarían relegadas a la práctica familiar. Consideramos que por más emblemáticas que puedan resultar ciertas elaboraciones nunca podrán resumir la riqueza culinaria existente. Por tanto y para efectos de esta investigación, consideramos que resulta más apropiado hacer referencia a las cocinas en el ámbito de lo regional, siguiendo la división política del país y reconociendo que son resultado de procesos de mestizaje y sincretismo cultural, lo que supone reconocer las especificidades socio-históricas, ecológicas y culturales de cada región.

### Selección de recetas

Rodeado por el sistema montañoso de los Andes, Ecuador se encuentra dividido administrativamente en cuatro regiones: la costa, litoral o región anteandina; la sierra o región interandina; la región oriental,

amazónica o trasandina y el área insular de las Galápagos. Sin embargo, dicha división no genera, en el estricto sentido, una geografía culinaria. Bajo el entendido que la demarcación de fronteras ha obedecido, en su mayoría, a actos arbitrarios que sirven para facilitar el manejo administrativo de los territorios por los gobiernos, resulta imposible asumir cada una de las regiones como unidades perfectamente diferenciadas entre sí. En consecuencia, la exploración de las cocinas regionales se efectuó considerando que algunas de sus características ecológicas les permiten la abundancia de ciertos productos que predominan en sus cocinas y que admiten la atribución de un “sabor particular” a cada región, sin que ello implique asumir elementos diametralmente diferentes en ellas. De hecho, las experiencias de intercambio evidencian la apropiación de ciertos alimentos o platos en zonas en las que no son originarios, pero no por eso dejan de ser menos tradicionales o representativos.

La revisión bibliográfica efectuada permite evidenciar, de un lado, que son escasos los estudios relacionados con las cocinas regionales, teniendo en cuenta que si bien abunda bibliografía consistente en recetarios que intentan aproximarse a una “clasificación de las cocinas regionales”, la mayoría apunta a recopilar recetas con la intención de posicionar la cocina ecuatoriana en un escenario internacional, por lo que no hay rigurosidad en el cuidado de ciertos protocolos propios de la cocina tradicional como el uso de determinados ingredientes, utensilios para su preparación o formas de presentación que definitivamente inciden en el producto final.

De otro lado, los estudios existentes han centrado su atención en las cocinas tradicionales de la región de la Sierra y la Costa. Ello puede constatarse con las escasas o nulas referencias a cocinas del Oriente y aún más a la región insular de Galápagos. Este escenario plantea la imperiosa necesidad de promover estudios en orden a conocer a profundidad las técnicas y elaboraciones de sus cocinas, que indudablemente poseen una riqueza extraordinaria que espera ser explorada pero que hoy aparece marginal o invisible en la percepción de sus patrimonios alimentarios.

La revisión de la serie *La Cultura Popular en el Ecuador* permitió conocer especificidades de los hábitos alimentarios de algunas provincias del país (no de todas). Se optó por orientar la indagación a partir de los tres ejes planteados en las investigaciones exploradas: cocinas en

contextos de lo cotidiano, las de connotación festiva y otros manjares.

Las recetas seleccionadas que se presentan seguidamente, no pretenden convertirse en una enunciación taxativa de *todo* lo que hace parte de la cocina tradicional ecuatoriana, pues su abundancia entre sopas, caldos, platos fuertes, postres y antojos implica una tarea mayor, objeto de posteriores investigaciones. Sin embargo, hemos sido cuidadosos en abordar platos que guardan cierto significado especial por su connotación festiva, por implicar un largo proceso de transmisión intergeneracional, o por contener alimentos tradicionales del país, que nos permiten plantear una primera carta de sabores de las cocinas tradicionales de Ecuador.

Para la presentación de sus recetas, se han tenido en cuenta las descripciones de cinco fuentes documentales principales: la publicación de Julio Pazos Barrera, *La Cocina del Ecuador. Recetas y lecturas*; el recetario de Michelle O. Fried titulado *Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para gente de hoy*; el *Recorrido por los sabores del Ecuador* de Pablo Cuvi; la serie *La Cultura popular en el Ecuador* del CIDAP y un recetario de distribución popular, del que no se tienen datos. Además dicha información se nutre del trabajo de campo realizado en épocas de Carnaval, en febrero de 2010, en la ciudad de Latacunga en Cotopaxi; Riobamba, Balbanera, Colta y Guamote en Chimborazo y Ambato en Tungurahua, cuestiones que fueron complementadas con algunas conversaciones sostenidas con el Chef/Investigador Santiago Pazos Carrillo.

## Región de la Costa, Litoral o Región Anteandina

La región de la Costa comprende el territorio que se extiende por 200-300 kilómetros (Estrella: 12), aproximadamente, entre el Océano Pacífico y las estribaciones de la Cordillera Occidental. Forman parte de esta región las provincias de Esmeraldas, Manabí, Guayas, Santa Elena, Los Ríos y El Oro. Al igual que la región de la Sierra, existe sobre la cocina costeña una buena cantidad de literatura lo que permite encontrar valiosas referencias de sus recetas. Como se verá a continuación, entre los sabores que predominan en sus cocinas tradicionales se destacan el coco, el maní y el plátano.

## Manabí<sup>1</sup>

### Cocina en lo cotidiano

En esta zona, es característico el uso de pescado, plátano y maíz, además del infaltable maní. A partir de estos ingredientes, se preparan platos tradicionales como: el cebiche (de pescado, concha y camarón), el viche, el moro de habas con cabeza de bagre, el seco de pescado, el corviche y las tortillas de maíz. En la zona de los valles de los ríos, se utilizan ingredientes como hortalizas, yuca, plátano, maíz, maní, puerco y gallina. Con estos, se preparan las conocidas hayacas, además del seco de gallina, morcillas, chame, cabeza de puerco hornada, torta de maíz, pastel de maní, pan de almidón de yuca y bollos. Por último, la comida del área de montaña se basa en lácteos y cárnicos, además de maní y maíz entre otros. Los platos más reconocidos son la guatita, el aguado de gallina criolla, el suero blanco, la natilla y la chúcula. Para la bebida, son tradicionales los jugos y batidos de fruta, el refresco de badea, el raspado de hielo, y otras de tipo alcohólico como la chicha de maíz, el rompopo, las mistelas y la caña manabita

### Cocina en contextos festivos

Pueden mencionarse como platos tradicionales de las fiestas el greñoso, usado particularmente en velorios y preparado a base de gallina criolla, maíz y maní. El puerco hornado, también usado en los velorios y también para “ocasiones en que se ha hecho una manda al santo o al niño”. Por último, es característico de Semana Santa “el siete platos”: aunque con ciertas variaciones de un cantón a otro, básicamente consiste en la preparación de comidas sin carnes entre el domingo de pascua y el martes santo; desde el miércoles ya no se cocina sino que se consume lo preparado, el sábado se hacen bailes y cantos y se añade el puerco hornado. Esta interesante práctica parece limitarse cada vez más a pocas familias.

---

1 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo IX, Manabí*, Cuenca, CIDAP, 2005.

## Otros antojos

Entre los dulces tradicionales, son conocidos los de Rocafuerte y también los de Calceta. Así mismo son famosos los empolvados, los alfajores, los bocadillos de leche, y los “enterrados”.

## *Esmeraldas*<sup>2</sup>

### Cocina en lo cotidiano

Como en toda en la zona de mar, los pescados y mariscos tienen un lugar preponderante en la dieta esmeraldeña. En este punto, hay que señalar que el consumo de estos alimentos proteínicos ha descendido notoriamente, debido a las precarias condiciones económicas de la población, que ha ocasionado que se privilegie la venta más que el consumo. El coco es tal vez el elemento más distintivo de las preparaciones culinarias en esta provincia, siendo muy populares los encocados de pescado y de guanta. Por otra parte, en las zonas de río, existe una mayor conservación de patrones tradicionales, esto por las dificultades naturales de movilidad, que generan un tipo de aislamiento que hace más lento el proceso de introducción de nuevas prácticas culinarias.

### Cocina en contextos festivos

Dada que la abundancia natural no se refleja en la alimentación cotidiana, es en los períodos festivos donde hay un despliegue de comidas y bebidas, especialmente en Semana Santa y en Navidad. En este tipo de celebraciones suele ofrecerse gallina, pescado, choncho y mucha concha prieta; además de preparaciones dulces como el cazabe, elaborado a partir de maíz, coco, azúcar, leche y especias de dulce. A partir del trabajo de campo realizado, se pudo constatar que estas prácticas alimentarias ya no se realizan dadas las difíciles circunstancias socio-económicas de la población. En cambio, lo que se ofrece es pan, queso, café y mucho aguardiente.

---

2 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo IV, Esmeraldas*, CIDAP, 1988.

## Otros antojos

Una de las delicias más características de esta provincia es la famosa “cocada”, elaborada a base de coco pelado, azúcar, nueces naturales (toctes) o maní molido. También es reconocido el manjar de coco que se hace con la leche de coco, a la cual se le agrega canela y azúcar. En ambas preparaciones, son de gran importancia los conocimientos y secretos sobre los “puntos” de cocción del alimento.

## Los Ríos<sup>3</sup>

### Cocina en lo cotidiano

En esta zona, es fundamental el consumo de bolón de verde, sobre todo en el desayuno, cuya preparación puede variar entre un cantón y otro. También es tradicional el bistec de pescado o de hígado. En las zonas campesinas, son reconocidos los muchines de huevos de pescado, especialmente de bocachico. Gracias a los intercambios con la Sierra, se ha incorporado el consumo de pan, al igual que las tortillas de piedra. En todos los casos, se acompaña esta primera comida con café.

Para el almuerzo, la sopa es una preparación de gran importancia. Entre las más tradicionales, se encuentran: el caldo de bolas; el sancocho de pescado; la sopa de queso; el caldo de cabeza de bagre; el caldo de salchicha y de gallina criolla; además de la sopa de quinua o de arroz de cebada, de tipo más serrano.

Para los secos, los platos tienen, en la mayoría de los casos, arroz, plátano asado, patacones y/o yuca cocinada. Son tradicionales el sudado de pescado con caña de guadua, la corvina lampreada, el seco de pescado, el seco de gallina, la guatita, las morcillas rellenas con arroz, al igual que el hornado. Para las bebidas son importantes la colada de avena, el jugo de tamarindo, la chicha de soya, el refresco de grosellas y los granizados.

### Cocina en contextos festivos

Entre las comidas reconocidas para tiempos festivos, están el pavo con salsa de ciruelas y el lechón para la Navidad y el Año Nuevo, respec-

---

3 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo XI, Los Ríos*, Cuenca, CIDAP, 2005.



tivamente. Para los tiempos de Carnaval, se preparan los chigüiles, hechos a base de harina de maíz. Para Semana Santa, se prepara la tradicional fanesca, así como para difuntos, la colada morada y las guaguas de pan.

### Otros antojos

Entre los bocadillos tradicionales en ésta región, se pueden encontrar los ayampacos, hechos a base de verde, al igual que los muchines y bollos. También se preparan hayacas en fiestas de bautizo o cumpleaños. Entre otros dulces, se encuentran el queso de leche, el dulce de grosellas, la mermelada de pechiche, el manjar de badea, y el dulce de cáscara de sandía.

## *Encebollado de pescado*

### *Ingredientes*

- 1 kilo de pescado de su preferencia
- 1 libra de yuca picada
- 2 cebollas paiteñas finamente picadas
- 2 tomates picados
- 1 ají tostado
- Zumo de 2 limones
- Culantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Cocine la yuca en suficiente agua, antes de que termine su cocción incorpore el pescado y el ají tostado. Aparte, curta la cebolla con el tomate, el zumo de limón, sal y pimienta. Retire el ají, junto el encebollado preparado y el culantro picado. Sírvalo bien caliente, acompañe con rodajas de limón.

## *Cebiche de camarón*

### *Ingredientes*

- 1 kilo de camarones
- 4 limones
- 1 cebolla colorada
- 1 taza de salsa de tomate (propio de la provincia del Guayas. En otras provincias la base de la salsa es el jugo de limón)
- 2 tazas de tomate picado
- 2 tazas de cebolla colorada en aros
- 1 taza de zumo de limón
- 8 cucharaditas de aceite
- ¼ de taza de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Dé un hervor a los camarones en agua con 4 limones partidos y una cebolla colorada. Pele y límpielos. Mezcle con la salsa de tomate y el tomate picado. Agregue la cebolla colorada pre-

viamente encurtida con sal, pimienta, zumo de limón, el perejil y aceite. Se sirve acompañado de patacones, chifles o canguil.

### *Cebiche de concha*

#### *Ingredientes*

60 conchas cerradas y bien lavadas  
1 taza de cebolla colorada en aros  
1 taza de zumo de limón  
¼ de taza de aceite  
2 tomates riñón picados  
Culantro y perejil picado  
Sal y pimienta al gusto

Ponga al fuego las conchas por unos minutos, de preferencia al vapor, hasta que se abran por efecto del calor, retire inmediatamente. Deseche las que no se han abierto (evite el exceso del calor porque se endurecen). Saque la carne de la concha con su jugo. Curta la cebolla con sal y limón, aceite, tomate y mezcle con las conchas. Sirva con culantro y perejil picado.

### *Empanadas de verde*

#### *Ingredientes*

##### *Masa*

3 plátanos  
½ taza de manteca de cerdo  
Sal

##### *Condumio*

½ libra de carne de cerdo  
1 cebolla paitaña cortada en pluma  
1 taza de arveja tierna cocinada  
1 pimiento rojo cortado en tiras  
1 huevo duro cortado en rodajas  
Sal, pimienta, aceite

## Recetario

Se pelan los verdes y se cocinan en agua y sal. Una vez estén cocidos, se majan con una taza o mazo hasta obtener una masa elástica. Mientras se amasa, las manos se embadurnan con la manteca. Si la masa está muy seca, se agrega un poco del agua en la que se cocinaron los verdes. Aparte se cocina la carne en un poco de agua, hasta que ablande. Luego se deshilacha. En un sartén, se prepara un refrito con el aceite, la sal y el pimienta. Se añade la carne. Se sazona con sal y pimienta y se incorporan las arvejas. Sobre un plástico engrasado, se pone una porción de masa de plátano, se dobla el plástico y se aplasta la masa con un rodillo. Se levanta el plástico y sobre la masa se vierte una porción de condumio y una rodaja de huevo. Con ayuda del plástico, se dobla y se forma la empanada. Por último, se desprende del plástico; se hacen los bordes con ayuda de un tenedor y se fríe en aceite caliente.

### *Bolones de verde*

#### *Ingredientes*

- 3 plátanos verdes pelados
- 6 cucharadas de queso rallado
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- ¼ cucharadita de sal
- ½ ramita de cebolla blanca finamente picada (opcional)

Asar los plátanos en el horno hasta que estén dorados. Triturar bien y amasarlos con la mantequilla, el queso rallado y la sal. Si desea puede agregar la cebolla. Formar bolas y llevarlas al horno a temperatura baja para calentarlas. Servir enseguida. Normalmente, se acompaña con arroz, patacones y yucas fritas.

### *Pescado Encocado*

#### *Ingredientes*

- 2 libras de pescado fresco (sierra o pargo) cortado en filetes o rodajas

4 tomates picados  
2 cebollas paiteñas cortadas en pluma  
2 pimientos rojos cortados en tiras  
4 dientes de ajo machacados  
1 manojo de culantro picado  
1 cucharada de manteca roja  
1 coco maduro  
Sal y pimienta

Una vez se extrae el agua del coco, éste se rompe y se raspa la pulpa con una concha. De ella, se exprime y se extrae la primera leche (se obtiene una copa). Se moja la estopa con un poco de agua y se licua. Luego se cierne, y se obtiene la segunda leche (algo más de un vaso). Se aliña el pescado con sal y pimienta. Aparte se prepara el refrito con manteca roja, se añade el tomate, la cebolla, el pimiento, el ajo, el culantro y la sal. Se incorpora al refrito la segunda leche del coco y en él se añade el pescado, se tapa. Poco antes de servir, rocíe la primera leche del coco y retire del fuego. Una vez listo se sirve con arroz, patacones y yucas fritas.

### *Tapado de pescado*

#### *Ingredientes*

2 libras de pescado de río (sábalo, corvina, etc.)  
2 cebollas paiteñas medianas cortadas en pluma  
6 dientes de ajo machacados  
2 tomates cortados en rodajas  
6 plátanos verdes pintones  
Pimienta, sal y agua

Se corta el pescado en filetes finos y se aliñan con sal, ajo machacado y pimienta. Se deja reposar. Se pelan los plátanos (se conservan las cáscaras) y se agregan a una cazuela honda (10 centímetros aproximadamente), donde se cubren con un dedo de agua. Sobre los plátanos, se dispone una capa de filetes y, sobre ella, la cebolla picada y las rodajas de tomate. Luego se agrega otra capa de filetes y nuevamente cebolla y tomate. Se cubre la pre-

paración con las cáscaras del plátano, con las partes blancas hacia abajo y se tapa y lleva al fuego. Antes de retirar del fuego, debe comprobarse que el pescado esté en su punto, en caso contrario se añade agua caliente. Se retiran las cáscaras y se sirve.

### *Camarones con coco y albóndigas de verde*

#### *Ingredientes*

1 libra de camarones (si es posible con cáscara)  
1 taza de cebolla paiteña picada  
½ taza de cebolla blanca picada  
½ cabeza de ajo picada  
1/3 taza de pimiento picado  
1/3 taza de tomate picado  
1 cucharadita de aliño (comino, cebolla, ajo, orégano, aceite)  
1 coco rallado hecho zumos (leche del coco)  
1 cucharadita de culantro picado  
1 litro de agua hirviendo  
Aceite, sal, color (achiote)

#### *Para las albóndigas*

2 ½ tazas de plátano verde rallado crudo (aprox. 4 plátanos)  
¼ taza de refrito  
1 cucharadita de aliño  
Sal y color (achiote)

Se ponen los camarones en el agua hirviendo con sal y se cocinan hasta que estén rojos. Se ciernen y se guarda el caldo. Luego se pelan los camarones y guardan. Aparte, se prepara el refrito calentando el aceite con el color, al cual se añade las cebollas, el ajo y el pimiento. Se fríen las cebollas hasta que estén transparentes. Se añade el tomate y el aliño y se fríe a fuego lento por pocos minutos. Se agrega el caldo al refrito guardando ¼ de taza para las albóndigas. Se amasan todos los ingredientes de las albóndigas, guardando ½ taza para luego espesar la sopa y se forman albóndigas pequeñas. Se mezcla en el caldo hirviendo el ½ taza de masa y se agregan las albóndigas en el caldo hirviendo para cocinarlas.

Por último se añaden los zumos de coco a la sopa, revolviendo lentamente hasta que hierva, para evitar que se corte. Se cocina a fuego lento. Al final se añaden los camarones y el culantro.

### *Viche de Pescado*

#### *Ingredientes*

- 1 taza de aceite
- 4 cm de raíz de jengibre picada
- ½ taza de ajo machacado
- 1 taza de cebolla blanca picada
- Sal (algo de sal prieta)
- 1 libra de habichuelas (o habas serranas)
- 1 libra de frejolito blanco y fresco
- 1 libra de choclo tierno
- 1 libra de maní tostado
- 2 plátanos verdes grandes
- 3 maduros medianos
- 14 rodajas de yuca
- 3 libras de pescado (dorado o cherna)
- 3 sidrayotas medianas (o seis achogchas)
- 4 pimientos verdes
- 1 taza de cilantro picado
- 1 trozo pequeño de ají
- 30 tazas de agua

En una cacerola, se hace el refrito con el aceite, el ajo, la cebolla, el ají, el jengibre, la sal, cuidando que no se doren. Se agrega el agua, y se prueba la sal. Si el sabor está muy picante, se retira el ají. Por separado, se cocinan las legumbres y la yuca; una vez escurridas, se agregan al caldo. Se limpia el pescado y se troza en rodajas gruesas para añadirse al caldo. Antes de retirar del fuego, se adiciona el maduro troceado con la mano. Para servir, se pone el viche en platos que contengan la sidrayota (o achogcha) y el pimiento cortados en finas plumas. Se adorna con cilantro.

## Corviche

### Ingredientes

- 3 plátanos verdes pintones
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 tomate picado
- 1 manojo de culantro picado
- 2 cucharadas de manteca de color
- 2 cucharadas de maní tostado molido
- 1 libra de atún
- Sal, pimienta y aceite

Se ralla el verde. Aparte, se prepara un refrito con la manteca, el tomate, el culantro, la sal y la pimienta. Se mezcla el refrito con el verde rallado y se forma una masa suave a la que se añade el maní. El atún se corta en trozos pequeños y se sazona con sal y pimienta. Luego se dora en una sartén. Se hacen bolas medianas con la masa y se rellenan con el pescado. Se hornean en un horno caliente.

## Seco de chivo

### Ingredientes

- 3 libras de chuleta de borrego
- 3 tazas de cerveza
- 4 tomates grandes
- 2 cebollas paiteñas cortadas en pluma
- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de manteca de color
- 4 clavos de olor
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 manojo de culantro picado
- 1 maduro
- Sal y pimienta



Se macera la carne con la cerveza durante aproximadamente una hora. Se prepara el refrito con aceite, cebolla, ajo, sal y pimienta. Se agregan los tomates cortados en cubos. Cuando los tomates forman una pasta ligera, se añade la carne escurrida y el clavo de olor. Se revuelve constantemente. Se cocina la carne hasta que ésta se desprenda del hueso. Se adiciona el achiote, el culantro y el maduro. Al servir el chivo, se acompaña con arroz amarillo, papa cocinada y una hoja de lechuga.

### *Chupé de pescado*

#### *Ingredientes*

1 cabeza grande de pescado  
7 tazas de agua  
Sal, color (achiote)  
350 gramos de filete de pescado en pedazos pequeños, aliñados con sal y pimienta  
3 cucharadas de harina  
1 cucharada de aceite  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cebolla paitéña en pedazos grandes  
½ taza de cebolla blanca en pedazos grandes  
½ taza de pimiento en pedazos grandes  
4 dientes de ajo picados  
1 tomate picado  
¼ cucharadita de comino  
¼ cucharadita de orégano  
¼ cucharadita de pimienta  
2 libras de papa chola pelada, la mitad en pedazos grandes y la otra mitad en tajadas delgadas  
1 taza de leche

Se cocina la cabeza de pescado en el agua con sal hasta que esté suave. Se deja enfriar, se sacan todos los huesos y se los bota. Se mide el caldo y, si hace falta, se añade agua hasta completar aproximadamente 6 tazas. El pescado aliñado se envuelve en ha-

## Recetario

rina y se sacude para retirar los excesos. Se calienta el aceite y la mantequilla en la olla para la sopa, y se sofríe el pescado hasta que esté dorado. Se saca y se guarda. En la olla en la que se frió el pescado, se prepara el refrito con la misma grasa y se fríen las cebollas, el pimiento, el ajo, las especias y la sal. Se añade la papa y se remueve hasta que esté algo dorada y transparente por fuera. Luego se agrega la leche y cuando hierva se añade el caldo. Se cocina hasta que las tajadas de papa delgadas empiezan deshacerse. Antes de servir, se añade el pescado frito.

### *Guatita*

#### *Ingredientes*

1 libra de panza de res  
5 cucharadas de cebolla blanca picada  
4 cucharadas de pasta de maní  
2 dientes de ajo picado  
½ libra de papas cocinadas  
2 tazas de leche  
Aceite con achiote para freír  
Sal y pimienta al gusto

Cocinar en olla de presión la guata (panza de res) hasta que esté blanda. En una olla, refreír con el aceite con achiote, la cebolla y el ajo, añadir la sal y la pimienta y dejar rehogar. Aumentar la pasta de mano mezclando con una cuchara de palo, luego aumentar las leches y las papas cocinadas hasta que tenga el espesor deseado, al final, colocar la guata troceada. Acompañar con ají y aguacate.

### *Ayampaco*

#### *Ingredientes*

6 pescados de río pequeños (bocachico, dama, ratón, vieja, etc.)  
4 tazas de cebolla paiteña picada  
3 ramas de cebolla blanca picada

- 1 manojo de culantro picado
- 3 tazas de yuca rallada
- 1 taza de aliño (ajo, pimienta, comino y sal)
- ½ libra de manteca de cerdo
- 16 hojas de bijao tiernas

Se limpian los pescados y se adoban con sal y el aliño. Se dejan en reposo durante algunas horas. En un sartén, se prepara el refrito con la manteca, las cebollas, el culantro, la sal y la pimienta. Se añade la yuca rallada. Se cortan las venas gruesas de las hojas de bijao y se sancochan. En una hoja, se colocan dos pescados y sobre ellos se dispone el refrito. La preparación se envuelve con tres hojas más. Se forman tres atados grandes y se aseguran con las tiras de la misma hoja. Se ponen los envoltorios sobre varillas y luego se llevan a la brasa. Cuando están listos, pierden algo de peso. Se sirven acompañados de arroz.

## Región de la Sierra o Región Interandina

La Sierra se extiende de norte a sur entre la cordillera occidental y central. La conforman las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Santo Domingo de los Tsáchilas, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. En esta región, se han identificado tres subregiones: norte, centro y sur serrano. Se constituye en una de las cocinas tradicionales sobre la que se han desarrollado la mayor cantidad de investigaciones, por lo que se encuentra abundante literatura. Predominan en las cocinas serranas recetas a base de papa, maíz, cerdo.

### *Pichincha*<sup>4</sup>

#### Cocina en lo cotidiano

Para el desayuno, el maíz ha sido tradicionalmente muy usado en esta zona en preparaciones como las coladas, las tortillas o la chuchuca, aunque se reconoce que progresivamente se ha ido remplazando por el pan. La cebada también es muy usada, especialmente en zonas rurales. En la región noroccidental, puede encontrarse el uso del verde y la yuca para bolones o tortillas. Para el almuerzo, son reconocidas las sopas donde el maíz también es fundamental como en el caso de la chuchuca, o de la uchujaku.

Otras sopas son el loco de cuero, el yahuarloco, los caldos de patas, de treinta y uno, de pescado, de calavera. En cuanto a los secos, se acompañan principalmente de arroz y papa, y de carnes de cuy, cerdo y res, al igual que conejo, pollo y pescado. También están el tradicional hornado y la fritada, la tripa mishki, la guatita. Sobre las bebidas, se encuentra que en zonas cálidas se toma el jugo de caña, jugos de fruta, chichas de jora, de avena o de morocho, así como el morocho de dulce.

#### Cocina en contextos festivos

Para las épocas festivas suelen prepararse caldos de gallina criolla, al igual que fritadas y hornados, así como preparaciones con carnes de res, cuy o pescado. Para Semana Santa, se consume la tradicional fanesca y, para el Corpus Christi, suelen comerse empanadas de carne,

---

4 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo XI, Pichincha*, Cuenca, CIDAP, 2005.

cuy y mote, caramote y maquincho. En el día de difuntos, se consume la colada morada junto con las guaguas de pan. Para la época navideña, es usual encontrar pristiños. Se destaca que, en fiestas de San Juan, se prepara gallo mote en Cumbayá.

En San Miguel de los Bancos se prepara repé y tamal lojano para las fiestas de la Virgen del Cisne. Por la influencia afroecuatoriana, en Puerto Quito, se consumen los “tapaos”. En Machachi, para las fiestas del chagra se come el “toro pregonero”. Entre las bebidas, se pueden encontrar las chichas de jora, “dual”, aloja, huevona. Otras bebidas a base de aguardiente son el yumbo azul y la sangre de pichón, además de los canelazos y las “mistelas”

## Otros Antojos

Se destacan los helados de paila, así como las colaciones, los higos encofitados, los dulces de leche, el chocolate. Con el tradicional maíz se preparan sango de dulce, el “caca de perro” y los tamales de mote, entre otros. Como en muchas zonas serranas, son muy populares las humitas y los quimbolitos. Otras delicias son las quesadillas, los aplanchados, los chimborazos. En cuanto a galletas, están las melbas, las moncaibas, las de naranja o coco. Entre otras preparaciones a base de harina, están los mojicones, las tortillas de tiesto y tortillas de viento. Por su parte, los catzos blancos y los gusanos de la chonta son manjares salados.

## Chimborazo<sup>5</sup>

### Cocina en lo cotidiano

El pan constituye un importante alimento en la vida diaria de Chimborazo. Son reconocidas las “Cholas de Guano” como uno de los panes más característicos de la zona, consumidos especialmente al desayuno. Para el almuerzo, resultan fundamentales las sopas. Entre las más tradicionales, en los grupos mestizos, se encuentran: el locro de cuero, arroz de cebada, timbushca, caldo de patas, sancocho de arveja y el yahuarlocro. Entre los indígenas, están: sopa de quinua, locro de zambo y locro de habas. Aunque sean platos recurrentes en otras regiones del país, la inclusión de ciertos ingredientes le da particularidad a

---

5 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo X, Chimborazo*, Cuenca, CIDAP, 2005.

la preparación en la provincia. Este también es el caso del cebiche, que en Chimborazo se prepara de chochos y cuero de cerdo en lugar de mariscos.

Los secos evidencian aún más las diferencias entre las zonas rurales y las urbanas: en el caso de los mestizos, en la ciudad, suelen estar compuestos de carnes acompañadas de legumbres, papas y granos, mientras que, en el caso de los indígenas de las zonas rurales, el seco se compone de melloco, habas, papas con queso y harina de cebada, pues los chanchos, cuyes, borregos son cuidados para tiempos festivos o para la venta. Para la bebida, además de la entrada de colas y los tradicionales jugos, siguen siendo consumidas la colada de avena, de manzana, de zapallo, el champús, el morocho de leche y el “jucho” (hecho a base de capulí).

### Cocina en contextos festivos

Para las festividades, se evidencia un alto consumo de carnes. Con el chanco se elaboran fritadas, hornados o picantes; con la res suele hacerse el estofado con mote; el borrego se hace asado; mientras que con el cuy se hace loco o ají. También son tradicionales la fanesca en Semana Santa y la colada morada para la fiesta de difuntos. Entre las bebidas festivas, se encuentra la chicha, de gran importancia para las comunidades indígenas; destacan las chichas de jora, de cebada, de morocho y de avena. En fiestas cívicas, es muy popular el canelazo, así como los licores de frutas.

### Otros antojos

Hay una gran variedad de delicias en la provincia, muchas de ellas hechas a base de harina de trigo y maíz. Son bastante populares las empanadas de viento, los buñuelos, el tamal de pollo o de chicharrón, las humitas, los chihuiles (de harina de maíz y preparado en Domingo de ramos), los dulces de higos, peras, manzanas y de duraznos.

## Carchi<sup>6</sup>

### Cocina en lo cotidiano

Dada su abundante producción, la papa es un alimento básico en la alimentación de la zona fría. En la zona afroserrana, el fréjol es bas-

---

6 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo XII, Carchi*, Cuenca, CIDAP, 2005.

tante importante, mientras que en la zona húmeda destaca el plátano verde. De igual modo, por la alta producción láctea, el queso, en su preparación “amasada” también es muy consumido al igual que el “tufiño”, especialmente en zonas frías. Para el desayuno, es fundamental el café, junto con tortillas de harina, bolas de verde y diversos tipos de pan. El locro es básico en el almuerzo, siendo reconocido el “locro chagrero”. Es tradicional el arroz de cebada, aunque ya no se prepara por razones de economía en costos y tiempo. Para la zona afroserrana, destaca el locro de yuca. También son importantes en Carchi el sancocho, la sopa de quinua y la crema de tomate.

Para el seco, también llamado segundo, el arroz es un componente básico, al igual que la papa; esto dictamina en cierto modo los costos en alimentación, al igual que ciertos desbalances nutricionales en algunas zonas pobres. Esto puede ser compensado con productos como el fréjol (que en ocasiones reemplaza la carne) y el maíz, más nutritivos y comidos en abundancia. Son también muy importantes platos tradicionales como el hornado y la fritada con chanco, así como el cuy; también, aunque ahora menos preparado que en otras épocas, es mencionada la morcilla. Resulta importante destacar la presencia cada vez más fuerte de alimentos no tradicionales como las comidas rápidas, las chifas y las comidas colombianas. Con respecto a las bebidas, es baja la presencia de jugos y muy fuerte el consumo de colas y de bebidas alcohólicas, no solo en períodos festivos. Sobre las bebidas tradicionales, son de relevancia la colada de fréjol, la chicha de arroz y el guarapo de caña.

### Cocina en contextos festivos

Las preparaciones culinarias dispuestas en momentos festivos, hacen parte fundamental de la ritualidad que acompaña cada práctica. En Semana Santa, es de gran importancia la fanesca en Carchi, lo cual, como se ha visto, se generaliza a toda la Sierra; en esta provincia se acompaña con “repe con picadillo” (guineo con carne, queso y granos) y consaiba (el dulce de fréjol ya mencionado). En las fiestas, también hay un despliegue de comida: cerdos, cuyes, gallinas y borregos, además de tragos y chichas de morocho; para esta misma época, también se consume locro de papa y molo de papa. Para el tiempo de difuntos, es popular el champús, hecho a base de maíz fermentado. Esta bebida también es

consumida en Navidad, junto con empanadas y buñuelos. Otro importante plato para diferentes épocas festivas es el hornado.

### Otros antojos

Con una amplia variedad en toda la provincia, los dulces y postres son parte esencial de la alimentación en Carchi. Entre los panes, destacan el pan de maíz, el pan de cuajada y el pan blanco, que suelen acompañarse con café. También son populares las paspas (pan de maíz y queso) y los bicundos (hechos de mote y panela). Otras delicias reconocidas son las panuchas (similares a los quimbolitos), los envueltos de mote y las tortillas de tiesto. Son típicas la miel con queso, al igual que la cuajada o quesillo. Otros postres son el dulce de calabaza, el dulce de arroz, quinua o fréjol con guayaba (este último típico en Semana Santa). También se hace mención a la torta de chontaduro y los abejones hechos de maíz tostado y panela desleída.

## Cañar<sup>7</sup>

### Cocina en lo cotidiano

En el consumo diario no pueden faltar las sopas, los segundos o platos de seco, bebidas y el mote, que se configura en el alimento fundamental que acompaña una variedad de alimentos. Las *sopas* pueden ser de fideos, de algunos granos como la cebada y el arroz combinados en algunas ocasiones con habas, porotos, arvejas, etc. En algunas ocasiones, se utiliza carne o hueso para dar sabor. También se preparan locros a base de papas y coles. Las sopas, aguadas –caldos– o espesas, se preparan con achiote, manteca de cerdo o aceite vegetal, y algunos vegetales como los nabos, mellocos, acelga, agchogchas, zanahoria, etc. Se condimenta con orégano, perejil, culantro o comino.

Los segundos están elaborados principalmente de arroz además de porotos u otra legumbre. Según las condiciones económicas, el plato puede contener como proteína huevos fritos, carne de res, cerdo o gallina. Las *bebidas* más consumidas son las elaboradas a base de productos sintéticos, aunque también se encuentran limonadas, naranjadas, café negro instantáneo y/o leche.

---

7 Cfr. Harald Einzmann y Napoleón Almeida (coordinadores de la investigación), *La cultura popular en el Ecuador, Tomo VI, Cañar*, Cuenca, CIDAP; 1991.



## Cocina en contextos festivos

Dada la importancia del maíz, algunas de las elaboraciones que lo incluyen se han desplazado a espacios de lo festivo. Después de las cosechas del maíz, se preparan tortillas de choclo las cuales se fríen. También ocupan un lugar importante las humitas o chumales. Con la harina del maíz blanco o zhima se preparan tamales que se protegen con hoja de achira. El “corazón” o condimento suele prepararse a base de pedazos de carne de cerdo o gallina, acompañado de arvejas, zanahoria picada, etc. El hornado de puerco, cuy y pollo son carnes para ocasiones especiales. Por el contrario, las carnes de res y borrego son las menos prestigiosas y poco consumidas.

## Loja<sup>8</sup>

### Cocina en lo cotidiano

Dentro del sector indígena se destaca la importancia del maíz en las preparaciones culinarias. Su importancia se refleja en platos como la sopa de *Chuchuga* (maíz medio cocido), que consiste en semi-cocinar el maíz, para luego guardarlo en sus propias hojas y dejarlo colgado en una vara de madera, de tal modo que permanece conservado por tiempos que llegan hasta un año; se prepara en sopa desgranando el maíz y luego se muele semigrueso o chancado, de tal modo que se cocina con agua y con otros alimentos típicos como papas y especias.

Otros platos hechos a base de maíz son la colada (de sal y de dulce), los tostados, el mote pelado, la chicha de jora, las humitas y las tortillas. Entre el grupo indígena, también se prepara la sopa de calabaza como parte de la alimentación cotidiana. En el sector mestizo, el alimento más consumido es la cecina de chancho, preparada con sal, comino, orégano y aji-no-moto; también se puede preparar de res, y, en ciertos casos, de burro. Se acompaña con yuca. También son tradicionales el encebollado, la menestra, el tamal lojano. En zonas como Ceclica o Alamor, se come el majado o molo hecho a base de plátano verde.

---

8 Cfr. Napoleón Almeida Durán (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo VIII, Loja*, CIDAP, 1999.

## Cocina en contextos festivos

En el sector indígena, el maíz mantiene un rol protagónico en épocas de fiesta, gracias al “pinshi”, hecho a base de maíz pelado que se obtiene tras hervirlo y retirarle la corteza. Ya con el mote listo, se preparan otros alimentos como el cuy horneado, el queso, el arroz, los panes, y el trago que será llevado para el dueño de casa junto con el pinshi. Antes, solía llevarse chicha, pero al haber sido sancionado socialmente por guardias y legionarias de la iglesia en los años sesenta, esta práctica se ha perdido y se usa con más frecuencia otro tipo de bebidas alcohólicas.

Este plato festivo es invitado por alguien para el dueño de casa donde se celebra la fiesta, siendo muy ceremoniosa la entrega de la comida y del licor; los platos se van disponiendo en forma de cruz, y se van repartiendo de manera jerárquica entre el dueño de casa, su esposa y el resto de su familia. Entre el sector mestizo, el chanco es bastante consumido en tiempos de Carnaval, especialmente preparado en cecinas. En festividades como la Navidad, son preparados los buñuelos y los higos y bebidas como la chicha de jora.

## Otros antojos

Entre el grupo de indígenas, además de la colada de maíz, se prepara la colada de calabaza con dulce, usando calabazas maduras, agua, harina de maíz y raspadura. Entre el grupo mestizo, son populares los bizcochuelos, también bocadillos hechos a base de panela con maní tostado en pedacitos.

## Cotopaxi<sup>9</sup>

### Cocina en lo cotidiano

Entre los platos tradicionales que esta provincia comparte con otras de la misma región, se encuentra el hornado y la fritada de chanco, que se acompañan de tortillas, mote, papa, lechuga y tomate. La sopa combina diferentes ingredientes, y hay variedades que van desde el caldo de gallina, de patas, el arroz de cebada y locros de distinto tipo. El uso de cereales y granos es más común para cualquier comida del día;

---

9 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo II, Cotopaxi*, CIDAP, 1985.

también se hacen atados de estos granos para que el campesino lleve en las largas jornadas de trabajo. Son muy consumidos platos tradicionales como el yahuarlocro o el “runaicho”, que es básicamente una sopa de harina de arveja con papas, chicharrón y presas de cuy.

### Cocina en contextos festivos

Para la fiesta de finados, se consume la tradicional colada morada junto con las guaguas de pan, la chicha y granos cocidos que se comen en el cementerio. Cuando se pide la mano, es común, en zonas como Zumbagua, que los padres del novio ofrezcan panes, aguardiente, carne de borrego y chicha. En el Corpus, se consumen frutas, ají, aguardiente, y platos de sal y dulce; incluso, el día en que los danzantes alquilan los vestidos se comparte comida de manera especial con platos que incluyen gallina, cuy, borrego, particularmente en las comunidades indígenas.

Aunque con el tiempo se consumen en menor grado, permanecen preparaciones como los pristiños en Navidad o la fanesca de Semana Santa. En la mayoría de las fiestas, se prepara la chicha de jora, como bebida para acompañar las celebraciones, aunque en fiestas como la *Mama Negra* se suele preparar además los “champús”, hechos a base de harina de maíz fermentada, raspadura, mote, clavo de olor, naranjilla, pimienta dulce e ishpingo.

## Azuay<sup>10</sup>

### Cocina en lo cotidiano

Dada la gran producción de papas en las zonas rurales, es muy difundido el locro de papas. También se preparan locros de nabos, coles, de zapallo, sambo tierno, con cuero o cuchicara, o también con sangre para preparar el tradicional yahuarlocro. Por su importancia, el maíz es un producto de alto consumo; la manera más común es como mote, bien sea pelado o con cáscara, y puede ser acompañante o plato único. Otra elaboración muy común en la alimentación de esta zona es el popular llapingacho.

---

10 Cfr. Juan Martínez (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo I, Azuay*, CIDAP, 1984.

Como alimento para arrieros o para viajes se prepara el chihuil, chihuilo o chivil, hecho a base de harina de maíz o con mote pelado remojado, escurrido y molido; puede hacerse tanto de sal como de dulce, en el primer caso incluye carne de chanco y condimentos, y en el segundo se incluye panela, canela, anís y queso. Los porotos también hacen parte de la alimentación básica en la provincia, siendo común que se les combine con maíz y que se preparen en locro.

### Cocina en contextos festivos

Entre las bebidas festivas no alcohólicas, destacan el “mizhqui” (hecho de penco) y usual en Semana Santa, el guarapo tierno, el champús (colada dulce hecha con harina de maíz fermentada, panela, mote y especias), la yaguana (hecha de frutas y especias) y el rosero (hecho con mote pelado y frutas), especialmente en épocas de Corpus. Del lado de las bebidas alcohólicas, tiene un lugar preponderante la chicha, especialmente la de jora, el guarapo maduro, el aguardiente de caña y el canelazo.

En la preparación de platos fuertes, es de gran importancia la quinoa, el cuy asado servido con papas, el caldo de gallina y la gallina con papas, a la cual, en la fiesta del Pase del Niño se le suele agregar un ají o un billete en el pico. El borrego y el ternero también son apetecidos. En la muerte del borrego, suelen realizarse rituales o juegos. Para Semana Santa, se consume la “comida de los doce platos”, que incluye tanto sopas como platos secos. Entre otros platos festivos, se encuentra el mote de pata en Carnaval y la fanesca en Semana Santa.

### Otros antojos

Entre la oferta culinaria, se encuentran los “chumales”, que se preparan con el choclo molido, queso, anís, azúcar y trago, y se cocinan al vapor envueltos en hoja de maíz. Son también apetecidos los buñuelos y el dulce de higos negros con queso. De igual modo, se encuentran panes tradicionales como la costra, el mestizo, la ración, el raspagañotes, la rodilla de Cristo, el pan de yema, el de huevo, de naranja, de dulce, de raspadura, de agua y el bizcochuelo.

## Bolívar<sup>11</sup>

### Cocina en lo cotidiano

En la dieta diaria, las sopas ocupan un lugar importante. En su preparación, se incluyen variados ingredientes como habas, arvejas, lentejas, harinas y otros que se cuecen en caldo de carne. Las sopas más conocidas son el loco, el sancocho, las bolas de grano, de zapallo, morocho y arvejas. El tradicional sancocho se elabora con carne de chanco o borrego, zanahoria, arroz, arvejas, vainitas y/o fréjol.

También es conocido el consumo de “moloc”, consistente en una torta o puré de papa. En Simiatug, que también es parte de la zona de páramo, es muy común el uso de papa. Sin embargo, cuando las condiciones climáticas afectan su producción, se puede remplazar con yuca. En la alimentación diaria, destaca el uso de arroz para los secos, y en los fines de semana, preparaciones a base de carnes apanadas o pollos estofados.

### Cocina en contextos festivos

En Salinas, para la celebración de finados, se prepara la colada morada hecha con agua tibia, polvo morado de maíz negro, naranjilla, piña, arrayán y panela. Su preparación toma 3 días. En esta misma fiesta, se prepara el pan de finados (huahua tanda), que se hace con harina de trigo, huevos, levadura, manteca, sal y azúcar. En las fiestas familiares, son considerados como platos especiales aquellos que llevan aves, especialmente gallinas.

Durante fiestas religiosas o cívicas, o especialmente en Carnaval, suele comerse el mote con fritada, el cuy asado con papas, las salsas de maní y huevo, la carne de borrego asado, el cerdo, la chicha de jora, los chihuiles (parecido al tamal, pero con relleno de queso, huevos, manteca, y harina de maíz). Como bebidas, también se encuentran distintos tipos de aguardientes. En Navidad, son tradicionales los buñuelos. En contextos de fiestas familiares, sobre todo en la zona húmeda tropical, es reconocida la elaboración de una bebida, el Pájaro azul: cuando el trago está en la última fase de destilación se le mezcla con pedazos de gallina,

---

11 Cfr. Segundo Moreno (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo III, Bolívar*, CIDAP, 1985.

esencia de vainilla, plátano de seda y anís. Se consume especialmente en bautizos, primeras comuniones y matrimonios.

### Otros antojos

En Salinas, se preparan tortillas, harina de maíz y azúcar en tiestos (platos grandes y planos de barro). También son conocidos los pasteles fritos, hechos con harina de trigo, agua y sal. Estos se aplanan, se llenan de queso y se fríen en forma de empanadas. En zonas como Simiatug, es conocido el arroz de cebada en leche con azúcar. En Chillanes, son conocidas las tortillas de maíz, al igual que las bolitas de verde. En la zona húmeda tropical, es conocido el alfeñique, que se prepara a partir del hervor del guarapo. Cuando está en su punto, se saca el dulce y se deja enfriar. Una vez frío, se cuelga en un palo alto para halarlo de arriba a abajo.

## Tungurahua<sup>12</sup>

### Cocina en lo cotidiano

Como plato tradicional de esta región, encontramos el plato amba-teño que incluye llapingachos con chorizo. El llapingacho es una tortilla de papa que lleva queso y cebollas y que se prepara fríendose en manteca de cerdo. El chorizo se prepara a partir de la tripa de cerdo que se rellena con carne de cerdo cebolla paiteña y blanca, ajos, perejil, culantro, sal, pimienta, comino y achiote. Usualmente, el plato se acompaña con lechuga, remolacha, aguacate y huevo frito.

Otro plato fuerte reconocido especialmente en las poblaciones de Quero, Quisapincha, Mocha, Cevallos, Pelileo, es el llamado ají de cuy, compuesto por cuy asado o al horno de leña. Éste se pela y aliña con cebolla, ajo, pimienta, orégano y comino. Se acompaña con papas peladas y cocidas enteras, salsa de maní o de cebollas blancas y ají picante. El hornado, aunque con algunas pequeñas variantes entre las poblaciones, se acompaña con lechuga picada y el tradicional agrio, preparado con chicha de jora (variedad de maíz), cebolla blanca y paiteña, perejil, culantro y un poco de azúcar y ají. También de esta zona es la popular chugchucara, fritada de chancho preparada en ollas de bronce, acompañada de llapingachos, mote y lechuga.

---

12 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La cultura popular en el Ecuador. Tomo VII, Tungurahua*, Quito, CIDAP, 1992.

Entre las sopas, puede encontrarse referencias al cachicaldo, un caldo de agua, sal y cebolla picada que en algunas ocasiones puede llevar carne y papas. Además el mondongo, sopa preparada a base de cabeza, patas y manos de res, leche, tomate, mote, cebollas en trozos y especias. También es popular el yahuarlocro, que parte de ser una sopa de papas con menudencias de borrego, a la que se agrega sangre cocinada del mismo animal.

Las carnes que más se consumen son las de borrego, conejo y cuy, alimentos de consumo más generalizado en la población mestiza, pues en la indígena tienen una connotación diferente por lo que su consumo se hace mayormente en ocasiones especiales. Como acompañante en algunos de los platos, están las morcillas, que pueden ser rellenas de arroz, sambo, zapallo o sangre, col y especias, cocidas en caldo o asadas.

Otros acompañantes recurrentes en algunos de los platos son el mote, los chochos, el tostado, el choclo (maíz tierno), habas tostadas o cocinadas, mellocos, maduro frito, ensaladas de remolacha, lechuga, tomate y los “agriños” para las carnes. La mascha o máchica (harina de cebada) se sirve en coladas de sal, dulce, con capulí o chochos. Entre las bebidas destaca, sin duda, la chicha, en cada una de sus variantes. La chicha de jora es la más popular, elaborada a partir de maíz germinado que se muele seco y se cuece en bastante agua para luego ser sometido al fermento.

Además, se encuentra la chicha aloja resultado de la combinación entre chicha de jora y masato (mezcla de plátano, guayaba y caña). También está el canelazo, una bebida caliente que lleva alcohol, generalmente aguardiente, y lleva en algunos casos zumo de limón y también una de sus variantes, el naranjillazo o los hervidos (en Baños).

## Cocina en contextos festivos

Se considera al cuy como un alimento festivo, no sólo por su consumo, sino también porque es utilizado como accesorio de los disfraces de fiestas, práctica que puede observarse en la fiesta de caporales en Santa Rosa o en la fiesta de Reyes. La fiesta de la Virgen de Tránsito, en Totoras, constituye la más grande ocasión para el consumo de chancho. Así como para los Salasacas, el conejo es un alimento de prestigio.

Es posible percibir más claramente el contenido ritual de la comida festiva en el día de finados, cuando los vivos, indígenas y mestizos, llevan ofrendas a sus muertos en las cuales no debe faltar carne –cuy,

conejo, gallina— junto al mote, el tostado, los granos. Como productos alimentarios centrales en esta fiesta se destaca la colada morada (se dice representa la sangre que ofrecían los indígenas a los dioses) y las guaguas de pan (figuras humanas de pan que, se dice, representan los cuerpos ofrecidos en sacrificio a los dioses) elaboradas a base de harina de trigo y agua, sin levadura para asegurar su consistencia.

Sin duda, la bebida festiva más popular es la chicha. Para algunas ceremonias rituales y especialmente para fiesta de Reyes, se prepara la chicha de la cenación, elaborada a base de chicha de jora sazonada con congonilla (hierba dulce), canela, ishpingo, trigisillo, rosas, clavel rojo y blanco y panela. Para la celebración del Corpus Christi, se prepara el champús, y para finados la colada morada, preparada a base de harina de maíz negro.

### Otros antojos

Se reconoce como una elaboración de alto prestigio el pan de Ambato, referido al pan que se produce no sólo en dicha ciudad, sino también zonas aledañas a ella, como la de Pinllo y Santa Rosa. Se reconoce una tradición de panadería fuerte que principalmente ocurre de madres a hijas, aunque en algunos grupos familiares su elaboración involucra a varios miembros de la familia, padres, hijos, nietos.

## *Imbabura*<sup>13</sup>

### Cocina en lo cotidiano

El maíz sigue ocupando un lugar privilegiado en la alimentación, hecho que se hace evidente en el consumo de mote, tostado, choclos, chicha y sus variedades (de aloja, de arroz, etc). También predominan los granos como arvejas, habas, fréjol, y papas, cebada, trigo y panela. Las hortalizas más consumidas son la cebolla, col, culantro, perejil, lechuga, remolacha. En algunas ocasiones, se consume gallina, huevos, leche, carne de res, cuy y, sobre todo, cerdo. Se detecta un consumo de alimentos similar en los sectores populares mestizos e indígenas, estos últimos consumen también mashca —harina de cebada (máshica)— seca o como chapo (con agua y azúcar), sal en grano, ají rocoto y coladas y mazamorras de maíz con papas y carne, entre otros.

---

13 Cfr. Marcelo Naranjo (coordinador de la investigación), *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo V, Imbabura*, Cuenca, CIDAP, 1989.



Las características ecológicas del Valle del Chota han permitido que se desarrolle una alimentación con rasgos “costeños”, como es la elaboración de arroz encocado, menestras y variadas utilizaciones del plátano. Es posible hablar de un consumo generalizado en toda la provincia de arroz, fideos, atún, sardinas y otros productos no tradicionales. El maíz y la harina de trigo se constituyen en elementos fundamentales para la elaboración de una importante variedad de masa de pan, siendo la más popular las tortillas de maíz tostadas al fogón, el pan de maíz –dulce/salado–, las choclotandas –pan de choclo–, humitas, chigüiles, bonitísimas, arepas de maíz con chicharrón, empanadas, pasteles de choclo, tamales, entre otros.

Los platos fuertes se acompañan generalmente con ají y chicha. Las sopas más populares son las coladas y mazamorras de maíz, habas y otras harinas que se sirven en algunas ocasiones con presas de cuy, carne de res, borrego o cerdo. Además, está la polla ronca que es una sopa de harina de cebada, papas, coles, que se sirve con ají y tostado. El locro es uno de los platos más representativos de esta provincia, en sus diferentes variedades: locro de berros, de nabos, locro de cuero, yahuarlocro –con sangre–, que se sirven acompañados de queso, aguacate y chicharrones. Entre otras sopas están el morocho, la quinua, la chuchuca, arroz de cebada con coles y timbushca (preparación con maní, leche, achiote y papas). Otro de los platos tradicionales es la fritada, acompañada con papas con cáscara y maíz tostado, a veces con choclos cocinados o asados. Del lago de San Pablo, se recogen preñadillas (insectos acuáticos) que se consumen fritos. También se consumen churos o caracolitos de tierra.

### Cocina en contextos festivos

En fiesta de difuntos y en Jueves Santo, en que también se visitan difuntos, es protagonista el pan con variadas formas: caballos, pájaros, guaguas, etc., también es un elemento indispensable en los matrimonios. Otro alimento importante en estas épocas festivas es la colada morada, que en la cocina blanco-mestiza se elabora agregando naranjillas, piña, babacos, frutillas, canelas, entre otros. En Corpus Christi, la comida más popular es el champús con mote y la melcocha en Atuntaqui, aunque esta última se consigue en cualquier época del año. En fiestas, bautizos y matrimonios, también es popular la chicha de jora –variedad de maíz–.

En las fiestas de septiembre en Otavalo (y antiguamente para las corazas de San Rafael), se prepara el Yamor, que es una variedad de chicha

elaborada a partir de siete variedades distintas de maíz. Además, se sirven los llapingachos, con mote blanco, ensalada de tomate y lechuga, fritada –cerdo o borrego–, y empanaditas de maíz. Este plato es posible encontrarlo en cualquier época del año. En Cotacachi, en la fiesta de la Jora, son apetecidas las carnes coloradas (puca-aicha), si bien se consumen en todo el año. En tiempo de Sanjuanes, también en Cotacachi, son populares las papas con sangre de borrego. En Semana Santa, hay un consumo generalizado en toda la sierra, sobre todo en la zona central y norte, de fanesca.

### Otros antojos

Además de encontrar una variedad importante de pan, se encuentran pastas, pasteles. El pan predilecto de los grupos indígenas es el pan grande, pesado, en forma de rosca y quizá el más reconocido a nivel de provincia, el pan de leche. También es muy apetecido el pan de dulce como las botadas, panuchas, cañitas y quesadillas de Ibarra. Se identifica una gran variedad de dulces como el arrope de mora, el dulce de guayaba, guanábana, moras, membrillos, babacos, naranjillas, chirimoyas, que por lo general se preparan en pailas de bronce, combinando el jugo de frutas, agua, azúcar o panela.

También se encuentran dulces de leche, como el dulce de calostro, manjar blanco, bocadillos de leche, arroz de leche, higos con queso y dulces a base de sambo, zapallo y melcocha. Además, se encuentran los mojicones (bizcochos con panela), moncaibas, suspiros, rosquetes, cocadas. En Otavalo, las habillas, galletas de harina de maíz y panela. Dos elaboraciones se han constituido en las más representativas de esta provincia: las nogadas y los helados de paila. Las nogadas (en Ibarra y Otavalo) son un dulce cuya preparación se realiza a base de panela, agua y tocte; según la variedad de la que se trate, puede llevar ácido cítrico, esencia de vainilla, huevos, mora, etc. Se envasan en cajitas de madera de sauce, por su flexibilidad, higiene y capacidad de conservación.

Los helados de paila, propios de Ibarra, se preparan a base de jugo de fruta o leche y azúcar, en pailas de bronce que se disponen sobre una estructura de madera. Se recubren con paja y costal, y se utiliza hielo picado y sal para lograr la temperatura adecuada. También se encuentran los helados de “tubo”, que se disponen en moldes y con palitos. Al igual que en los helados de paila, se prefieren los de taxo, naranjilla, mora y leche. También son populares las empanadas de morocho.



Plato Ambateño  
Fuente: Santiago Pazos Carrillo



Balbanera, Festival Gastronómico, chicha de jora  
Fuente: David Coral Machado



Quito, Feria de alimetos, fritada  
Fuente: IPANC



Riobamba, Mercado La Merced, hornado  
Fuente: David Coral Machado

## Locro

(Logro o en quichua lugru)

Es una preparación bastante antigua, de la cual se ha señalado existe desde la época incásica y quizá pre-incásica. Como ejemplo de los variados procesos de transculturación expresados en la cocina ecuatoriana, en los que se ha insistido a lo largo de este documento, en el *locro* se reconocen elementos nativos y europeos, tanto en las técnicas como en los alimentos utilizados. Se considera indígena la conservación del agua en la que se efectúa la cocción y la utilización de ingredientes como el achiote, melloco, aguacate, chocho, entre otros. De otro lado, la utilización del refrito se considera introducida, como el uso de la cebolla blanca, cerdo, leche de vaca, pimienta, comino, etc. Pazos sugiere la existencia de dos tipos de locros: el locro-guiso (espeso) y el locro caldoso. En ambos casos, son preparaciones elaboradas a partir de:

papa de carne amarilla (chola, superchola, rubí, Gabriela), una o más variedades de grasa (manteca, aceite, mantequilla), un condimento de color (achiote), una o más especias (pimienta comino, etc.) y por supuesto un líquido que puede ser agua, caldo, leche, crema, nata o una mezcla entre ellas (Pazos Carrillo).

Se encuentran en el Ecuador variedades de locro, que sin embargo siguen la misma receta básica a partir de una sopa de papas, con algunas diferencias en la mezcla de ingredientes. Así, encontramos el locro de queso, locro de huevo, de cuero de cerdo, de lonjas de cerdo, de uñas de mellocos, de mote.

### Ingredientes

(para seis personas)

3 libras de papa

7 tazas de agua

1 cucharada de aceite

1 rama de cebolla blanca

4 dientes de ajo

1 cucharadita de manteca colorada (con achiote)

## Recetario

1 taza de leche

Sal, pimienta, comino al gusto

Se pelan las papas, dejando unas enteras y otras se cortan en trozos. En una olla, se agregan en agua y se cocinan hasta que espume. Aparte, se sofríe la cebolla picada y el ajo machacado. Se agrega la manteca, la sal, pimienta y comino. Antes de retirar el refrito del fuego, se agrega la leche. Una vez la papa se disuelve en trozos, se adiciona el refrito hasta que las papas enteras se suavicen. Al momento de servir se agrega perejil.

## Yahuarlocro

### Ingredientes

2 libras de tripas de borrego

1 libra de panza de borrego

1 manojo de hierbabuena

2 limones sutiles

3 libras de papas

1 manojo de orégano fresco

1 cucharada de orégano seco

4 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite

1 taza de maní tostado y molido

1 ½ tazas de leche

3 tazas de sangre de borrego

4 ramas de cebolla blanca

1 cucharada de manteca de color

2 aguacates medianos

Agua, sal, pimienta

Lave las tripas y la panza con abundante agua. Refriéguelas con sal y limón. Restriéguelas con hierbabuena. Déjelas reposar en agua. El menudo debe quedar muy blanco. Escúrralo. Cocine el menudo en dos litros de agua. En dos cucharadas de aceite, fría dos ramas de cebolla blanca cortadas en trozos largos; añada el ajo picado, la pimienta, la sal y la manteca de color. Incorpore el re-

frito al caldo. Agregue el manojito de orégano fresco amarrado con un hilo. Mezcle el maní y la leche; incorpore al caldo. Corte en dados las papas peladas; agréguelas al caldo. Mientras hierve, espolvoree el orégano seco. Cocine la sangre. Escurra. Desmenuce la sangre. Fríala en dos cucharadas de aceite; añada cebolla blanca picada, sal y pimienta. Sirva el yahuarlocro. Acompañe con una porción de sangre frita, condimentada con sal y pimienta. Adorne la sangre con tomate y aguacate.

### *Llapingacho*

(15 a 20 unidades)

#### *Ingredientes*

- 3 libras de papa chola
- 1 huevo
- 2 ramas de cebolla blanca finamente picada
- 1 cucharada de manteca roja
- 1 cucharada de aceite
- Comino, pimienta y sal
- 3 tazas de queso desmenuzado

Aplaste con una taza las papas calientes. Evite dejar trozos pequeños de papa. Prepare el refrito, aceite, cebolla –licúe un poco de cebolla–, pimienta, sal y la manteca de color. Mezcle la papa aplastada, el refrito y el huevo. Extienda la masa en una batea. Tape con un mantel. Deje reposar durante 3 horas. Luego forme las tortillas y en cada una ponga un poco de queso. Fría las tortillas. Se los acompaña con lechuga picada salada y asperjada con culantro picado; un trozo de chorizo frito (también puede ser caucara cortada en trozos aliñada y frita); una rodaja de tomate; una tajada de aguacate, y un huevo frito. No olvide espolvorear pimienta en la yema.

## *Hornado y chiriucho*

### *Ingredientes*

½ libra de sal  
10 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 cucharadas de pimienta  
Achiote, canela en polvo y comino  
1 pepita de nuez moscada raspada  
1 chanco mediano

Licue la sal, el ajo, la cebolla, la pimienta, el comino, el achiote, la canela y la nuez moscada con un poquito de aceite. Sazone con esta preparación el chanco, de preferencia con dos días de anticipación. Precaliente el horno por una hora y hornee por 4 horas aproximadamente.

Para el chiriucho, mezcle 1 litro de chicha de jora algo avinagrada con 2 cebollas paiteñas picadas, 4 tomates picados, 2 ajíes, perejil y sal al gusto. Este agrio se prepara la víspera y se sirve con lechuga picada.

## *Tamal lojano*

(12 unidades)

### *Ingredientes*

#### *Masa*

2 libras de mote picado  
4 huevos  
2 tazas de caldo  
1 taza de manteca de cerdo

#### *Caldo*

2 libras de carne de cerdo  
1 libra de espinazo de cerdo  
2 ramas de cebolla blanca picada  
4 dientes de ajo molido



Sal y pimienta  
1 litro de agua

*Condumio*

2 pimientos rojos cortados en tiritas  
1 ají grande desaguado en agua caliente y cortado en tiras  
2 huevos duros, cortados en rodajas  
15 hojas de achira

En un litro de agua, cocine la carne de cerdo y el espinazo, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta. Cocine hasta obtener dos tazas de caldo. Cierna y separe la carne. Muela finamente el mote pelado. Bata vigorosamente, mientras añade uno por uno los huevos. Incorpore, poco a poco, el caldo de la carne de cerdo. Obtenga una masa cremosa. Mientras bate, añada la manteca de cerdo. Deshilache la carne; mezcle con las tiras de pimienta y ají. Limpie las hojas de achira con un mantel húmedo. Coloque en cada hoja una porción de masa. En el centro, ponga una porción de condumio y dos rodajas de huevo duro. Envuelva; cocine al vapor. Los tamales están listos cuando las hojas se han tornado oscuras.

*Carne colorada*

*Ingredientes*

2 cucharadas de achiote  
4 dientes de ajo  
2 cucharadas de comino  
1 kilo de lomo (carne pura) picado  
Aceite, sal

Licúe todos los aliños con un poco de aceite hasta formar una pasta, sazone con ésta la carne, fría y sirva acompañado de mote cocido, papas con cáscara y salsa de queso.

## Caldo de patas

### Ingredientes

- 1 o 2 patas o manos de res
- 2 ramas de cebolla blanca
- 450 g de mote cocido
- Manteca de color
- 2 dientes de ajo
- 100 g de maní tostado y molido
- 1 taza de leche
- Sal, pimienta, comino y orégano al gusto

Chamusque, raspe completamente y pique la pata. Cocine en olla de presión con 2 litros de agua por 1 ½ horas aproximadamente hasta que la carne esté suave. Aparte haga un refrito con la manteca, el ajo, el comino, la cebolla y el orégano. Licúe el maní con la leche y agregue al caldo conjuntamente con el mote y el refrito. Tape la olla y deje cocinar durante 20 minutos. Sirva bien caliente.

## Chugchucara

### Ingredientes

- ½ libra de fritada
- 1 taza de mote
- ½ taza de tostado de manteca
- 1 empanada pequeña de queso
- 1 maduro frito
- Papas fritas, canguil y un trozo de cuero reventado

Se compone el plato con todos los ingredientes previamente preparados. Se acompaña con salsa de ají.

*Plato ambateño*

*Ingredientes*

- 2 kilos de papas
- 2 cucharaditas de manteca de color
- 1 cebolla blanca finamente picada
- ½ libra de queso fresco desmenuzado
- 8 huevos
- 3 tiras de chorizo en trozos
- 2 rodajas de aguacate
- Aceite para freír

Para preparar los llapingachos cocine las papas y páselas por un pasapuré. Sofría en la manteca de color la cebolla. Mezcle con el puré de papas, forme las tortillas y rellénelas con queso fresco. Fríalas en muy poco aceite hasta dorar ambos lados. Aparte, fría los huevos y el chorizo. En un plato, coloque los llapingachos, el huevo frito, el chorizo y el aguacate.

## Región Oriental, Amazónica o Trasandina

Está dividida, a su vez, en dos subregiones: la de las *hoyas orientales*, entre la cordillera central y oriental; y la *meseta amazónica*, extendida desde la tercera cordillera hasta la Amazonía. Hacen parte de esta región las provincias de Sucumbíos, Napo, Pastaza, Orellana, Morona Santiago y Zamora Chinchipe. Frente a la inexistencia de estudios sobre sus cocinas tradicionales, las referencias a sus recetas son escasas o nulas. Sin embargo, a continuación se presentan algunas de las preparaciones que se identificaron como tradicionales, a partir de su mención en la publicación *Recorrido por los sabores del Ecuador*, de Pablo Cuví y de un recetario de distribución popular, del que no se tienen datos. Las preparaciones que se encontraron se han situado como ligadas a las prácticas alimentarias de los pueblos indígenas amazónicos. Por tanto, no se encontraron referencias a platos de consumo generalizado.

Se reconoce que los condimentos básicos de las cocinas de la Amazonía son el ají y la sal. Como bebidas tradicionales se identifican la chicha de chontaduro y de yuca, preparaciones elaboradas a base de dos de los productos más importantes de dicha región. Entre las plantas sagradas utilizadas por los pueblos amazónicos, están la ayahuasca y la guayusa. La ayahuasca es utilizada como planta ceremonial de uso medicinal. Se concibe como una planta de poder que permite, a través del rito de su ingesta, la comunicación con los espíritus de la naturaleza, en la búsqueda de una limpieza del cuerpo y el espíritu. La Guayusa también se utiliza en infusión para limpiar el estómago.

En algunos de los platos tradicionales, predominan como carnes la piraña y el bagre que ofrecen los ríos, así como el manatí o vaca marina y danta. Entre los cultivos más representativos, están el de yuca verde, papa china y naranjilla, fruta que goza de una importante valoración en todo el país.

### Napo

En esta provincia se destaca el consumo de guanta y saíno ahumados, fritos o cocinados, la sopa de tortuga y la elaboración de dulces de cocona y naranjilla. Entre las bebidas de mayor consumo están la chicha no mascada de yuca (*tsetse'pa*), que se bebe mezclada con plátano; la chicha de chontaduro, popular en los pueblos cofanes y la chucula o colada de plátano maduro.

## *Cazabe o pan de yuca*

Se elabora a partir de la harina de yuca. Con una exprimidera de madera, extraen el almidón necesario para el pan y en ocasiones elaboran tortillas de yuca rallada.

## *Maito*

Es un plato que puede encontrarse en otras provincias de la región, pero que se menciona es característico de esta provincia. Puede elaborarse con variedad de carnes. En cualquier caso, su preparación parte de un principio básico, que es la utilización de carnes de animales que se sazonan con sal y se envuelven en hojas de *yaki-panga*. Estas se cocinan al vapor y luego de disponen en un brasero de leña para terminar la cocción.

## *Tena*

Se destaca la elaboración de la sopa de zarapa, hecha con tortuga (charapa), verde y yuca. También se identifica un importante consumo de chontaduro y del gusano de chonta, que en algunas ocasiones se preparan fritos. Ambas preparaciones pueden acompañarse de arroz y maduro.

La dieta huaorani está sustentada en el chontaduro o fruto de chonta y yuca. Se menciona que en algunas comunidades indígenas se consumen monos, que se preparan hervidos con yuca y sal. Los sobrantes se ahúman para consumos posteriores.

## *Pastaza*

También se encuentra como plato tradicional de esta provincia el *maito*. Para su preparación, las porciones de yuca son masticadas por las viejas, y luego se amasan y se ponen a fermentar en hojas de plátano soasadas para que ganen flexibilidad. Luego se desenvuelve la masa, se coloca una porción en un mate y se la mezcla con agua para poder beberla.

A partir de testimonios de quichuas, se señala la existencia de variedades de *maito*, a partir de una masa de plátano y carne, envueltos en hojas de bijao, o de palmito y chontaduro, asados al rescoldo del fogón.

En Puyo, se prepara sancocho de bagre, estofados de danta y guanta, y el popular jugo de naranjilla. Los indígenas shuar cultivan yuca, varie-

dades de camote, papa china, maní, plátano, maíz blanco. Entre las elaboraciones de mayor consumo, están la chicha, el plátano asado, carne de saíno, guatasa o monos como el chillón, la ardilla, el capuchino y el negro.

### *Chicha de Yuca*

La yuca pelada y lavada en el río se pone a hervir en trozos. Luego, la machucan y remueven en la olla con una cuchara de palo. La mujer dedicada a esta labor va masticando porciones de masa y echándolas de vuelta a la olla. Tras haberla dejado fermentar en una vasija, se ciernen las fibras y agregan agua para servirla. Se piensa que la chicha tendrá mejor sabor, si la mujer encargada de masticar la masa es joven.

### *Zamora Chinchipe*

Entre los platos y alimentos tradicionales, se destaca el caldo de raspa o cochorrosco y el cuero de chanco chamuscado. También está el sango de zapallo y yuca, papas chinas cocinadas y guineo verde. La chicha de yuca es común a toda la región. Algunas preparaciones especiales reflejan influencias andinas, pues mezclan mote, papas, coles, pan, queso, cuyes y colada de maíz.

## **Región Insular de Galápagos**

La región Insular está conformada por las Islas de Galápagos, territorio que se visibilizó ante el mundo gracias a la teoría de la selección natural. Por su importancia ecológica mundial, Galápagos ha sido objeto de salvaguarda por parte del Estado ecuatoriano y de organismos conservacionistas de carácter internacional, lo que se traduce en que sea reconocida como área protegida. Dicho estatus le ha permitido beneficiarse de algunas medidas de protección que pretenden conservar la diversidad de especies de flora y fauna presente en la zona, así como controlar los flujos de población a fin de garantizar un desarrollo sostenible, respetuoso, ante todo, del equilibrio ambiental.

Gracias a su condición de atractivo ecológico, se ha producido un considerable desarrollo de turismo, configurándose en su principal actividad económica, que en consecuencia, ha atraído una cantidad importante de visitantes de todo el mundo, que incluye población de casi todas las provincias de Ecuador, en calidad de turistas, ligados a actividades conser-

vacacionistas y otros, con interés de asentarse de manera permanente. Este fenómeno migrante ha originado que la oferta culinaria sea variada. Bien puede disfrutarse de un plato de mariscos, como de un plato de la sierra.

Aunada a esta situación, por tratarse de un área protegida, está la prohibición, por encontrarse en riesgo de extinción, del consumo de cierto tipo de fauna que en otros tiempos se incluían abiertamente en la dieta de sus pobladores, como es el caso de las tortugas y pepinos de mar, estos últimos muy apetecidos en el mercado mundial (lo que de otro lado ha generado prácticas clandestinas de distribución). Adicionalmente, se sugiere en la publicación de Pablo Cuví, que la experiencia gastronómica de la isla no resulta diferente a la de la costa ecuatoriana, por lo que es posible asimilar las dos cocinas.

Estos hechos propician dos lecturas de la práctica culinaria en esta región. De un lado, existe la postura que advierte que hoy no es posible hablar de una cocina tradicional galapagueña: no por ausencia de técnicas o conocimientos culinarios (aunque tampoco existen estudios al respecto), sino porque los nuevos fenómenos que experimentan los habitantes de dicho territorio, han suscitado un desplazamiento de lo que puede considerarse sus platos tradicionales a algunas preparaciones ajenas, resultado del intercambio con habitantes de orígenes distintos, y a elaboraciones que permitan la utilización libre de algunos insumos alimentarios. De otro, se asume que, si bien han desaparecido ciertas prácticas, son experiencias que afectan a todas las cocinas tradicionales y que por el contrario, existen elaboraciones propias con rasgos particulares de las islas. Lo cierto es que ante la ausencia de fuentes que sustenten una u otra postura, queda planteada la urgente tarea de adelantar estudios para su conocimiento. Teniendo en cuenta este escenario, hemos seleccionado algunas de las recetas identificadas.

## *Cebiche de mejillones*

### *Ingredientes*

100 gramos de mejillones  
6 limones  
1 cucharada de cebolla roja a la juliana  
1 cucharada de culantro picado  
1 tomate picado  
¼ onza de aceite  
Sal y pimienta

Curtir los mejillones con limón. En un recipiente poner los mejillones, agregarle la cebolla colorada previamente curtida en limón, el culantro y tomate picado, sal, pimienta, aceite, mezclar y servir en copas.

## *Almejas a la marinera*

### *Ingredientes*

3 kilos de almejas medianas  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
4 cucharadas de aceite  
1 ½ cucharada sopera de pan rallado  
1 vaso de vino blanco  
1 hoja de laurel  
1 de perejil picado  
½ limón exprimido  
1 vaso de agua fría  
Sal

Se lavan muy bien las almejas con agua y sal. Se ponen en una sartén con agua a fuego vivo. Cuando éstas se vayan abriendo, se retiran una a una quitándoles las conchas. Se van apartando en una cacerola, se cola el jugo con un trapo fino para que no pase arenilla. En una cacerola se pone el aceite a calentar, se añade la



cebolla y los dientes de ajo bien picados, se deja sofreír hasta que la cebolla se torne trasparente. Se añade el pan rallado, se rehoga un poco y después se pone la hoja de laurel, la cual se retira al momento se servir. Se agrega el vino blanco, el agua de cocer las almejas, el zumo de medio limón y la sal. Se da unas vueltas a la preparación y se añaden las almejas. Si la consistencia está seca, se agrega más agua. Se espolvorean con el perejil finamente picado, se saltea todo junto y se sirve.

### *Cebiche de langosta*

#### *Ingredientes*

2 langostas  
½ vaso de jugo de mandarina  
½ vaso de jugo de naranja  
1 cebolla curtida  
1 tomate pelado y picado  
Jugo de dos limones  
2 cucharaditas de salsa de tomate  
1 cucharada de mayonesa  
Aceite, sal y pimienta al gusto  
Hierbita

Se cocinan las langostas por cinco minutos. Se saca la carne en pedazos grandes. En una cebichera, se disponen los trozos de langosta junto con los jugos de las frutas, el tomate picado, el aceite, la salsa de tomate, la cebolla curtida, la hierbita, la mayonesa; se mezclan bien y finalmente se agrega el jugo de los limones. Se decora con la cabeza y los carapachos.

### *Sopa de cangrejo*

#### *Ingredientes*

100 gramos de cangrejo sacados  
¼ taza de gordura de cangrejo  
½ cucharada de zanahoria

## Recetario

- ½ cucharada de cebolla picada
- 1 papa en cuadros
- 1 puñado de fideos
- Arvejas, perejil
- Culantro picado
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de cangrejo
- 2 cucharadas de aceite

En una olla, ponga el aceite, la cebolla, el ajo; deje dorar. Luego, agregue las gorduras de cangrejo bien majadas, el caldo y sazone. Añada la zanahoria, arveja, papa, y, cuando estén cocidas, añada el fideo. Deje hervir 5 minutos más y sirva caliente. Decore con perejil y culantro.

## *Viche de bagre*

### *Ingredientes*

- 1 bagre entero
- 2 cucharadas de pasta o mantequilla de maní
- 1 plátano maduro
- 1 plátano maqueño
- 2 choclos tiernos cortados
- 400 gramos de yuca cortada en trozos
- 1 cebolla de rama picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 diente de ajo picado
- 5 tazas de agua
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de orégano
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de aceite con achiote
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

En una olla, calentar el aceite y la mezcla con aceite y achio-  
te. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados.  
Incorporar el agua, la pasta de maní, las hierbas y los choclos. Ta-  
par y dejar cocer durante 20 minutos. Luego, agregar la yuca, los  
plátanos y cocer por 10 minutos adicionales. Colocar el pescado  
lavado y cortado en trozos transversalmente desechando la cabe-  
za y la cola. Cocer por 10 minutos. Añadir el comino, el orégano,  
la sal y la pimienta.

## Las cocinas en contextos festivos<sup>14</sup>

Como se ha desarrollado en otros apartados de este documento, la significación simbólica y ritual que implican algunos alimentos, hace que ciertas comidas adquieran una connotación especial en espacios de fiestas tradicionales, carnavales, fiestas religiosas, por lo que su preparación se confina exclusivamente a dichas épocas. Es en el contexto de la fiesta o de una celebración familiar, en la que se realiza un plato de fanesca o se ofrecen guaguas de pan o cuy, donde se expresa la carga simbólica que los agentes le imprimen a la celebración, permitiendo a través de la comida un ejercicio de autorepresentación.

La fiesta se convierte en una oportunidad para agradecer, compartir, para dar; una posibilidad para ser generosos entre los miembros de una comunidad, en un juego de afirmación y prestigio al interior de los grupos sociales. En dichos contextos, se hace evidente la importancia de tener un reconocimiento en pequeñas comunidades, presentándose la fiesta como un escenario en el que es posible demostrar generosidad y abundancia a través del ofrecimiento de comidas.

Ante la imposibilidad de realizar una relación exhaustiva de todos los platos festivos (dada la variedad de platos y fiestas), se describen a continuación algunas de las elaboraciones culinarias de las celebraciones más representativas de Ecuador. Su enunciación responde a una rigurosa revisión de fuentes documentales y algunos testimonios de comensales y cocineras, que coinciden en identificar los referenciados platos por ser los de mayor producción y consumo en épocas festivas.

---

14 Para una revisión más detallada de las fiestas en el Ecuador consultar: José Pereira Valarezo, *La fiesta popular tradicional del Ecuador*, Quito, Cartografía de la memoria, 2009.

# Carnaval

(fecha móvil)

## Mote pata

### *Ingredientes*

#### *Caldo*

- 1 libra de chuleta de cerdo
- ½ libra de chorizo
- ½ libra de tocino
- 2 libras de mote pelado
- Sal, pimienta
- 2 litros de agua

#### *Refrito*

- 2 cucharadas de manteca colorada
- ½ taza de cebolla paiteña picada
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 4 dientes de ajo machacado
- 2 cucharaditas de comino molido
- Pimienta, sal
- 2 tazas de leche
- 1 taza de maní tostado y molido

Prepare el caldo con las carnes y el mote; retire las carnes y córtelas en trozos pequeños. Separe una taza de mote; licue este mote con un poco de caldo. Prepare el refrito con la manteca, las cebollas, el ajo, el comino y la sal, añada el caldo. Adicione el batido de mote, obtenga un caldo espeso. Incorpore la carne y el maní con la leche. Incorpore este batido al caldo que ha dejado de hervir, para que no se corte.

## Jucho

(16 porciones)

### *Ingredientes:*

#### *Agua dulce y olorosa*

- 4 litros de agua
- 2 libras de azúcar
- 4 ramas de canela
- 8 clavos de olor
- 8 pimientos dulces
- 2 ishpingos
- Hojas de naranjo, hierba luisa o cedrón
- 1 taza de arroz de cebada

#### *Frutas*

- 8 tazas de capulíes
- 4 manzanas emilias peladas y cortadas en trozos largos
- 8 peras peladas y cortadas en mitades
- 8 duraznos pelados y con la pulpa cortada en cruz
- 4 membrillos pelados y cortados en rodajas

Ponga al fuego el agua con el azúcar, la canela, el clavo de olor, la pimienta de dulce y el ishpingo. Cuando tome el sabor de las especias, incorpore las hierbas, tape y retire del fuego. Cierna y vuelva al fuego incorporando el arroz de cebada; deje cocer por unos minutos y añada todas las frutas. Retire el momento en que las frutas estén blandas.

## Semana Santa

(fecha móvil)

### Fanesca

(20 a 25 porciones)

#### Ingredientes

- 1 libra de choclo tierno cocinado con pizca de sal y escurrido
- 1 libra de arveja cocinada sin sal y escurrida
- 1 libra de lenteja cocinada sin sal y escurrida
- ½ libra de fréjol blanco tierno, cocinado sin sal y sin escurrir
- 1 taza de arroz cocinado
- 1 libra de habas tiernas, cocinadas sin sal y escurridas
- 1 libra de chochos pelados
- 4 tazas de sambo, picado en cuadritos, cocinado en agua, sin escurrir
- 4 tazas de zapallo, picado en cuadritos, cocinado en agua, sin escurrir
- ½ libra de mellocos cocinados sin sal y escurridos
- 1 taza de queso rallado

#### Para sazonar

- 2 libras de pescado seco, salado, remojado en agua durante cinco o seis horas y escurrido
- 1 libra de cebolla blanca picada
- 1 taza de ajo molido con algo de comino
- 1 trocito de ají
- ½ taza de aceite
- ½ litro de aceite
- Un poco de achiote
- Sal al gusto
- ½ cucharada de azúcar
- 1 taza de maní tostado y molido con leche
- ½ taza de crema de leche sin batir
- 4 yemas de huevo

## Recetario

### *Para cocinar*

2 litros de leche

### *Para adornar*

1 taza de perejil picado

1 taza de pimienta roja picada en pluma

1 queso de comida, rallado

3 plátanos maduros fritos y cortados en finas rodajas

Frituras de harina, con leche, sal y un huevo

2 huevos duros cortados en rodajas

½ libra del pescado que se retiró antes de incorporar los ingredientes

En una cacerola de hierro enlozado, haga el refrito con aceite, mantequilla, achiote, cebolla, ajo molido, comino y ají; agregue el pescado cortado en trozos hasta que se pase en el refrito; aparte una porción de pescado. Agregue la leche; añada el maní molido con leche. Deje hervir la mezcla hasta cuando la leche tome el sabor del pescado. Incorpore el sambo y el zapallo. Deje hervir. Paulatinamente adicione todos los granos. Si la mezcla resulta muy espesa, se aumenta leche hasta lograr la consistencia deseada. Incorpore un manojo de perejil amarrado con un hilo. Corrija el sabor de la fanesca con sal. En el último momento, antes de servir, añada cuatro yemas batidas, la crema, la media cucharada de azúcar y el queso rallado. Sirva en plato hondo y grande; una vez puesta la fanesca en el plato, adórnela con pequeñas porciones de frituras, plátano, pescado desmenuzado, picadura de pimienta rojo y verde, queso, rodajas de huevo duro y perejil.

## *Arroz con leche*

### *Ingredientes*

2 tazas de arroz

4 tazas de leche

2 huevos

1 ½ tazas de azúcar

1 taza de pasas sin semilla



4 ramas de canela  
Agua

Lave el arroz. Cocínelo hasta suavizarlo. Ponga al fuego la leche, el azúcar y la canela. Retire del fuego cuando la leche tenga el sabor de la canela. Cierna. Bata la leche con una batidora eléctrica y añada los huevos. Mezcle el arroz con el ponche. Ponga al fuego, añada las pasas y revuelva constantemente. Se sirve frío o caliente, adornado con panela en polvo

### *Dulce de higos con queso*

#### *Ingredientes*

25 higos  
2 bancos de panela  
1 cucharadita de bicarbonato  
1 cucharadita de mantequilla  
Canela, agua

Corte los higos en cruz por su parte gruesa. Cocine los higos con agua y bicarbonato. Evite que se ablanden. Escúrralos y déjelos enfriar. Exprímalos uno por uno. En una olla grande, ponga los higos al fuego; vierta sobre ellos la panela troceada y la canela. Añada media taza de agua en la que cocinó los higos. Cocine a fuego muy lento. Revuélvalos con cuidado. Tape la olla. La miel debe aparecer algo espesa. Sirva los higos con una tajada de queso tierno.

*Champús*

*Ingredientes*

Maíz blanco molido  
Miel de panela  
Naranja  
Maracuyá  
Canela  
Mote  
Hojas de naranja  
Capulíes

Se dispone a fermentar el maíz blanco molido en un pon-  
do de barro. Luego, se cierne y se mezcla con la miel de panela,  
naranja, maracuyá y canela hervida, se cocina. Una vez cocido,  
se deja enfriar y se agrega el mote. Antes de servir, se incorporan  
hojitas de naranja. En algunos lugares se le agrega capulíes y otras  
frutas.

*Rosero*

*Ingredientes*

1 libra de mote pelado  
4 ramas de canela  
8 clavos de olor  
4 hojas de naranjo  
1 piña  
1 babaco mediano  
4 chamburos  
8 naranjillas  
1 libra de frutillas  
5 limones sutiles  
2 libras de azúcar

6 litros de agua  
 Gotas de agua carmelitana  
 Gotas de agua de azahares

Cocine el mote en cuatro litros de agua. Cuando el mote esté suave se separa del agua y ésta se conserva. Ponga el mote sobre una tabla y extraiga de cada grano la hembrilla. Se utiliza la parte blanda del mote, cortada en fragmentos. Ponga al fuego en una cacerola con dos litros de agua, dos libras de azúcar, canela y clavo de olor. Cuando el agua adquiera el sabor de las especias, añada las hojas de naranjo. Tape la cacerola y retírela del fuego. Después cierna. Pele la piña y haga dos partes, extraiga el jugo de una parte y ciérnalo, y pique la otra parte en trozos pequeños.

Pele el babaco y haga dos trozos. Prepare jugo con una parte, cierna y pique la otra. Pele los chamburos. Cierna las semillas para sacar el jugo. Pique la pulpa. Corte las naranjillas en dos mitades. Extraiga la parte verde y cierna para sacar el jugo. Pique las frutillas. Los ingredientes que se cocinaron deben estar completamente fríos. Utilice una larga y delgada cuchara de madera. Emplee recipientes enlozados. Mezcle todos los ingredientes: mote, agua de mote, agua de las especias, la fruta picada y los jugos. Pruebe y añada el jugo de los limones. Agregue el agua carmelitana y aromatice con el agua de azahares.

Corte las hojas de naranjo y arrayán en forma de estrellas y triángulos. Sirva el rosero en vasos y adorne con las mismas figuras de hojas de naranjo y arrayán. Busque mote grueso. Para la mezcla final, utilice cucharas y ollas de hierro enlozado. Cuide que los sabores y aromas estén en igual proporción.

### *Dulces de Corpus de Cuenca*

Los dulces que se elaboran en la ciudad de Cuenca ocupan un lugar importantísimo en la celebración de Corpus Christi. Existe una amplia variedad: alfajores, arepas, bocadillos, cocadas, frutitas, huevitos, quesadillas, roscas, rosquitas, suspiros y turrone. Las recetas que se relacionan a continuación, fueron seleccionadas de la publicación *Dulces de Cuenca* de Ana Mercedes Astudillo.

## Alfajores

### Ingredientes

- 1 libra de azúcar
- 4 huevos (solo yemas)
- ½ libra de galletas de vainilla, molidas con harina, o lo que sea necesario hasta conseguir una masa suave
- 1 copa de vino
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ libra de nueces o toctes pesados después de pelados

Se prepara el almíbar con el azúcar y la taza de agua. Se añade el limón cuando la preparación empieza a hervir y se deja hasta que consiga el punto de bola durita. Aparte se batan las yemas, y se añaden a la preparación las yemas batidas pero retirando el almíbar de fuego cuando se obtiene el punto de almíbar. Se agrega vino. Se vuelve a la preparación del fuego y se mueve constantemente hasta que suba el punto. Se retira del fuego, sin dejar de batir y se añaden las galletas bien molidas y las nueces o toctes triturados. Se vacía la mezcla sobre una tabla o mármol, se extiende gruesa y se pone encima ajonjolí. Finalmente se deja enfriar, se corta y se da forma a los alfajores.

## Bocaditos de babaco

### Ingredientes

- 1 babaco maduro
- Cantidad de azúcar del mismo peso del babaco
- 2 claras de huevo por cada libra de azúcar

Pelar el babaco y sacar las semillas. Dejarlo en un recipiente con una cucharada de azúcar. Picar muy fino o licuar el babaco. Ponerlo en una paila al fuego y agregar el azúcar con todo el jugo del babaco. Cocinarlo hasta obtener un punto alto que permita cortar los bocadillos (que se recoja con la cuchara al fondo del recipiente). Retirar del fuego y dejarlo enfriar. Agregar las claras

batidas a punto de nieve y mezclar con cuidado. Volver la paila a la candela y cocinar por un minuto. Sacarlo del fuego y batirlo vigorosamente con una cuchara de madera hasta que espese bien. Extenderlo en una fuente plana y cortar los bocaditos al día siguiente.

## *Quesadillas*

### *Ingredientes*

#### *Para la tela*

- ½ cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- Jugo de ½ limón sutil
- 1 libra de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 onzas de manteca de chancho
- 3 onzas de mantequilla
- 2 huevos
- ¼ de taza de agua para amasar

Deshacer, en el agua, el azúcar y la sal. Agregar el jugo del limón. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Verter sobre una batea de madera y añadir el agua, la manteca, la mantequilla y los huevos. Amasar largo rato. Si la masa está dura, manejarla con más agua. Seguir amasando. Extender la masa y dejarla muy fina (se usa la máquina laminadora). Cortar redondeles.

#### *Para el condumio*

- 10 huevos
- ½ libra de almidón de achira (cernido)
- 1 libra de azúcar
- 1 libra de quesillo mantecoso
- 1 pizca de sal

Moler el quesillo. Batir las yemas hasta blanquearlas, agregar el azúcar y continuar batiendo el almidón y el quesillo. Poner una cucharada de este relleno en el centro de cada círculo y doblar la

tela en cinco partes, formando un pentágono, dejando a la vista el condumio. Cubrir las telas con papel encerado y colocarlas en hilera. Hornear en horno precalentado a 250°. Retirarlas del horno cuando estén ligeramente doradas, dejarlas entibiar y espolvorear azúcar impalpable.

### *Roscas de yema*

#### *Ingredientes*

- 1 huevo entero y 5 yemas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de manteca de chancho
- ½ libra de harina de trigo
- 6 cucharadas de algún licor fuerte
- 1 cucharada de royal

Batir la manteca con el azúcar. Añadir los huevos. Continuar batiendo hasta que la consistencia esté cremosa. Añadir harina y, cuando empieza a espesar, el licor. Continuar poniendo más harina, la cantidad necesaria para formar una masa que se desprenda de las manos. Amasar un momento. Formar las rosquitas cerrándolas bien. Cocinar de poco a poco en una paila con agua hirviendo. Al principio, se van al fondo. Cuando rebalsan, dejarlas unos dos o tres minutos más. Sacarlas y ponerlas sobre un mantel y taparlas inmediatamente con el mismo. Dejarlas que se enfríen por lo menos cuatro horas. Ponerlas en latas y hornearlas a una temperatura de 250° hasta que se doren. Enconfitarlas con glasé si se desea o espolvorearlas con azúcar molida.



Quito, Feria de alimetros, pristiños y bueñuelos  
Fuente: IPANC



Riobamba, Mercado La Merced, hornado  
Fuente: David Coral Machado



Colada morada  
Fuente: Santiago Pazos Carrillo



## *Día de difuntos o finados*

(2 de noviembre)

Los alimentos preparados en esta época han sido asumidos como ofrendas del culto a los muertos. Aunque las preparaciones que relacionamos a continuación son los alimentos/ofrendas más representativos de esta celebración, debe mencionarse que en el día de difuntos la personas se encuentran con sus muertos, en altares dispuestos en sus propias casas o concurriendo a cementerios (como ocurre en la parroquia de Calderón, Otavalo, Santa Elena, entre otros), a través de tarjetas, flores y platos de comida, como una muestra de cariño y complacencia en el que se ofrecen los manjares más apetecidos por el ser querido que ya no está, como una expresión de lo más íntimo del reencuentro entre el mundo de los vivos y el mundo de los muertos. Sin embargo, la mazamorra y las guaguas de pan, que se preparan y comparten entre familias y amigos, ocupan un lugar privilegiado.

A modo de conjetura se puede relacionar el color de la mazamorra con el color del luto, relación esta última de origen griego. Las figuras humanas del pan recuerdan los sacrificios humanos practicados por algunas culturas y que terminaban con la ingestión de partes del cuerpo (Pazos Barrera, 2006: 7).

### *Mazamorra o colada morada*

#### *Ingredientes*

Harina de maíz negro o morado

Panela

Piña

Babaco

Frutillas

Mora

Naranja

Mortiño

Canela

## *Recetario*

Ishpingo  
Pimienta dulce  
Clavo de olor  
Hojas de naranjo  
Hierba luisa  
Hojas de arrayán  
Rama de la flor de ataco

En un pondo curado, se dispone a fermentar la harina de maíz con un trozo de panela y agua durante tres días. Luego, se cierne la harina y se lleva al fuego revolviendo constantemente. Se añade las aguas de especies cerniéndolas. El mismo procedimiento se realiza con las aguas aromáticas. Se agrega la miel de panela y los sumos de naranjilla, mora y mortiño cernidos. Se dispone a la cocción junto con las hojas de ishpingo y arrayán. Al final se añade el babaco, la piña y las frutillas picadas. La consistencia de la mazamorra debe ser ni muy líquida ni muy espesa. Puede consumirse fría o caliente.

### *Guaguas de pan*

#### *Ingredientes*

2 onzas de levadura en pasta  
1 taza de leche tibia  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
20 huevos  
1 libra de manteca de cerdo  
3 libras de harina de trigo

Mezcle la levadura con la leche, el azúcar y la sal. Añada una taza de harina y se tapa con un mantel. Deje reposar durante dos horas, hasta cuando aparezcan burbujas. En una batea mediana, mezcle la harina, los huevos –excepto dos yemas– y la manteca. Añada la levadura (aumente un poco de agua tibia si la masa está muy dura). Amase y golpee la masa varias veces. Forme las guaguas. Adórnelas con una porción de masa, coloreada con rojo o

verde vegetal. Ponga las guaguas en una lata. Deje que se levanten y leuden. Evite que la masa se agriete. Usando una cebolla desflecada, pinte con las yemas batidas las guaguas. Hornee.

## *Navidad*

(24 de diciembre)

### *Buñuelos de harina de maíz*

#### *Ingredientes*

- ½ libra de harina de maíz calentado
- 4 onzas de manteca de cerdo
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche
- 8 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1 copa de aguardiente anisado
- 1 cucharada de anís chiquito macerado en el aguardiente

Se pone al fuego en una paila de bronce el agua, la leche, la manteca y la sal. Cuando hierve se agrega la harina, revolviendo con una cucharada de madera evitando que se formen grumos. Una vez la harina cambia de color, se retira del fuego y se traspasa a otro recipiente para dejarla orear. Batiendo vigorosamente, se incorporan uno a uno los huevos, hasta que se consiga una masa suelta y cremosa. Finalmente se añade el aguardiente y el anís. En una lata engrasada, se colocan porciones de la mezcla con la ayuda de dos cucharas. Se lleva al horno caliente. Una vez horneados, se sirven con miel de panela perfumada con higo y canela.

### *Buñuelos fritos*

#### *Ingredientes*

- 1 libra de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de leche

## Recetario

- 2 huevos
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de aceite

Se baten los huevos, la sal y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Se añade poco a poco la leche. Luego, se incorpora la harina y el polvo de hornear, evitando que se formen grumos, hasta formar una masa cremosa y resistente. Con la ayuda de dos cucharas, se toman porciones de masa que se fríen en aceite caliente. Se doran los buñuelos haciendo una incisión en cada uno para evitar que queden crudos por dentro. Los buñuelos se sirven bañados de almíbar de azúcar.

### *Pristiños*

#### *Ingredientes*

- 1 libra de harina de trigo
- ½ taza de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 copa de aguardiente anisado
- Gotas de limón
- 1 cucharada de anís chiquito, del que se maceró en el aguardiente
- ½ taza de agua
- Aceite para freír

Se entibia el agua y se añade mantequilla y sal. Se mezcla con la harina y polvo de hornear. Se forma la masa añadiendo poco a poco el agua. Se agrega las gotas de limón, el aguardiente y el anís. Se amasa y se deja reposar. Luego se separa la masa en trozos, se extiende cada trozo con el bolillo formando tiras de masa de hasta 15 cm. de ancho. Con un cuchillo, se cortan los dos lados de la masa haciendo flecos. Luego, se forman coronas. Se doran los pristiños en aceite caliente. Una vez listos, se sirven con miel de panela perfumada con canela y clavo de olor.

*Año Viejo*  
(31 de diciembre)

*Tamales*

*Ingredientes*

*Masa*

½ libra de harina de maíz crudo. Pruebe con la punta de la lengua una pizca de harina; si aprecia un ligero amargor, no trabaje con esa harina

½ taza de manteca de cerdo

½ taza de miel de panela

3 tazas de caldo

2 huevos

½ taza de queso tierno rallado

*Caldo*

2 libras de carne de cerdo

1 libra de espinazo de cerdo

1 cebolla colorada picada

4 dientes de ajo molidos

2 litros de agua, achiote y sal

*Condumio*

3 huevos duros

2 ajíes grandes, cocinados, escurridos y cortados en tiras

1 taza de maní tostado, molido con un poco de caldo

2 ramas de cebolla blanca picadas

1 tomate

3 cucharadas de manteca de cerdo

La carne del caldo deshilachada

½ taza de aceitunas

Sal y pimienta

Prepare el refrito para el caldo (manteca, cebolla, ajo, achiote y sal). Añada el agua, la carne y el espinazo. Cocine hasta obtener un caldo de buen sabor.

## Recetario

Retire del fuego. Cierna el caldo. Deshilache la carne. Ponga el caldo cernido en una paila. Agregue la manteca y la miel de panela. Disuelva la harina en el caldo. Trabaje la masa hasta cuando se forme una bola. Retire del fuego, y, siempre batiendo, añada los huevos. Por último, incorpore el queso. Prepare el refrito para el condumio: manteca, cebolla, tomate, sal y pimienta. Añada la carne deshilachada. Limpie una docena de hojas grandes de achira. En cada una, coloque una cucharada de masa. En el centro, ponga una cucharada de condumio y una cucharadita de maní tostado y molido con un poco de caldo. Adorne con tiritas de ají, rodajas de huevo duro y una aceituna. Doble los dos lados de la hoja sobre el tamal y los extremos hacia atrás. Cocine al vapor hasta cuando la hoja adquiera un color oscuro.

### *Escabeche de Baños de Agua Santa*

#### *Ingredientes*

##### *Curtido*

5 ajíes colorados  
6 cebollas blancas delgadas  
½ litro de chicha de jora  
½ litro de guarapo picantón  
½ taza de miel de panela  
2 libras de hueso blanco de res  
2 cebollas blancas picadas  
4 dientes de ajo  
1 taza de leche  
4 pimientos dulces  
1 cucharada de manteca roja  
2 litros de agua  
Sal y pimienta

##### *Caldo*

2 libras de hueso blanco de res  
2 cebollas blancas picadas  
4 dientes de ajo  
1 taza de leche

4 pimientos dulces  
1 cucharada de manteca roja  
2 litros de agua  
Sal y pimienta

*Emborrajados*

2 ½ libras de bacalao seco  
1 ½ litros de agua  
1 libra de harina de trigo  
2 huevos  
1 taza de leche  
Sal y pimienta  
Aceite para freír

Pinche los ajíes con un tenedor. No desprenda los tallos y deságuelos durante tres días. Al cabo de este tiempo, escúrralos y arroje el agua. Limpie 6 cebollas blancas delgadas. Corte las cebollas y obtenga 12 pedazos. Desagüe la cebolla. Cocine por separado ajíes y cebolla. Arroje el agua. Cocine la chicha, el guarapo y la miel. Añada los ajíes y las cebollas. Después de dos hervores retire del fuego y deje enfriar el curtido. En dos litros de agua, cocine el hueso blanco de res. Espume. Añada la cebolla, el ajo, la pimienta de dulce, sal y pimienta. Agregue una taza de leche. Compruebe que el caldo tenga el sabor del hueso. Retire del fuego y cierna.

Remoje durante dos horas el pescado. Ecurra. Con un cuchillo, raspe el pescado y quítele las escamas. Cocine el pescado durante unos minutos, evite que se deshaga. Ecurra y obtenga 6 filetes. Mezcle el caldo del pescado con el hueso. Junte la harina, la leche, los huevos, la sal y la pimienta. Obtener una mezcla uniforme y espesa. Emborraje los 6 filetes y fríalos en aceite hasta dorarlos. Antes de servir, pinte el caldo con achiote. En un plato hondo, ponga un filete emborrajado, cúbralo con un cucharón de caldo. Aparte, en un recipiente pequeño, sirva el curtido de ají y cebolla.



# *Las mujeres en las cocinas tradicionales*

**C**onscientes de la importancia del rol que ocupan las mujeres en las producciones de cocinas tradicionales, queremos dejar planteada una breve reflexión, que en el mejor de los casos, esperamos pueda propiciar la inclusión de una perspectiva de género en el diseño e implementación de políticas culturales sobre el patrimonio alimentario.

Históricamente las mujeres han asumido las prácticas culinarias en el hogar, cuestión que las sitúa como agentes claves del desarrollo de las cocinas tradicionales. No sólo se encargaron de la conservación de insumos, recetas, convirtiéndose en guardianas de los sabores, sino que sus valiosos saberes y conocimientos han sido heredados de generación en generación, entre madres e hijas, principalmente. Se transmiten desde edades tempranas, por el acto de ver/cocinar, cuestiones que permiten un aprendizaje en el hacer. Por costumbre o preferencia, esas hijas vuelven a hacerlo con sus propios hijos lo que permite una práctica de transmisión bastante interesante, que sin duda debe tenerse en cuenta al momento de abordar el heterogéneo universo de las cocinas tradicionales. Sin embargo, conviene señalar, que como en muchos campos la importancia de dicha tarea no se ha hecho visible del todo.

Se ha insistido que, a través de la cocina, se expresan identidades y memorias; pero también se configuran imaginarios, condicionado por los discursos que circulan y que inciden en sus significaciones, por lo que no es posible que ésta sea pensada al margen de las coyunturas, interacciones y conflictos, intereses y deseos de sus actores. Resulta un



ejercicio obligado, pensar en los sujetos y relaciones que se involucran, en el marco discursivo e ideológico que la atraviesa.

Y es que la noción de cultura y, en el mismo sentido, sus expresiones requieren ser tratadas a partir de su relación con un campo de poder, en el que se realizan disputas por la imposición de significados, por la imposición de sentidos. Experiencias de dominación y exclusión no sólo se limitan a espacios de explotación como el mercado, sino que se ha expandido en general a todas las esferas de la vida social, que evidentemente incluyen expresiones como la cocina.

Si bien el colonialismo como hecho histórico ha desaparecido en la medida en que se dieron procesos de independencia que permitieron construir Estados y naciones “libres”, la colonialidad como proceso supera el hecho histórico y se configura como un patrón de poder que es un continuo, inmerso en las formas del ser, saber y sentir. La colonialidad ha generado la configuración de una matriz que subyace en las estructuras sociales y que se hace efectiva a través de ciertas categorías que se insertan y se multiplican en nuestras prácticas. La de raza, por ejemplo, que emerge como una necesidad del conquistador para diferenciarse del indio y situarse en una posición superior. Situación que permitió construir un *Otro* a partir de la diferencia de piel, que además implica una jerarquización donde ser negro es ser esclavo; ser indio, ser siervo, y ser blanco, ser superior y ocupar un lugar de mando.

Categorías que suponen en el imaginario actual la imposición y naturalización de ciertos roles en la sociedad: el que está “capacitado” para ejercer mando, para producir conocimiento, al que le es legítimo hablar, etc. Se consolida así un sistema de identidad racializada, que no se limita a una cuestión biológica, sino que es ejercido, por un lado, desde un sistema hegemónico de dominación que necesita, en función de la división de trabajo –funcional al sistema capitalista–, de personas que sirvan a ciertos intereses y que se justifique de alguna manera en la superioridad de unos y en la inferioridad de los otros; y, por otro, desde los usos que de dicha categoría hacen los sujetos en su cotidianidad, en el trato con sus pares, estableciendo un orden que atraviesa todas las estructuras del poder, ser y saber; que se reproduce desde ámbitos sociales hasta niveles de lo familiar.

Se ha impuesto una lógica que obedece a la hegemonía de cierto conocimiento, el de occidente, que se ha legitimado como el único *locus*

*de enunciación* válido. La pretensión del discurso es estar en la verdad, y al imponerse como verdadero se excluyen otros discursos que se convierten en falsos, inválidos, ilegítimos. Así, el único discurso que se ha validado es el del conocimiento racional, masculino, blanco, de occidente, excluyendo otros (de mujeres, gays, lesbianas, jóvenes, pobres, campesinos, afros, etcétera), que, para el caso de las mujeres, ha sido reducido a roles de lo familiar, deberes naturalizados, cuyos aportes a las culturas de los pueblos, aparecen casi indetectables.

El subalterno, definido por Guha como “... *atributo general de subordinación... ya sea que ésta esté expresada en términos de clase, casta, edad, género y oficio o de cualquier otra forma*”,<sup>1</sup> no se constituye en una situación dada. Aunque algunos discursos pretendan su naturalización, su mantenimiento está condicionado por un discurso hegemónico que lo margina.

A través de las cocinas, se propician condiciones para la subalternización de las mujeres, no sólo por su invisible presencia, como si los saberes y conocimientos existieran por sí solos, sin un sujeto que los produzca, sino que para el caso de cocinas tradicionales, su rol es asumido de una manera folclórica. Llama la atención cómo, en el lenguaje y en la práctica, las lecturas que se proponen sobre las agencias de las mujeres están condicionadas por una mirada que restringen su valor. La escasa visibilización que existe en cocina, se circunscribe al ámbito de lo tradicional, casi rural, lo que no admite que éstas sean pensadas en ámbitos de profesionalización. En este escenario, se habla de chefs hombres y cocineras de lo tradicional, lógica que niega o resta importancia a los aportes que están realizando mujeres que asumen, de una manera profesional, el ejercicio de la cocina y que se encuentran comprometidas con la difusión de sus cocinas tradicionales.

En ese sentido, no reconocer otras lógicas, la indispensable labor que efectúan las mujeres en las cocinas, implica negar la posibilidad de reconocer la producción de conocimientos y saberes desde otros lugares de enunciación. Si bien empezar a deconstruir estos discursos implica una tarea mayor, en el estudio de las cocinas tradicionales, ésta debe

---

1 Citado en John Beverley, “Escribiendo al revés: El subalterno y los límites del saber académico”, en *Subalternidad y representación: Debates en teoría cultural*, Madrid, Ed. Iberoamericana, 2004, p. 54.

empezar, entonces, por visibilizar el rol de la mujer como trasmisora de cultura, acto de transmisión que permite constituir a las cocinas tradicionales como patrimonio de los pueblos. El ejercicio de nombrarlas, supone un cambio en el lenguaje, escenario desde el que se ha permitido prácticas de exclusión y que como imaginario, a fuerza de repetición, logra incidir en la realidad.



## *Las cocinas tradicionales y el patrimonio intangible*

Como se ha insistido, en su elaboración material y simbólica la cocina comporta una carga histórica, de transmisión de usos, sabores, procedimientos, métodos, que se han heredado y que permiten hablar no sólo de una cocina ecuatoriana, o una cocina serrana o amazónica, sino permite referirse a “las cocinas”, incluso familiares, debido a la pluralidad de costumbres de cada comunidad y de cada grupo familiar. Dicha cuestión nos enfrenta a un escenario de tal riqueza simbólica y material, de diversidad cultural, que se hace incuestionable su carácter patrimonial.

Para iniciar esta discusión, es preciso entrar en algunas consideraciones, a fin de tener claridad sobre las implicaciones de asumir la cocina como patrimonio. El aspecto más importante que debe mencionarse, es que la condición patrimonial de cierta práctica, rito, etc., se hace explícita en el imaginario de un pueblo que ha considerado que determinado arte, objeto, práctica, expresión, etc., tiene un valor excepcional en su historia. Esa atribución de valor y de importancia reconocida por un pueblo se efectúa en el plano de lo simbólico, y se evidencia en la apropiación y puesta en práctica en la cotidianidad, en el reconocimiento como componente importante de su cultura, en su respeto, en su valoración, considerando que tal atribución es cambiante, inestable, lo que revela el carácter mutable del patrimonio, que se encuentra en un continuo proceso de transformación. Así, las cocinas entran a formar parte de esos valores reconocidos, como una expresión del pasado y presente de las culturas.

En términos de patrimonio cultural, las cocinas se configuran en catalizadores de prácticas ligadas al desarrollo económico y cultural de los pueblos, y sus relaciones de interdependencia, permiten identificar una idéntica dependencia entre el patrimonio inmaterial y el material cultural y natural. Dicha situación ha generado que, de manera institucional y con el objeto de instar a los Estados a tomar medidas tendientes a su protección y garantía, se promulgara en el 2003 la convención de salvaguardia del patrimonio inmaterial<sup>1</sup> que pretende ser un instrumento multilateral de carácter vinculante de protección de bienes no tangibles de las culturas del mundo.

La mencionada convención plantea, en su artículo 2, una definición de patrimonio inmaterial, que resulta útil para pensar en los alcances de su reconocimiento en términos de obligación de los Estados:

Se entiende por “patrimonio cultural inmaterial” los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas -junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes- que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana. A los efectos de la presente Convención, se tendrá en cuenta únicamente el patrimonio cultural inmaterial que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos existentes y con los imperativos de respeto mutuo entre comunidades, grupos e individuos y de desarrollo sostenible (UNESCO, 2003).

Además, se señala que el patrimonio cultural inmaterial se manifiesta en tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como vehículo del patrimonio cultural inmaterial; artes del espectáculo; usos sociales, rituales y actos festivos; conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo y técnicas artesanales tradicionales (*Ibid.*).

---

1 La Convención para la salvaguardia del patrimonio inmaterial vincula a los Estados que la han firmado y ratificado en sus países y, por ende, se obligan de acuerdo a las estipulaciones señaladas en ella. La Convención entró en vigencia el 20 de abril de 2006, fecha a partir de la cual Ecuador se obliga en sus términos.

Esta iniciativa permite identificar una apertura importante con respecto a la noción de patrimonio, que implica superar una visión materialista del mismo. Si bien las primeras acciones en orden a proteger los bienes de la humanidad consideraron objeto de protección bienes tangibles tales como monumentos, edificios, lugares de importancia histórica, etc., progresivamente se opta por ampliar esta noción e involucrar diversas expresiones que ocupan un lugar privilegiado en las culturas del mundo.

Sin embargo, la patrimonialización de monumentos históricos, edificaciones, lograron posicionar una idea estática de patrimonio, que ha implicado la percepción generalizada de concebirlo como un reconocimiento dado exclusivamente a algunos objetos materiales que se consideran representativos de las culturas. En este contexto, dicha apertura ha permitido visibilizar manifestaciones de una inmensa riqueza, que se encontraban marginadas precisamente por no encontrarse en el ámbito de lo material.

Poco a poco tal concepción se ha ido diluyendo en el imaginario gracias a iniciativas de la sociedad civil que reivindican su reconocimiento y a algunas acciones de los gobiernos que han sido receptivos, a veces tímidamente, de tales apuestas y han emprendido algunas políticas en orden a asegurar su difusión, protección, investigación, etc. Sin embargo, es un camino que en Latinoamérica empieza a recorrerse de similar manera, con algunas excepciones como Brasil, que se ha convertido en un referente importante en el tema de patrimonio por liderar procesos importantes de reconocimiento y protección.

En ese sentido, asistimos al tránsito de un patrimonio exclusivamente material, visible, de museo, a considerar también uno de carácter simbólico, inmaterial, intangible, que no sólo se reduce a expresiones del pasado, sino que considera expresiones vivas, que se recrean, resemantizan, y que involucran prácticas políticas de memoria e identidad; cuestiones que, sin lugar a dudas, han sido posible gracias a las reivindicaciones de los movimientos sociales en los particulares contextos de los países latinoamericanos. Cada vez más, los agenciamientos han permitido reafirmar apuestas por el reconocimiento de la diversidad de los pueblos, reivindicaciones que le han proporcionado una dimensión política a cuestiones como el patrimonio.

Las cocinas son tradiciones vivas, que no sólo ocupan un lugar privilegiado en la construcción de los hábitos alimentarios, sino que permiten sumergirse en la riqueza de saberes, conocimientos, prácticas que se han constituido en factores de cohesión social, de desarrollo económico, de identidad. Sin embargo todavía existe cierta reticencia a aceptarlas del todo. Se cuenta con una emergente actividad investigativa al respecto que se concreta en la realización de congresos, seminarios, foros, en donde desde diferentes perspectivas y contextos se ha apostado a posicionar las cocinas tradicionales como patrimonio inmaterial de la humanidad. Una experiencia importante al respecto es la candidatura que hizo México en el 2005 ante la UNESCO de su cocina tradicional, presentada como “Pueblo del maíz. La cocina ancestral de México”.

Dicho proyecto permitió revelar algunas dificultades de variados orígenes. Como lo señala Gloria López (2008), fue una propuesta difícil de fundamentar desde una perspectiva teórica, por la ausencia de estudios relacionados y de instrumentos internacionales que le permitieran a la UNESCO hacer un juicio al respecto. Ni la Convención dedicada a la salvaguarda del patrimonio, ni la lista de obras maestras del patrimonio oral e inmaterial permitieron una discusión sólida de tal iniciativa. Aunque fue un intento fallido de reconocimiento, se constituye en una experiencia de gran valor porque ha posicionado el tema en el debate internacional y ha permitido consolidar un trabajo, no sólo en México, sino en contextos de otros países, para instar a los Estados a adoptar políticas de preservación.

Ahora bien, es importante considerar qué implicaciones tiene el acto de patrimonialización. Si bien patrimonializar ciertas prácticas, expresiones u objetos permite crear obligaciones a los Estados, el acto en sí es un ejercicio de poder que involucra múltiples intereses. Para el caso de las cocinas tradicionales, el reconocimiento como patrimonio de ciertos patrones alimentarios, prácticas culinarias o platos en sí, conlleva un acto de selección de entre un enorme abanico de posibilidades que supondrá un ejercicio de exclusión. En ese sentido, el acto de patrimonialización es un constructo social que hace evidente un escenario de tensiones, disputas, de relaciones de poder entre diversos actores e identidades que reclaman para sí, a través de dicho reconocimiento, la protección, difusión, conservación de un orden simbólico.

Volvamos a nuestra idea inicial. Nos enfrentamos a varios cambios en la noción de patrimonio que han permitido desanclarlo de lo antiguo, de lo que tiene valor de museo y nos obliga a pensarlo en términos de expresiones actuales, invisibles, producidas desde distintos sectores que no sólo se reducen al ámbito de lo científico, académico, letrado. Se está reconociendo la enorme riqueza de expresiones de la cultura popular que hasta hace un tiempo habían sido reducidas a lo folclórico, y no se habían tomado con la suficiente rigurosidad como para pensarlas como agentes importantes de las culturas.

Puede observarse que actualmente se ha intensificado una necesidad de “aprovechar” elementos de las cocinas tradicionales y trasladarlos a otros escenarios –en un ejercicio de apropiación válido–, que permite hacer una primera lectura y es la necesidad de plantear una culinaria ecuatoriana que sea *comprensible* en sectores más amplios. Aparecen enfrentadas las cocinas tradicionales con comidas de proyección más internacional, en un ejercicio de resemantización de imposible reversión.

Este escenario nos permite insistir en una idea y es la de reconocer que, si bien las cocinas tradicionales guardan una acumulación histórica importante, no deben considerarse expresiones de museo que no se comunican con el mundo, con vocación de una intocable autenticidad. Como se ha visto, asistimos a una apertura en que las producciones culturales no están clausuradas, sino están en un proceso de influencias recíprocas y enfrentadas a intereses económicos, políticos, de rentabilidad, de mercantilización. Ello permite entender que la noción de patrimonio en general y, por supuesto, la de patrimonio alimentario, involucra además fenómenos como el turismo.

La experiencia culinaria se ha convertido en una fuente atractiva para ser explotada desde el turismo, cuestión que nos enfrenta a una realidad ineludible y es el hecho de que las cocinas tradicionales no pueden mantenerse clausuradas en la práctica de lo privado. En un contexto de mercantilización tan fuerte como el experimentado en el modelo económico imperante, difícilmente pueden pensarse prácticas al margen de sus exigencias. Resulta más apropiado darle la vuelta y pensar de qué manera las cocinas tradicionales pueden dialogar con el mercado y con sus tradiciones. ¿Qué políticas públicas existen al respecto? ¿Propician diálogos interculturales, con las tradiciones, con el mercado?





# Una mirada a las políticas públicas sobre el patrimonio alimentario

Resulta apropiado partir de una reflexión que ha sido tocada tangencial e intermitentemente a lo largo de este texto, y es la referida a la noción de cultura. Ésta se ha visibilizado, en los últimos años, desde una dimensión política, que coincide con cambios sociales y políticos, procesos de globalización y regionalización que se efectúan al interior de los países y en el contexto internacional, que, entre muchas cosas, ha implicado un fuerte posicionamiento de los movimientos sociales en el agenciamiento de cambios y un consecuente descentramiento del papel del Estado en dicha tarea.

Ello de ninguna manera significa que nos enfrentemos a una época en la que éste no tenga ninguna o poca responsabilidad en la búsqueda de una suerte de bienestar(es). En su concepción originaria, el Estado ha sido pensado como una estructura ficcional, cuya existencia se justifica en la medida en que debe garantizar la satisfacción de las necesidades de sus asociados. La tarea no ha cambiado, el hecho de su exclusividad sí.

La diferencia cultural ha generado cambios en las relaciones entre la sociedad civil y el Estado. Los nuevos contextos mundiales y regionales han propiciado la aparición de actores, que han asumido la tarea de agenciar/incidir<sup>1</sup> en situaciones sobre las que se tiene algún tipo de

---

1 Se asume el concepto de agencia como la *capacidad* relacional de hacer cosas, no así la intención del individuo. Desde esta perspectiva, la agencia se refiere a la capacidad-posibilidad de producir un efecto de novedad frente a un transfondo de constricciones normativas. Ema López, José Enrique, *Del Sujeto a la Agencia (a través de lo político)*, Athenea Digital, 5, disponible en <http://antalya.uab.es/athenea/num5/ema.pdf>, p. 17.

interés. Así, el campo de la política pública se ha convertido en un escenario de construcción desde distintos ámbitos: diversos agentes, buscan incidir desde sus diferentes lugares de enunciación. El patrimonio, como ámbito de intervención de las políticas públicas, no se encuentra ajeno a esta realidad.

La idea ampliada de patrimonio sobre la que hemos insistido, que no se reduce a considerar expresiones artísticas, sino también y sobre todo, a asumir el universo de lo simbólico, genera a su vez que las políticas públicas que pretendan su intervención, sean pensadas desde los procesos histórico-sociales que rodean dicho universo. La definición de política cultural que propone Ana María Ochoa, permite ilustrar ésta situación. Señala la autora:

Defino como política cultural la movilización de la cultura llevada a cabo por diferentes agentes —el estado, movimientos sociales, las industrias culturales, instituciones tales como museos, u organizaciones artísticas y otros— con fines de transformación estética, organizacional, política, económica y/o social (20) .

El diseño e implementación de una política cultural sobre el patrimonio alimentario consiente la validación de la práctica, expresión o situación que se quiera intervenir, permitiendo a su vez la visibilización de los sujetos involucrados. Resulta una consecuencia al parecer inevitable, pero la transformación puede asumirse de manera responsable y procurando una articulación entre los diversos actores.

Se encontró que en el contexto ecuatoriano, las políticas públicas sobre el patrimonio alimentario han estado esencialmente orientadas a asumir la apuesta por la *soberanía alimentaria*. Se contemplan algunos programas y planes de diferente naturaleza, que apuntan a contrarrestar situaciones de hambre y desnutrición. Y es que el proceso de globalización que iniciara con la conquista española, ha generado vertiginosos cambios en la seguridad alimentaria que han suscitado diversos acercamientos entre organizaciones de la sociedad civil y el Estado.

La soberanía alimentaria ha sido descrita como la capacidad que tienen los Estados para definir en forma autónoma sus políticas relacionadas con lo alimentario. En ese sentido, es un concepto que comporta relaciones entre “(...) alimentos y cultura; la búsqueda de una mayor autonomía en términos de abastecimiento alimentario; mejorar calidad

de alimentación; una nueva relación entre lo rural y las ciudades; un sistema alimentario que perdure en el tiempo”.<sup>2</sup>

Así la soberanía alimentaria se constituye en una apuesta por transformar de manera estructural un amplio espectro de relaciones. No sólo se limita a buscar la abundancia y acceso a productos alimentarios, sino pretende modificar un sinnúmero de fenómenos en los que se incluye una redefinición de la política agraria, la definición de un sistema alimentario sostenible, respetuoso del equilibrio con la naturaleza, coherente con los códigos culturales de los grupos sociales, que considere prácticas tradicionales, saberes y conocimientos campesinos, en una práctica de autonomía que permita un ejercicio integral y efectivo del derecho a la alimentación.

Tales retos exigen pensar en la redefinición de un nuevo modelo económico que plantee la inclusión del sector agro como una actividad de vital importancia en el desarrollo de las comunidades. Aparece así la imperiosa necesidad de generar condiciones para que este sector pueda insertarse al sistema de mercado en igualdad de condiciones, valorando sus saberes y prácticas. El Estado ecuatoriano ha asumido la obligación de trabajar por su satisfacción, cuando la define en la Constitución (capítulo III, literal 6) como un objetivo que orienta el quehacer del Estado, en la búsqueda de una autosuficiencia permanente de alimentos sanos y culturalmente apropiados.<sup>3</sup>

La cadena de producción material y simbólica que comprende el patrimonio, sin lugar a dudas se encuentra íntimamente ligada con la garantía de una seguridad alimentaria. Estos dos universos se complementan, se afectan. Si carecemos de un acceso a los elementos de carácter material, evidentemente resultarían menguadas sus prácticas. De manera que el trabajo por la protección del patrimonio alimentario tiene la natural consecuencia de velar por las relaciones, sujetos, y prácticas de las que se nutre.

---

2 Entrevista realizada a Manuel Chiriboga, en *Contrapunto. Crisis Alimentaria vs Soberanía Alimentaria*, Revista Letras Verdes, No.4, 2009.

3 Criterios de FENOCIN, *Soberanía alimentaria, otro modelo de desarrollo*, Marco para el desarrollo rural y reducción de la pobreza en Ecuador y la región de los Andes, Seminario Desarrollo territorial y políticas agrarias en América Latina, UASB-FIDA, Quito, 2009.

## Algunas iniciativas importantes de personas e instituciones

Como estrategias puntuales para enfrentar el tema de la inseguridad alimentaria se encontró:

*Programa Aliméntate Ecuador – PAE.*

*Programa a cargo de Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES)*

El programa ha sido diseñado para beneficiar a personas que se consideran en situación de “desprotección y exclusión”. Esta categoría permite una amplitud que, asumimos, está definida por su pertenencia a sectores de zonas rurales, ingresos económicos bajos, mujeres, madres, niños y ancianos, sujetos considerados vulnerables. El programa se impulsa para propiciar el “goce de una situación alimentario-nutricional saludable”. Se desarrolla a través de algunos proyectos concretos tales como: Protección Alimentaria, Promoción de Alimentos Saludables, Proyecto de Alimentación Nutricional Integral, Proyecto de Atención Integral al Adulto Mayor, Redes de Seguridad Alimentario Nutricional REDSAN, Plazas del Buen Vivir.

*Plan Nacional para el Buen Vivir. Programa a cargo de Ministerio de Inclusión Económica y Social – PAE*

A través de este plan se plantea el impulso de un trabajo enfocado en el mejoramiento de la alimentación y la salud desde un ámbito más local, a partir del trabajo en las diferentes parroquias del país. El programa tiene por objeto contrarrestar niveles de desnutrición, hambre y problemas de salud en habitantes de las poblaciones de Alaquez en Cotopaxi y Conchigue en Esmeraldas.

*Seguridad alimentaria –PROSAN, Financiación de la agencia española de cooperación internacional para el desarrollo – AECID*

El proyecto se enmarcó en el programa regional para reforzar los impactos de las políticas públicas y erradicación del hambre y la desnutrición crónica infantil. Pretende desarrollar un trabajo de fortalecimiento organizacional de redes locales de seguridad alimentaria y nu-

tricional -SAN- de las provincias de Imbabura, Chimborazo, Bolívar y Loja, a fin de contribuir a la consolidación y efectiva aplicación de la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional. Las actividades definidas se plantearon por una vigencia de 36 meses, iniciando en diciembre de 2008.

*FAO - Instituciones asociadas en Ecuador:  
MAGAP, ERPE, ESPOCH, INIAP, Fundación Marco,  
COMICH, financiamiento a cargo de NZAID,  
Nueva Zelanda, y Naciones Unidas*

En general, el trabajo de la FAO ha hecho posible la visibilización del tema de seguridad alimentaria en el contexto internacional, además de incidir en la producción de un marco normativo importante. El proyecto de fortalecimiento de organizaciones indígenas altoandinas y rescate de sus productos tradicionales, FORSANDINO, ha sido diseñado para ser implementado en algunas zonas de Perú y Ecuador, en donde se han definido como áreas de impacto los cantones de San Andrés, Colta, Riobamba, Alausí y Guamote, en la provincia de Chimborazo.

El proyecto plantea la recuperación de productos tradicionales, como una estrategia para contribuir a la mejora de la seguridad alimentaria de las familias de comunidades indígenas. Esta labor intenta complementarse de un trabajo de fortalecimiento de las organizaciones indígenas rurales. Su vigencia se ha definido del 1 de junio de 2007 a 31 de mayo del 2011.

*FLAN International, Organización Internacional  
No Gubernamental*

FIAN es una organización internacional que ha planteado su agenda de trabajo alrededor de la realización del derecho a una alimentación adecuada, desde su exigibilidad política y jurídica. En ese sentido, trabaja a partir de cuatro ejes: 1) Trabajo de casos e intervenciones en situación de amenaza o violación del derecho a la alimentación. 2) Cabildeo y defensa del derecho a la alimentación. Responsabiliza a Estados, instituciones y actores. 3) Monitoreo de políticas nacionales referidas al derecho a la alimentación. 4) Información y capacitación centrada en el derecho a la alimentación.

*CAFOLIS, Centro andino para la formación de líderes sociales, Organización Nacional No Gubernamental*

El trabajo de esta organización está planteado alrededor del fortalecimiento de organizaciones sociales, a través de procesos de formación y capacitación de líderes sociales con una perspectiva intercultural; además se proponen, de la mano con las organizaciones sociales, aportar a la discusión del tema de soberanía alimentaria a fin de posicionar sus alcances. Desarrollan acciones consistentes en asesorías y apoyo a organizaciones sociales en temas referentes a soberanía alimentaria. Una de sus experiencias más importantes es el trabajo en la construcción del articulado sobre soberanía alimentaria de la nueva Constitución (2008) y algunos textos que sirvieron de aporte en la redacción de la Ley de soberanía alimentaria

*FENOCIN, Confederación Nacional de organizaciones campesinas, indígenas y negras, Organización Nacional No Gubernamental*

Se constituye en una plataforma de exigibilidad social y política que agrupa organizaciones campesinas para impulsar acciones en torno al sector agrario de Ecuador. Desarrollan acciones en el marco de lo que han denominado *Revolución Agraria*, para lo cual se han definido unos ejes de trabajo específicos, bajo principios de equidad, sostenibilidad y soberanía alimentaria: i) Fortalecimiento del territorio bajo control campesino, que implica la valoración y recuperación de saberes campesinos e indígenas, fortalecimiento de hábitos alimentarios, eliminación de dependencia de insumos; ii) control de la producción, del agua, de los recursos genéticos y de fuentes de energía; iii) mejoramiento de las condiciones de vida de las familias campesinas; iv) movilización por las tierras y territorios; v) fortalecimiento de las prácticas económicas, y vi) capacitación popular para el productor.

*Algunos investigadores del tema*

En el reciente contexto de investigaciones del patrimonio alimentario, bien vale la pena mencionar algunos ejes de estudio en el que pueden ubicarse investigadores del área andina, incluyendo Ecuador. La relación que se realiza a continuación se hace a partir de algunas refe-

rencias bibliográficas y de la participación que hicieran en el marco del IV Encuentro de cocinas regionales andinas en la ciudad de Quito, en septiembre de 2009. Sus referencias pueden ser útiles como un banco de datos de posibles consultores en próximas investigaciones sobre el tema.

*Área de estudio: Técnicas de la cocina ancestral y la cocina actual*

Rosario Olivas W., Historiadora, investigadora de la Universidad San Martín de Porres (Lima)-Secretaria general de la Academia Peruana de Gastronomía.

Santiago Pazos Carrillo, Chef-Ingeniero de empresas gastronómicas- Maestría en estudios de la cultura.

Juan Martínez Borrero, Cátedras de historia del arte americano, historia de América e historia de la cultura en la Facultad de la Hospitalidad, Docente Universidad de Cuenca.

*Área de estudio: Productos regionales más allá de la papa y el maíz. Valoración de los productos de los diversos climas marginados.*

Elena Villacrés Poveda, Investigadora del Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias INIAP.

Michelle O. Fried, Nutricionista estadounidense en salud pública.

Fabián Zambrano, Ingeniero en administración hotelera, chef y docente universitario. Director Académico de la Escuela Cook & Chef School de Guayaquil.

*Área de estudio: Temas relacionados con cocinas tradicionales*

Julio Pazos Barrera, Docente Universidad Católica/Investigador.

Julián Estrada, Antropólogo, Docente de la cátedra de Antropología de la cocina, Institución Universitaria, Colegiatura Colombiana, Medellín.

*Área de estudio:*

*temas relacionados con las políticas estatales y el desarrollo de la cocina tradicional.*

Isabel Álvarez Novoa, Presidenta del Centro de cocinas regionales - Investigación y desarrollo (SECOMER).

*Área de estudio: Nutrición y productos andinos*

Plutarco Naranjo, Doctor en medicina, miembro de la Real Academia de Historia.

Fernando Rosero, Sociólogo-Coordinador general del CAFOLIS y del proyecto local sostenible de la Universidad Politécnica Salesiana de Quito.

*Área de estudio:*

*Representaciones contemporáneas de los sistemas alimentarios andinos*

Marcelo Álvarez, Investigador del Instituto Nacional de Antropología- Presidente de la Fundación Argentina de las Culturas Alimentarias (FUCAL)

*Área de estudio:*

*La cocina como patrimonio inmaterial*

Gloria López Morales, Investigadora- Asesora de Estudios sobre la cultura y desarrollo.





# *Exploración sobre el estudio del patrimonio alimentario*

**E**s preciso señalar que la revisión bibliográfica del tema nos enfrentó a una dificultad inicial y es el hecho de que el tema de patrimonio alimentario recientemente empieza a ser considerado como objeto de estudio, lo que ha dado lugar a escasas investigaciones/fuentes que abordan el tema en el contexto ecuatoriano. Ello implicó un ejercicio adicional y es acudir a fuentes que si bien no son producidas desde o sobre las cocinas tradicionales de Ecuador, ofrecen herramientas igualmente válidas para orientar su análisis.

Dicho escenario sugiere a grandes rasgos una doble tarea, que desarrollaremos con mayor detenimiento en el apartado de recomendaciones. En primer lugar, construir un inventario riguroso a partir de investigaciones sobre las cocinas regionales. En segundo lugar, promover una intensa campaña de difusión, que permita el conocimiento de las fuentes ya existentes en contextos que superen espacios de lo académico.

El análisis de las fuentes bibliográficas disponibles sobre el tema de patrimonio alimentario, permite identificar tres tipos de enfoques en su exploración. Un primer grupo, referido a documentos que abordan el tema de las cocinas desde una perspectiva histórica, sociológica y/o antropológica, que en algunos casos ofrecían selección de recetas.

Un segundo grupo, consistente en publicaciones que recopilan desde diferentes miradas, recetas de platos representativos de las cocinas tradicionales de Ecuador, que en algunos pocos casos permitían situar cuestiones de contexto. Y un último grupo que, desde el trabajo investigativo, abordan experiencias particulares relacionadas con el patrimonio

alimentario. Adicionalmente, considerando su pertinencia y con el fin de facilitar la indagación del tema en posteriores investigaciones, hemos realizado un esfuerzo por seleccionar parte de la bibliografía relevante referenciada en cada uno de los documentos.

## **Bibliografía de carácter antropológico, sociológico y/o histórico**

Desde diversas disciplinas, se cuenta con un corpus bibliográfico que, en algunos casos, complementó el análisis al ofrecer algunas referencias a recetas.

### ***“La cocina como patrimonio (in) tangible”, en La cocina como patrimonio (in) tangible***

Marcelo Álvarez

La publicación recoge una serie de ponencias desarrolladas en las Jornadas del patrimonio gastronómico, realizadas en Buenos Aires en el 2001. Son reflexiones variadas que de manera interdisciplinar abordan el tema de la cocina como hecho cultural. Sus aportes permiten explorar, desde el lugar de la cocina, nociones como identidad, memoria, cultura, nacionalidad, industrias culturales, patrimonio intangible.

La ponencia desarrollada por Marcelo Álvarez, da cuenta de los elementos de carácter material y simbólico que convergen en la performance alimentaria. Así mismo, nos plantea un escenario de múltiples transformaciones que han incidido en los cambios alimentarios. Aporta una importante reflexión en torno a las implicaciones del hecho de la patrimonialización, que respetando las especificidades del contexto ecuatoriano, fue tenida en cuenta para algunas reflexiones de este documento.

Refiriéndose a los múltiples cambios que inciden en las construcciones y mutaciones de las cocinas, señala el autor:

Las transformaciones se explican por evolución de las condiciones internas (modificaciones en el medio ambiente, en los modos de vida, en las estructuras sociales y económicas, en los ritmos de las jornadas de trabajo, en el papel de la mujer, el desempleo, etc.) y también como consecuencia de procesos externos. Las conquistas, la expansión comercial, las migraciones, las innovaciones tecnológicas (conservación, deshidrata-

ción, congelación, liofilización, aditivos, modificaciones genéticas, etc.), y la diferenciación social han sido considerados los factores básicos de los cambios alimentarios. (Álvarez: 20)

Teniendo en cuenta los elementos desarrollados en esta investigación, resulta imposible pensar la cocina como una expresión aislada. Por el contrario, requiere para su aprehensión el conocimiento del contexto en la que se expresa. En ese sentido, las reflexiones del autor posibilitan un acercamiento a su comprensión a partir del análisis de algunos de los fenómenos del mundo contemporáneo que, dadas las circunstancias, exigen ser tomados en cuenta en su análisis.

#### *Bibliografía relevante referenciada*

1. J. Cruz Cruz, *Antropología y alimentación. Antropología de la conducta alimentaria*, Pamplona, Eunsa, 1991.
2. J. Tobin, *Patrimonializaciones gastronómicas: La construcción culinaria de la nacionalidad*, sin más datos.
3. S. Mintz, *La comida como un campo de combate ideológico*, Universidad de Santiago de Compostela, 1999.
4. I. González Turmo, "Alimentación y patrimonio: ayer y hoy". En: E. Fernández de Paz y J. Agudo Torrico (coords.), *Patrimonio cultural y museología*, Universidad de Santiago de Compostela, 1999.
5. Pierre Bourdieu, *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, Madrid, Taurus, 1988.
6. J. Contreras, *Antropología de la alimentación*, Eudema, Madrid, 1993.
7. C. Ortiz García, "Consumiendo tradición: Elementos patrimoniales y locales en la publicidad alimentaria", en E. Fernández de Paz y J. Agudo Torrico (coords.), *Patrimonio cultural y museología*, Universidad de Santiago de Compostela, 1999.

### **Mazamorra Morada y el Patrimonio Intangible**

Julio Pazos Barrera

Es un documento de mucho valor para el análisis de las cocinas en el contexto ecuatoriano por variadas razones. De un lado, ofrece elementos de carácter histórico que permiten entender las prácticas culinarias en el contexto cultural del país: origen y usos de algunos productos y técnicas,

códigos culinarios que además, hablan de una cocina atravesada por una experiencia de sincretismo cultural.

Por otro lado, el autor sugiere un análisis de la cocina ecuatoriana a partir de la identificación de lo que denomina los *códigos culinarios*. Estos son asumidos como significados de identidad que se conservan en la memoria y se transmiten vía oral o por imitación. Se refiere así a códigos culinarios de textura, color y sabor, cuyo análisis permitiría una lectura de las apropiaciones y transformaciones experimentadas. Adicionalmente, ofrece un análisis histórico de la elaboración de guaguas de pan y de manera particular de la mazamorra morada: ingredientes, preparación y consumo en la celebración de día de finados.

#### *Bibliografía relevante referenciada*

1. Darío Guevara Mayorga, *Expresión ritual de bebidas y comidas ecuatorianas*, 1960, sin más datos.

### **Las cocinas andinas en el Plata, Biodiversidad, cultura y gastronomía**

Marcelo Álvarez (comp.)

La publicación recopila las ponencias presentadas en el marco del encuentro denominado *Las cocinas andinas en el Plata*, que se tradujo en una actividad académica que convocó a investigadores de distintos sectores con el fin de discutir, a partir de sus experiencias particulares, sobre las cocinas tradicionales del área andina.

Es un documento de importante relevancia porque permite tener una visión general del contexto de la cocina ecuatoriana en la región, esto con el fin de fortalecer el debate en el ámbito internacional y visibilizarlo a fin de posicionarlo en las agendas de los gobiernos de los países. De su revisión, quisiéramos destacar tres intervenciones que consideramos dan luces para el análisis del tema del patrimonio alimentario.

### **Continuidad de la cocina ecuatoriana y perspectivas actuales, Julio Pazos Barrera**

Desde una perspectiva interdisciplinaria, el autor plantea una exploración sobre la cocina ecuatoriana con el fin de abordarla como objeto de estudio, para lo cual analiza algunos elementos de carácter histórico y cultural del país a fin de contextualizar sus prácticas culinarias. Plan-

tea además un acercamiento a su situación actual, a partir de un breve recorrido histórico por algunas primeras publicaciones e investigaciones sobre cocina en el Ecuador. La publicación incluye una breve referencia de platos o alimentos propios de algunas regiones o fiestas del país.

Entre muchas cosas de interés, el autor se refiere a las múltiples influencias de las culturas en la cocina, haciendo énfasis en el hecho del intercambio que se evidenciaría desde la llegada de los españoles. En ese contexto, el autor identifica la inserción de algunos productos alimentarios y la permanencia de otros productos como elementos distintivos de las regiones.

El autor explora algunos recetarios publicados a partir del siglo XIX, que brindan elementos de carácter histórico a la vez que dan cuenta de las transformaciones en las prácticas de la cocina ecuatoriana. Se refiere a la que se considera una de las publicaciones más antiguas de cocina, sino la más antigua de la que se tenga conocimiento en el Ecuador, publicada a mediados del siglo XIX. *El Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero, con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesanía y urbanidad que se debe observar en la mesa. Obra escrita con vista del manual francés y la práctica de éste país*, que contiene recetas y el protocolo para su preparación y servicio.

Además, relaciona el recetario de Doloritas Gangotena y Álvarez, publicado en 1893 que contiene recetas de manjares caseros que aún se encuentran en las cocinas del país. También la investigación realizada en 1923 por Pierre Reinburg, que a diferencia de los recetarios antes mencionados, hace referencia al cuy. Esa omisión, señala el autor, confirma el desdén que existía por parte de los criollos a este alimento que era considerado “comida de indios”.

La última publicación a la que hace referencia es el libro *Saber alimentarse*, publicado por Plutarco Naranjo en 1991, cuyo valor, en el sentir del autor, radica en que difunde y protege el patrimonio, además de tener una preocupación por la salud, cuestión que se hace visible en la inclusión de algunos elementos de nutrición.

Como se observa es un documento de gran provecho, que orienta de una manera bastante rigurosa el análisis de la cocina ecuatoriana, proporcionando además el conocimiento de otras fuentes de igual importancia que enriquecen el análisis del tema.

*Bibliografía relevante referenciada*

1. Juan Pablo Sanz, *El Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero, con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesanía y urbanidad que se debe observar en la mesa. Obra escrita con vista del manual francés y la práctica de éste país*, Quito, Imprenta de Valencia, sin más datos.
2. Doloritas Gangotena y Álvarez, *Recetario de 1893*, sin más datos.
3. Pierre Reinburg, “La Cuisinne equatorienne”, 1923, En *Revue d’Ethnographie* Nro. 14, París.

Adaptaciones e innovaciones de la cocina ecuatoriana,  
Santiago Pazos Carrillo

La discusión del autor está orientada a problematizar las innovaciones en la cocina ecuatoriana, las cuales, sugiere, deberían realizarse respetando y reconociendo la condición histórica de sus platos, que exigen mantener el uso de utensilios, cortes o ingredientes. Además enumera los platos rituales que se presentan en las cinco celebraciones religiosas más importantes de Ecuador, dando cuenta además de sus ingredientes y en algunos casos de su preparación.

Se constituye en un aporte de suma importancia en la medida que el lugar desde que habla el autor, como chef de cocina tradicional, hace posible una mirada que conjuga elementos culturales y técnicos, ambos de gran importancia en el análisis de las cocinas.

*Bibliografía relevante referenciada*

1. Eduardo Estrella, *El Pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*, Quito, Abya-Yala, 1988.
2. Claude Lévi-Strauss, *Mitológicas. Lo crudo y lo cocido*, México, Fondo de Cultura Económica, 1972.
3. Michelle O. Fried, *Comidas del Ecuador*, Quito, Impreseñal Cía. Ltda., 1986.
4. Clara Inés Olaya, *Frutas de América tropical y subtropical*, Bogotá, Grupo Editorial Norma, 1998.
5. Julio Pazos Barrera, *La cocina del Ecuador. Recetas y lecturas*, Quito, Ediciones El Tábano, 2005.

6. Manuel Pumisacho y Sthephen Sherwood, *El cultivo de la papa en Ecuador*, Quito, Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) y Centro internacional de la papa, 2002.

### Las cocinas regionales como patrimonio cultural,

Gloria López Morales

Las consideraciones de la autora permiten centrar la reflexión en las tensiones existentes alrededor del reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio inmaterial por parte de la UNESCO. Además de plantear el contexto, conflictivo, si se quiere, señala algunas acciones que, en el caso mexicano, han permitido fortalecer el debate sobre el tema, e incentivar acciones para que las cocinas indígenas tradicionales empiecen a visibilizarse y sean pensadas desde acciones que consideren dinámicas de mercado y globalización.

La reflexión de la autora se centra en las acciones de patrimonialización de la cocina, a partir de ejemplos internacionales y, de manera especial, a partir de la experiencia mexicana. Sus reflexiones ofrecen argumentos de gran valor que pueden ser utilizados como sustento de una posible iniciativa de patrimonialización de las cocinas tradicionales en el Ecuador. De hecho, la iniciativa mexicana, de la que la autora fue una de sus más grandes promotoras, sentó un importante precedente que permite pensar a futuro en un escenario de mayor apertura para dichos reconocimientos; de manera que es un aporte que sin duda es de revisión obligada en el tema de patrimonio alimentario.

### *Colombia de Sal y Dulce:*

#### *Una investigación piloto sobre la cocina popular en tres grandes regiones de Colombia*

Julián Estrada Ochoa

La reflexión del autor, aunque centrada en el caso de la cocina popular de algunas regiones de Colombia, expone algunas iniciativas referidas a políticas públicas sobre el tema, no sólo de la patrimonialización de las cocinas tradicionales, sino también sobre la necesidad de desarrollar investigaciones relacionadas con mayor rigurosidad.

Identifica en el caso colombiano dos problemas que, considera, son las causas del desconocimiento de las cocinas populares. El primero, la

ausencia de una política estatal que incluya a la cocina colombiana en sus acciones de patrimonialización, y el segundo, la escasa o nula investigación sobre el tema; cuestiones que consienten la inexistencia de recetarios culinarios regionales resultado de una política departamental o nacional.

Resulta interesante como experiencia investigativa en el tema del patrimonio alimentario, lo que le permite convertirse en un referente para posibles proyectos de investigación en Ecuador, respetando las características y necesidades propias del país.

### ***El pan de América, Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador***

Eduardo Estrella

Se constituye en un aporte extraordinario por su perspectiva histórica. El autor hace un minucioso recorrido por las variedades alimentarias de origen animal y vegetal propias de épocas prehispánicas. No sólo permite identificar alimentos propios de América, sino también examinar, en algunos casos, su connotación cultural como alimentos que tenían una carga ritual, por ejemplo. Además, hace una referencia a los sistemas agrícolas utilizados y a la inserción de algunos alimentos en época de conquista que, indiscutiblemente, generaron cambios en la dieta alimentaria.

Resulta necesario destacar además que más allá de constituirse en un inventario de productos, el estudio se constituye en un aporte interdisciplinar completísimo, que contribuye no sólo a una reflexión histórica del tema alimentario, gracias a la rigurosidad con que aborda técnicas, sistemas alimentarios, productos, etc., sino también como aporte a diferentes disciplinas como la botánica, la nutrición, la ecología, etc.

#### *Bibliografía relevante referenciada*

1. Wilma Freire, *La situación alimenticia y nutricional de la población ecuatoriana*, Quito, Consejo Nacional del Desarrollo, 1984.
2. Darío Guevara, *Comidas y Bebidas ecuatorianas*, Lima, Folklore Americano, 1960.
3. Jorge León, *Plantas alimenticias andinas*, Lima, Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas, 1964.



## ***Saber alimentarse***

Plutarco Naranjo

La publicación aborda la relación de varios alimentos disponibles identificados en la dieta alimentaria de Ecuador e incluye en algunas secciones, coplas de la cultura popular referidas a comida. Plantea una preocupación por suministrar herramientas que permitan educar al consumidor ecuatoriano para permitirle una dieta adecuada, a partir de los alimentos disponibles en el país.

En ese sentido, se sugiere el consumo de ciertos alimentos que, además de tener un valor nutritivo importante, se consideran de fácil acceso por ser económicos. Por el contrario, al considerar que hay ciertos alimentos de alto valor nutritivo pero no tan accesibles, sugiere platos alternativos, de igual o similar valor nutritivo. En algunos casos, brinda elementos de carácter histórico o de contexto para situar ciertas problemáticas de orden alimentario.

Su aporte resulta interesante porque relaciona su análisis con una perspectiva nutricional, suministrando datos del valor nutritivo de dichos alimentos. Además evidencia una preocupación por sugerir dietas económicas balanceadas, lo que convierte a la publicación en un documento dirigido a todos los públicos, especialmente a aquellos considerados desconocedores de la importancia de asumir una dieta balanceada.

## ***El Molino y los Panaderos.***

### ***Cultura Popular e historia industrial de Quito***

Eduardo Kingman Cortés, Nicolás Cuvi

La investigación explora la historia del molino, el pan, los panaderos y la panadería a partir de un acercamiento de carácter histórico. Está dividida en dos secciones: una primera, que aborda el oficio del panadero(a) como expresión importante de la cultura popular, contextualizando elementos de la sociedad quiteña del siglo XIX y principios del XX. La segunda parte se encarga de evidenciar la incidencia del proceso de industrialización, específicamente de la aparición de la industria molinera en Ecuador, con ciertos fenómenos productivos como la panadería.

La publicación es una contribución importante a la historia de Quito, no sólo por abordar la historia industrial –con el análisis que se hace de la aparición del molino y la industria molinera, auge y casi desaparición–, sino también porque para abordar el oficio del panadero, explora la forma en que estaban planteadas las relaciones de poder de la sociedad quiteña, las formas de producción, la manera en la que estaban constituidas las clases, aspectos que inevitablemente incidían/inciden en los oficios y demás dinámicas de producción y consumo.

La investigación permite, a partir del caso específico de los “molinos y los panaderos”, pensar en la modernidad y sus incidencias en las prácticas cotidianas, hechos transformadores de prácticas culinarias, contexto que hoy puede ser repensado desde fenómenos como la globalización, *mass-media*, reivindicaciones y resistencias, etc.

*Bibliografía relevante referenciada*

1. Julio Barrera Pazos, *El sabor de la memoria: historia de la cocina Quiteña*, Quito, Fondo de Salvamento del patrimonio cultural FON-SAL, 2008.
2. Pierre Bourdieu, *La distinción. Criterio y Bases sociales del gusto*, Barcelona, Taurus, 1991.
3. Ernesto Capello, “Hispanismo casero: la invención del Quito hispano, Procesos”, en *Revista Ecuatoriana de Ciencias Sociales* No. 20, Quito II semestre, 2003, I semestre de 2004, p. 55-78.
4. Luis Espinoza Tamayo, “Contribución al estudio químico e higiénico de la leche, carnes, pescados, pan y huevos, que se consumen en la ciudad de Guayaquil”, en *Memorias del II Congreso Médico Ecuatoriano*, reunido en Guayaquil del 9 al 12 de octubre de 1930, Guayaquil, Imprenta La Reforma, 1930.
5. Jacinto Jijón y Caamaño, “Las industrias en el Ecuador”, *Revista Dios y Patria* No.9, Riobamba, 1926.
6. Gloria Malo de Ramírez, *Pan, panaderías y sitoplásticos, en la ciudad de Cuenca*, Cuenca, 1971.
7. Mary J., Weismantel, *Alimentación, género y pobreza en los Andes ecuatorianos*, Quito, Abya Yala, 1994.

**Serie:**

***La Cultura Popular en el Ecuador***

Las investigaciones publicadas en esta serie constituyen un invaluable aporte al estudio de las cocinas tradicionales de Ecuador, pues, con mayor o menor rigurosidad, abordan el patrimonio alimentario de algunas de las provincias del país. Cada una de las publicaciones aborda diferentes aspectos de la cultura de las comunidades, entre las cuales se asigna un acápite para la exploración de la cocina popular. La metodología de análisis planteada permite tener una percepción diferenciada de las prácticas culinarias en contextos de alimentación cotidiana y festiva. Además, se relacionan otros tipos de elaboraciones consistentes en dulces, panes y postres, que permiten tener una visión más completa de las cocinas regionales.

Si bien el interés de las investigaciones está orientado a proporcionar elementos culturales, económicos y sociales para el análisis, en la mayoría de los casos estudiados se ofrecían recetas de las elaboraciones, recogidas a partir del trabajo etnográfico realizado, lo que se constituye en un plus para el acercamiento a sus sabores.

***La Cultura Popular en el Ecuador***

***Tomo I, Azuay***

Se reconoce la importancia de la cocina no sólo en el vivir cotidiano, sino en la relación que tiene con la producción ganadera y agrícola, lo cual va de la mano con los recursos disponibles en los núcleos familiares. Los productos que se reconocen, se encuentran en la base de la alimentación en esta provincia, incluyen mote, porotos, arroz, máchica, algunas hortalizas y eventualmente algunas frutas.

Se reconoce que en general no muestran un adecuado balance nutricional, lo cual incide directamente en la salud de la población, especialmente de niños y niñas. Así, se habla de un bajo nivel de alimentación que sólo cambia en los momentos festivos, donde se da un consumo masivo de bebidas y alimentos con mayor contenido proteínico y de especial elaboración.

## ***La Cultura Popular en el Ecuador*** ***Tomo II, Cotopaxi***

Las prácticas culinarias en esta provincia, van de la mano de los productos que se cultivan de manera generalizada en la región, aunque también se han incorporado alimentos que provienen de otras zonas y son de fácil adquisición. Así, las combinaciones que se hacen están condicionadas a las tradiciones y a las posibilidades económicas de cada grupo.

Los cereales cumplen un papel fundamental en la alimentación de Cotopaxi, al igual que los granos, los tubérculos y productos de otras zonas. El consumo de proteínas es menos frecuente, y, en el caso del cuy, éste se dedica más a la venta que al consumo interno de las unidades familiares

## ***La Cultura Popular en el Ecuador*** ***Tomo III, Bolívar***

Se realiza una clasificación socio-geográfica de la provincia, en la que se distingue la zona del páramo, el valle del río Chimbo, y la zona de la montaña húmeda tropical. Como en otros casos, los alimentos que se consumen son los que se producen en la región. Así, al tener una variedad de pisos ecológicos, cuenta, igualmente, con una amplia gama de alimentos que van desde la papa en zonas de páramo, hasta plátano en zonas tropicales.

Aunque la delimitación geográfica que se hace es interesante, es bastante limitada la presentación sobre la cocina popular, remitiéndose básicamente a un pequeño inventario de recetas en cada región.

## ***La Cultura Popular en el Ecuador*** ***Tomo IV, Esmeraldas***

Como en la mayoría de regiones, se advierte que la comida de las comunidades afroesmeraldeñas se encuentra en comunión con su entorno natural; en este caso, el mar y el río principalmente. Esto permite afirmar la estrecha relación entre el ambiente natural y las prácticas alimenticias. Así, las diferencias en las prácticas alimentarias están condicionadas por su origen: de áreas rurales o urbanas.

Se precisa además que muchas prácticas se han transformado debido a la afectación de los frágiles ecosistemas de la región, lo que incide en la posibilidad de acceder a ciertos alimentos. Aunque hace un detallado análisis del coco en la comida de la provincia, es muy pobre la presentación que hace de la cocina popular y de la gama de recetas que abarca.

### ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo V, Imbabura**

Se realiza una importante referencia a la alimentación prehispánica, que permite explorar el origen o uso generalizado de ciertos alimentos en la dieta alimentaria. Elementos que, en la actualidad, permiten comprender la importancia de ciertos alimentos o sus maneras de preparación, no sólo por el hecho de su consumo, sino también por sus usos rituales, por la carga simbólica que representan según las cosmovisiones particulares (por ejemplo, en el caso de pueblos indígenas). Su perspectiva histórica consiente reflexionar acerca de las transformaciones que sufrió la dieta alimentaria con el hecho de la conquista.

### ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo VI, Cañar**

La investigación sobre cocina desarrollada en esta provincia es pequeña y aunque brinda datos útiles, aborda rápidamente las preparaciones que se consideran más comunes en el consumo de sus habitantes, lo que contrasta con lo minucioso de otros trabajos como el realizado en la provincia de Pichincha o Tungurahua. Llama la atención la referencia que se hace del consumo de fideos que se combina con diferentes legumbres. A diferencia de otros casos, no hay referencias históricas que permitan tener una noción de los alimentos nativos o introducidos, o de las transformaciones de los patrones alimentarios en el tiempo.

### ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo VII, Tungurahua**

Es una de las regiones en las que el análisis se hace de una manera más detallada. Siguiendo la metodología de toda la serie, el documento aborda la cocina popular de la provincia evidenciando patrones alimentarios del consumo diario y del festivo, así como platos fuertes y bebidas.

Además, dedica una sección al tradicional pan ambateño en sus variantes. Resulta ser una exploración amplia, que permite tomar elementos suficientes para comprender la riqueza del patrimonio alimentario de la provincia.

### ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo VIII, Loja**

Más que mostrar los rasgos de la histórica hibridación tras la conquista, lo que se hace es tratar diferencialmente los rasgos de ambos grupos étnicos. Lo que se encuentra entonces, es un listado de platos característicos, más que una lectura profunda de los sentidos que se entretrejen alrededor de la práctica culinaria.

Como en otras zonas de la Sierra, y en general de Ecuador, la cocina Lojana es reflejo de la cultura popular en donde se evidencia las huellas de la colonización, esto a través de las diferencias en las prácticas alimentarias de los indios, por un lado, y de los mestizos, por otro. Así, el texto desarrolla por separado los rasgos de uno y de otro.

### ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo IX, Manabí**

Además de las referencias a los platos, se destaca el uso de algunos utensilios. Se identifica como característico el uso del fogón, cazuelas de barro, piedras de moler y elementos tradicionales en la cocina. Se señala que debido a la riqueza de la provincia, se cuenta con una gran variedad de productos en la preparación de los platos.

### ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo X, Chimborazo**

En ésta investigación se enfatiza, además de la importancia de la cocina en la vida cotidiana y en las celebraciones festivas, en la división general que puede hacerse en Chimborazo de dos grandes grupos étnicos: los indígenas y los mestizos. Se destaca que si bien hay alimentos, platos y prácticas que son particulares a cada grupo cultural, estos son intercambiados entre unos y otros, generando una hibridación que se refleja en la oferta culinaria de la provincia.

## ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo XI, los Ríos**

La cocina en esta provincia muestra la particular forma en la que se han combinado las tradiciones de los distintos grupos de inmigrantes que históricamente se han asentado en estos territorios, encontrando platos de origen tanto serrano como manabita.

## ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo XII, Carchi**

A partir de un análisis antropológico y social, se resalta la importancia de la comida como factor identitario, más allá de las funciones nutricionales y alimenticias. Se realiza una enunciación detallada de los platos actuales y tradicionales, y de aquellos que son utilizados diariamente y en festividades en la provincia. Arroja, entre otros, datos sobre sus usos y sobre las generalidades para la preparación.

## ***La Cultura Popular en el Ecuador*** **Tomo XV, Pichincha**

Desarrolla un análisis interesante entorno al lugar que ocupa la cocina popular en la cultura, entendida ésta como un sistema de significados y significantes que sirven no sólo para fines alimenticios, sino para expresar modos de vida, estatus, sentimientos y emociones. Esta es otra de las investigaciones rica en referencias, lo que facilita una comprensión amplia de su patrimonio alimentario.

## **Recetarios**

Los recetarios objeto de revisión permitieron la selección de las recetas que aquí se presentan. Además contribuyeron a algunas reflexiones en tanto, en algunos casos, contenían anotaciones históricas, sociológicas y/o antropológicas.

## ***La cocina del Ecuador. Recetas y lecturas***

Julio Pazos Barrera

El autor presenta un contexto general de la cocina ecuatoriana a partir de referencias históricas, informaciones extraídas de crónicas, libros de viajes, obras literarias y diversos documentos, que complementa

con la referencia de algunas recetas presentes en la cocina actual. Se refiere no sólo a la variedad de alimentos disponibles en carnicerías y mercados, sino también la variedad de bebidas, confitería, artefactos de cocina, entre otros.

Asumir este documento como un sencillo recetario, negaría la importante contribución que el autor hace a través de sus recetas. El documento efectúa un doble aporte. De un lado, contiene recetas de sopas, segundos, salsas, postres y antojos; a las que se agregan dos secciones, una referida a platos y bebidas de fiestas tradicionales, y otra que contiene platos por regiones. De otro lado, contiene una selección de referencias históricas como notas de viajes y crónicas de indias, que permiten dar cuenta de algunos hábitos alimenticios, así como de la existencia y usos de algunos alimentos, en épocas de conquista.

*Bibliografía relevante referenciada*

1. Julio Tobar Donoso, *El lenguaje rural en la región interandina del Ecuador*, Quito, Ed. La unión católica, 1961.
2. José Echeverría A. y Cristina Muñoz, *Maíz: regalo de dioses*, Otavalo, Instituto de Antropología, 1988.
3. Piedad Larrea, “Ñucanchipa Micuna (Nuestras comidas)”, en *Memorias de la Academia Ecuatoriana correspondiente de la Española*, No. 28 (1971).
4. Piedad Peñaherrera y Alfredo Costales, *El Quishibuar o el árbol de Dios*, T. II, Quito, Instituto Ecuatoriano de Antropología y Geografía, 1968.
5. Marcelo Álvarez, “La cocina como patrimonio (in) tangible”, en *Primeras jornadas de patrimonio gastronómico*, Buenos Aires, Comisión para la preservación histórico cultural de la ciudad de Buenos Aires, 2002.



***Manual de la Cocinera, Repostero, Pastelero,  
Confitero y Botillero, con el método para trincar  
y servir toda clase de viandas, y la cortesanía  
y urbanidad que se debe observar en la mesa.  
Obra escrita con vista del manual francés  
y la práctica de este país***

Juan Pablo Sanz

Resulta interesante el aporte que hace respecto de esta publicación el investigador Julio Pazos Barrera cuando señala (en “Continuidad de la cocina ecuatoriana y perspectivas actuales”), que Sanz adapta el protocolo y los servicios del manual francés a la práctica ecuatoriana, lo que permite inferir que estaba destinado al uso oficial de los ricos criollos y para circunstancias especiales en los conventos.

El documento se constituye en una fuente bibliográfica interesante por su valor histórico. Se especula que su publicación se hizo a mediados del siglo XIX, de manera que es un documento que puede aportar mucho en la reconstrucción del patrimonio alimentario de Ecuador. Contiene recetas que incluyen platos fuertes, sopas, carnes, dulces, entre otros, además de referencias del autor a algunas plantas y alimentos, sus cualidades y usos culinarios.

***Ruta gastronómica.***

***Recorriendo el sabor del austro.***

***Ruta gastronómica Azuay, Cañar, El Oro***

Mario Brazzero, Coordinador de la investigación

Resulta una experiencia investigativa interesante por el esfuerzo que hace por volcar la mirada a la cocina regional (Azuay, Cañar, Oro). También se constituye en un intento por incluir la oferta culinaria en los circuitos turísticos (es una iniciativa del Ministerio de Turismo). Aunque cuenta con referencias a la oferta culinaria de los lugares incluidos en la Ruta, no es posible identificar los platos tradicionales de la región.

Se enumera varias opciones culinarias que es posible encontrar en las diferentes regiones, pero existe una dificultad para identificar elementos que permitan distinguir los platos entre una y otra. Así se describe, por ejemplo, el cuy, la carne asada, o la fritada con similares

recetas –por no decir en algunos casos idénticas–, en las regiones de estudio. Por ello, es posible afirmar que la publicación, aunque se acerca a las regiones, no es, en sí misma, un estudio sobre la cocina tradicional de cada región, sino un referente de gran utilidad para aquellos turistas que tienen un interés por explorar las opciones culinarias en sus itinerarios de viaje.

La publicación aborda varios elementos por rutas. Se realiza, en primer lugar, una brevísima contextualización de los lugares que recorre la ruta –trátase de poblaciones o restaurantes de camino–, seguida de una referencia a algunos platos que hacen parte de la oferta culinaria del lugar, que, además, se describen con la indicación de sus ingredientes y preparación. Complementariamente se sugieren algunos restaurantes para visitar, así como algunos lugares relacionados con la cocina o los alimentos de las diferentes regiones: cultivos, trapiches, lugares de mollienda de granos, caña, asociaciones de agrónomos, cacaoteros, fábricas de queso, entre otros.

*Bibliografía relevante referenciada*

1. Martha Carrión Ana Gutiérrez, Ximena Pozo, *Las vendedoras de comida típica de la Ave. Don Bosco*, Cuenca, Universidad de Cuenca, 2003.
2. El Comercio, “La comida como expresión cultural en el Ecuador, Al fondo del plato”, Pág. B8, 18 de octubre de 1992.
3. El Comercio, suplemento La Familia, “Recetas tradicionales de la Abuela”, Pág. 11, 6 de febrero de 1994.
4. El Girasol, suplemento de El Mercurio, “Genealogía de la comida criolla”, 1 de mayo de 1988.
5. El Mercurio, “Gastronomía, reflejo de la historia”, Pág. 7-E, 3 de noviembre de 2005.
6. El Mercurio, “La cocina popular cuencana, Una Historia y tres recetas”, Pág. 4-C, 12 de abril de 1988.
7. El Mercurio, “A todo puerco le llega su carnaval”, Pág. 5, 12 de febrero de 1994.
8. El Universo, “El típico arroz mote”, Pág. 3, 20 de abril de 1997.
9. El Universo, “Los platos típicos de nuestro Ecuador”, 7 de febrero de 1994.

## *La cocina ecuatoriana paso a paso*

Martha Riofrío Cevallos

El recetario se constituye en una recopilación de recetas variadas que incluye algunos platos catalogados como típicos ecuatorianos y otros que, aunque se presentan como adaptaciones de la cocina europea y oriental, no llegan a ser tradicionales. Se realiza una presentación de recetas donde se incluyen ingredientes de habitual consumo en Ecuador; y otros, sin tener en cuenta su origen, como el *fetuccini*. Llama la atención porque la titulación del libro permite inferir que se ocupa de la cocina típica; sin embargo, sin distanciarse del todo, aborda preparaciones ajenas a las cocinas tradicionales ecuatorianas.

### *Comidas del Ecuador.*

#### *Recetas tradicionales para gente de hoy*

Michelle O. Fried

La autora, nutricionista extranjera, nos ofrece recetas de la comida tradicional de Ecuador a partir de recetas que aprendió de las cocinas de mujeres ecuatorianas. Permite un acercamiento a la cocina tradicional desde una mirada extranjera. Sus esfuerzos, precisa, apuntan a preparar la misma comida tradicional “formalizando” medidas y sugiriendo la utilización de otros instrumentos de la cocina como el caso de electrodomésticos, con el fin de facilitar la preparación de los platos.

Como anexos, se encuentran variados glosarios y una interesante mención al valor nutritivo de la comida ecuatoriana. Como recetario, plantea una disposición diferente de los platos típicos a través de menús que pueden incluir una entrada, sopa o crema, plato fuerte, ensalada y un postre o bebida. Además incluye una sección de bebidas y una serie de apéndices que complementan las recetas.

Realiza un esfuerzo importante por complementar las preparaciones con un análisis sobre el valor nutritivo de la comida de Ecuador, análisis que incluye sugerencias sobre los alimentos ecuatorianos que tienen específicos aportes nutricionales y la manera adecuada de combinarlos. Complementariamente presenta un glosario de términos equivalentes a los términos locales utilizados en las recetas y un glosario de terminología ecuatoriana.

## *Mishki Mikuna, El sabor del Ecuador/ The taste of Ecuador*

Mauricio Armendaris

En la publicación se presentan recetas de platos considerados propios de la cocina ecuatoriana con elementos que la sitúan en lo que se ha denominado alta cocina. A diferencia de otros recetarios y un tanto cercana a la publicación de Michelle O. Fried, se constituye en un intento por posicionar la cocina ecuatoriana en un ámbito internacional. Esto se hace evidente no sólo en la estandarización de medidas, sino en la presentación de algunos de los platos.

En las fotografías que acompañan las recetas, figura el producto final del plato, en donde es posible analizar ciertas cuestiones sobre el tema de la presentación. Dichas imágenes permiten identificar, en algunos casos, las variaciones de su apariencia así como detalles en la preparación que no coinciden con los métodos tradicionalmente utilizados para su elaboración. Se sustituyen algunos elementos del plato (como en el caso del terminado que debe hacerse a las empanadas de viento para cerrarlas, formas de algunos alimentos, entre otras); hay una transformación en la disposición de los alimentos en el plato (en el caso del seco de chivo, guatita, plato ambateño), o se opta por utensilios para su presentación que no son los tradicionalmente utilizados (canelazo, entre otros), para presentar un plato más prolijo, si se permite la expresión, con el fin de que sea comprendido en otros contextos.

Incluye una presentación bilingüe en español/inglés de recetas consideradas típicas ecuatorianas, con una referencia especial a las medidas de los ingredientes utilizados en cada preparación. Se especifica el número de porciones de cada plato y el peso por porción. Este recetario da cuenta de los procesos globalizadores y de cierta exigencia de mercado a la que no es ajena la cocina, pues constituye una presentación de las cocinas de Ecuador con una pretensión de apertura al mercado internacional, lo que permite comprender la estandarización de los platos.

## *Recorrido por los sabores del Ecuador*

Pablo Cuvi

El autor aporta a la revisión del patrimonio alimentario de dos maneras. Por una parte, es uno de los pocos recetarios de cocina ecuatoriana

que se plantea por regiones y, en algunos casos, con algunas menciones específicas a provincias. De otro lado, a las recetas acompaña una breve aproximación de contexto, que incluye la mención de cierta bibliografía, cuestiones éstas que permiten reforzar la mención del consumo de algunos platos o alimentos.

Es una fuente que sin duda facilita el estudio de las cocinas regionales, aunque encuentra la misma dificultad que la mayoría de documentos revisados, el limitado análisis a las cocinas del Oriente y Galápagos. La región Costa y, más profundamente, la Sierra son exploradas ampliamente, incluso provincia a provincia. Sus recetarios son extensos y variados. Sin embargo, la cocina de Oriente es abordada con algunas menciones a referencias bibliográficas, que permiten inferir parte de su oferta alimentaria, en tanto que la región de Galápagos es asimilada a la región de la Costa, por lo que se asume que su cocina tradicional no difiere de ella.

### ***Dulces de Cuenca***

Ana Mercedes Astudillo

Esta publicación permite un acercamiento a los dulces típicos de la fiesta de Corpus Christi de la ciudad de Cuenca, entre los que se encuentra una variedad de alfajores, arepas, bocadillos, cocadas, frutitas, huevitos, quesadillas, roscas, rosquitas, suspiros y turrone. Resulta una publicación interesante por ser una fuente especializada de una manifestación culinaria festiva como son los dulces de Corpus. Contiene una pequeña referencia a la manera en que la tradición culinaria repostera de Cuenca se ha efectuado a través de los años, destacando que se ha dado a través del aprendizaje en cocinas, en la transmisión de madres a hijas. Resulta interesante que en la descripción de recetas, ingredientes y procedimientos, se mantiene el vocabulario original del cuaderno de apuntes (recetario familiar) de la autora, de manera que es una muestra bastante cercana a la forma en que se han transmitido las recetas.

### ***Pan Nuestro***

MIES

A partir del documental fotográfico, el libro permite al lector hacer un recorrido de los “distintos patrones de consumo alimentario” en el Ecuador. Permite un acercamiento a la diversidad de productos alimen-

tarios existentes en el país, así como a sus variados usos, condicionados éstos por la región de la que se trate, así como de la capacidad adquisitiva de los diferentes grupos familiares.

Hacen parte de la publicación fotografías de familias en sus cocinas, comedores, restaurantes, en donde se aprecia los productos alimentarios utilizados. Las fotografías se organizan por regiones: Sierra, Costa, Amazonía y las Islas Galápagos.

Aunque es una publicación fotográfica, resulta ser un interesante aporte a la exploración del patrimonio alimentario de Ecuador, en la medida en que permite un ejercicio interesante de reconocimiento de alimentos y platos a lo largo de todo el país. Ante la imposibilidad de acceder directamente al conocimiento de sus colores y formas, se cuenta con una especie de archivo fotográfico brevísimo en el que podemos reconocer parte del patrimonio alimentario existente en el país.

## Investigaciones e iniciativas relacionadas

Consideramos pertinente referirnos a dos investigaciones y una iniciativa académica directamente relacionadas con el patrimonio alimentario, que constituyen un valioso aporte al estudio del tema.

### *Las Hojas comestibles en el Ecuador, su valor en el patrimonio alimentario*

Michelle O. Fried.

Fue una investigación desarrollada a través del Programa Aliméntate Ecuador, que intentó ocuparse de una parte del patrimonio alimentario que ha sido poco o nada explorada y es la del universo de sus hojas comestibles. La autora insiste en la importancia y valor de la incorporación de las hojas comestibles (verduras, hortalizas) en la dieta de los habitantes de Ecuador. En ese sentido, plantea la discusión a partir de si es posible su patrimonialización y si pueden ser consideradas como parte de la cultura culinaria e identidad de Ecuador, con el fin de promover su consumo.

Entre algunas de las conclusiones de la investigación, la autora advierte, que, en el contexto ecuatoriano, las verduras en general tienen poco peso, al ser consideradas alimentos secundarios, “son utilizadas

como condimento en porciones limitadas, también son percibidas de ser costosas”. Llama la atención sobre su débil presencia en las preparaciones, señalando que quizá la más popular sea la col o también denominado repollo, seguida de berros y nabos, que se utilizan mayormente en la preparación de sopas y de algunas ensaladas.

Dichas conclusiones apuntan a evidenciar la difícil tarea de fortalecer su consumo, puesto que actualmente no es un alimento que se considere importante en las dietas, a pesar de sus cualidades o favores para la salud.

### ***Atlas Alimenticio de los Pueblos Afrodescendientes e indígenas del Ecuador***

Alba Moya (por publicar)

Se planteó con el fin de indagar conocimientos, aspectos simbólicos de los alimentos, prácticas alimenticias, tabúes, prescripciones, hábitos alimenticios, caracterizaciones de las dietas, sistemas clasificatorios de los alimentos y funcionalidad en la dieta, formas y estrategias de abastecimiento, entre otros, de los pueblos indígenas y Afrodescendientes de Ecuador. Se constituyó en una investigación que pretendía contribuir al Programa Alimentate Ecuador, ofreciendo una perspectiva étnica en la consideración de programas nutricionales y alimentarios.

### ***Congresos de las Cocinas Regionales Andinas***

UNESCO/delegaciones de cada país

Los congresos se constituyen en un importante espacio de discusión en torno al patrimonio culinario andino, ya que pretenden propiciar su análisis desde una perspectiva interdisciplinar. Al momento, se han desarrollado cuatro versiones del congreso, una primera, en Perú (2003); la segunda, en Chile (2005); la tercera, en Buenos Aires (2007), y la última versión tuvo su sede en Ecuador (2009). Es una iniciativa de suma importancia para el posicionamiento del tema de patrimonio alimentario en el contexto internacional, pues en cada versión se posibilita un espacio de socialización de las experiencias investigativas de cada uno de los países participantes. Permite una comprensión de los patrimonios alimentarios en contextos de lo andino, que además facilita la creación de redes entre actores que se dedican, desde diferentes lugares, al estudio de las cocinas tradicionales o populares.

# Recomendaciones

La tarea, en adelante, consistirá en impulsar políticas públicas que se constituyan en estrategias, que si bien puedan llegar a satisfacer expectativas de mercado, sean también capaces de circular nuevos significados, que tengan la potencialidad de incidir en las prácticas semióticas existentes, a través de una acción de interpelación que llegue a transformarlas, haciendo posible la producción de nuevas narrativas. Sin duda, es necesario advertir la distancia, que en algunos casos se convierte en abismo, entre el trabajo académico, en el nivel de lo discursivo, y la política cultural en el nivel de concretar ese discurso. Sin embargo, quedarnos en el reconocimiento de la dificultad, significa negar cualquier posibilidad de agenciar cambios a través de acciones específicas. A partir de la visibilización del escenario que afrontamos en el tema de patrimonio alimentario ecuatoriano, sugerimos, a continuación, algunas acciones que permitirían su intervención desde una perspectiva de rescate, pero también considerando las nuevas dinámicas a las que se enfrenta en procura de una articulación entre el Estado y las acciones de la sociedad civil.

1. El diseño de políticas públicas sobre patrimonio alimentario debe considerar la diversidad cultural de Ecuador. Como bien se ha visto, cada región posee una especificidad cultural, que exige que el diseño y la implementación de políticas públicas consideren las particulares cosmovisiones de los pueblos indígenas, afrodescendientes y población blanco-mestiza que las comprenden, cuestión que sugiere un esfuerzo por implementar programas alimentarios que tengan en cuenta las diferentes prácticas y hábitos, patrones culturales, variables económicas de cada grupo objeto de intervención. Aportes como la investigación realizada por Alba Moya, alientan iniciativas que consideren una perspectiva intercultural en su concepción y puesta en práctica.
2. Resulta indispensable impulsar proyectos de emprendimiento desde el trabajo con las comunidades, que consideren estrategias de recuperación de algunos alimentos tradicionales. Dicha tarea supone dos esfuerzos adicionales. De un lado, resulta necesario investigar el tipo de alimentos que se están dejando de producir, in-



- dagando sobre las causas que dan lugar a su disminución. De otro lado, a partir de la información recogida, incentivar su consumo, teniendo en cuenta su valor nutritivo y los usos y valor atribuido por las mismas comunidades.
3. Promover campañas de difusión sobre el valor nutritivo de los alimentos y platos tradicionales regionales de Ecuador, a fin de posicionar la cocina ecuatoriana como una experiencia no sólo agradable al paladar, sino también valiosa en términos de su valor nutricional.
  4. Estimular una mayor actividad investigativa a través de grupos de estudio en universidades, articuladas a iniciativas de investigadores independientes. Dicha estrategia puede ser planteada a partir del ofrecimiento de becas de investigación, financiamientos, pasantías, etc., que puedan resultar interesantes para la comunidad de investigadores y que permitan, a través de proyectos serios, estudios especializados de cocinas tradicionales. Como se evidenció, la mayoría de reflexiones al respecto se presentan de manera aislada en artículos, y en algunos poquísimos casos en publicaciones grandes, como ha sido el importante trabajo desarrollado por Julio Pazos Barrera. En ese sentido, es un campo en el que puede intervenir como una manera de fomentar el estudio del patrimonio alimentario y como un esfuerzo por contribuir a la definición de un corpus teórico de la experiencia ecuatoriana.

Algunas de las variables que pueden ser consideradas en el planteamiento de dichas investigaciones son:

- Procesos productivos asociados a la obtención de alimentos tradicionales. Actividades vinculadas en su producción: agricultura, pesca, ganadería, etc.
- Tipo de alimentos consumidos. Podría definirse abordajes más especializados en torno a dulces, bebidas, sopas, platos fuertes, aliños y/o condimentos en contextos de lo cotidiano y lo festivo.
- Técnicas culinarias.
- Artefactos de cocina utilizados.
- Platos de mayor reconocimiento. Platos de mayor producción y consumo.
- Contextos en los que son consumidos

- Fenómenos que incidan en su construcción
  - Grupos culturales en que se practican
  - Investigaciones desarrolladas
5. Las investigaciones pueden constituirse en un insumo importante para la realización de un documental (o varios), que permita visibilizar la riqueza del patrimonio alimentario ecuatoriano en amplios espacios de difusión, como una estrategia de impulso de su reconocimiento en los imaginarios de los ecuatorianos, y, en consecuencia, lograr su eventual apropiación. El documental puede consolidarse como una estrategia pensada para indagar las experiencias culinarias en los contextos regionales, que puede ser planteada a partir de dos ejes: el patrimonio alimentario en contextos de lo cotidiano y contextos festivos: situar el espacio festivo y evidenciar la práctica culinaria.
  6. Impulsar, desde las universidades, escuelas e institutos de cocina, programas educativos, un mayor compromiso con el conocimiento y difusión de las cocinas tradicionales. Una estrategia importante es pensar en el diseño de una cátedra de cocina tradicional, dirigida a estudiantes de cocina o disciplinas relacionadas como la nutrición, la biología, ecología, etc., que ofrezcan herramientas teóricas y metodológicas que puedan ponerse en práctica en el ejercicio profesional.
  7. Si bien existen espacios de discusión como congresos y foros, son experiencias que intentan acercarse al debate a partir de un contexto internacional. Convendría pensar en el diseño de espacios de discusión más localizados sobre cocina serrana, costeña y principalmente sobre las cocinas de Galápagos y Oriente, que, como se evidenció, han sido las menos exploradas.
  8. Una estrategia útil para la difusión de las cocinas tradicionales es la realización de ferias de cocina con cierta periodicidad, de manera que pueda instituirse como un espacio de difusión directa, en el que se conecten las prácticas de las cocineras con los comensales. Es una estrategia que permite la protección del patrimonio en varios sentidos. De un lado, impulsa la producción de platos tradicionales en el contexto de lo público, propiciando una mayor difusión. Por otro, permite el acercamiento de pequeños productores a fin de

propiciar la formación de redes sociales en los circuitos de cocina tradicional, que permita en el mejor de los casos, la constitución de asociaciones de productores y/o pequeñas empresas organizadas que faciliten su inserción en circuitos económicos de comercialización. Adicionalmente y gracias a su periodicidad, es posible lograr cierta familiaridad entre los consumidores, a fin de estimular la inclusión de algunas de las prácticas culinarias tradicionales en los hábitos alimentarios de otros sectores, como el de los jóvenes.

9. Como una iniciativa para involucrar a las mujeres en acciones de protección al patrimonio, sugerimos plantear el diseño de jornadas de aprendizaje de cocina tradicional a cargo de cocineras madres, como un mecanismo de recuperación de tradición oral culinaria. A la vez, las jornadas pueden constituirse en actividades que permitan la generación de algún tipo de ingresos para las madres involucradas.

Convendría articular la iniciativa con programas como Aliméntate Ecuador, a fin de visibilizar, a través de las jornadas, el valor nutricional de los alimentos y platos tradicionales en su consumo cotidiano. Resulta importantísimo que las estrategias de difusión del valor nutricional de los alimentos estén enfocadas principalmente a las madres. Son ellas las que finalmente determinan las dietas de sus familias y, sobre todo, la de los niños, que constituyen el grupo poblacional sobre el que, con mayor facilidad, puede moldearse dietas más adecuadas. Dicho espacio puede facilitar un proceso de sistematización que permita la posterior publicación de recetarios de difusión masiva.

10. Como se pudo constatar, resulta imposible pensar la actividad culinaria tradicional fuera de los circuitos de mercado. Parece más congruente asumirla como un recurso turístico, sin que resulte menguado su valor simbólico. Una experiencia de la inclusión de la culinaria en los circuitos turísticos son las denominadas rutas alimentarias, experiencias que empiezan a tomar fuerza en países latinoamericanos como Perú, Argentina y Colombia. En Ecuador, contamos con la experiencia del Ministerio de Turismo que intentó diseñar una ruta gastronómica que incluía las provincias del Azuay, Cañar y El Oro.

Es importante que el diseño de dichas rutas se haga de manera responsable, que abandone la mirada folclorizante a la que muchas veces se apela, en un juego por satisfacer los deseos del turista que busca opciones que le permitan una cercanía con lo tradicional anclado en el pasado. El turismo exige ser pensado como una apuesta por posicionar los sabores regionales o locales como un instrumento de desarrollo para las comunidades. Conviene que las rutas consideren, en lo posible, a todos los agentes involucrados en la experiencia culinaria, de manera que puedan participar desde productores de alimentos y productos tradicionales hasta circuitos en los que éstos se comercializan.

11. A través de una estrategia que involucre actores de diferentes grupos etarios, incentivar el rescate de recetarios familiares a través del hecho de su posible publicación.
12. A partir de las acciones implementadas, diseñar un sistema que organice a los actores (nombres y datos de productores de alimentos, pequeños empresarios de comidas tradicionales, investigadores, etc.) y organizaciones (de la sociedad civil, como el caso FENOCIN, CAFOLIS; etc.); que se ocupan del patrimonio alimentario, con el fin de tener un trabajo articulado entre los sectores y aunar esfuerzos en el impulso de acciones orientadas a su protección.
13. Diseñar instrumentos que permitan realizar un seguimiento del proceso de implementación de la política pública. Resulta indispensable el diseño de una estrategia de verificación que permita evaluar el proceso, a través de la identificación de sus falencias y ventajas.

# Bibliografía

- Almeida Durán, N. (coordinador de la investigación),  
1999 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo VIII, Loja*, CIDAP.
- Álvarez, M.,  
2002 *La cocina como patrimonio (in) tangible*, Buenos Aires, Comisión para la preservación histórico cultural de la ciudad de Buenos Aires.
- Álvarez, M. (comp.),  
2008 *Las cocinas andinas en el Plata. Biodiversidad, cultura y gastronomía*, Tucumán, La Crujía ediciones.
- Armendáris, M.,  
2009 *Mishki Mikuna, El sabor del Ecuador/The taste of Ecuador*, Quito, Fondo Editorial UDLA.
- Astudillo, A. M.,  
2008 *Dulces de Cuenca*, Ecuador.
- Beverley, J.  
2004 “Escribiendo al revés: El subalterno y los límites del saber académico”, en *Subalternidad y representación: Debates en teoría cultural*, Madrid, Ed. Iberoamericana, 2004.
- Bourdieu, P.,  
1998 *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, Madrid, Taurus.
- Brazzera, M.  
(coordinador de la investigación),  
s.f. *Ruta gastronómica, recorriendo el sabor del austro. Ruta gastronómica Azuay, Cañar, El Oro*, Ministerio de Turismo Gerencia Regional Austro, sin más datos.

Camacho, G.,

s.f. “Feminización de las migraciones en el Ecuador”, ponencia como parte del trabajo del mismo nombre, bajo la coordinación del INAMU, con el auspicio de UNIFEM. Sin más datos.

Cornejo Polar, A.,

2003 *Escribir en el aire*, Lima, Celacp-latinoamericana editores.

Cortés, G. y V. Vich (ed.),

2006 *Políticas culturales. Ensayos críticos*. Perú, Instituto de Estudios Peruanos.

Cuvi, P.,

2001 *Recorrido por los sabores del Ecuador*, Quito, Nestlé Ecuador.

Einzmann, H. y N. Almeida (coordinadores),

2001 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo VI, Cañar*, CIDAP.

Estrella, E.,

1997 *El Pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador*, Quito, Ediciones Abya Yala.

Fried, M. O.,

1986 *Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para gente de hoy*, Quito, Michelle O. Fried.

García Canclini, N.,

1993 “Los usos sociales del patrimonio cultural”, en *El patrimonio cultural de México*, México, ECE.

Gnnecco, C. y M. Zambrano (ed.),

2000 *Memorias hegemónicas, memorias disidentes: el pasado como política de la historia*, Bogotá, Instituto Colombiano de Antropología e Historia ICANH / Universidad del Cauca.

González Stephan, B.,

1996 “Economías Fundacionales, Diseño del cuerpo ciudadano”, en B. González Stephan (comp.), *Cultura y Tercer Mundo*, Caracas, Nueva Sociedad.

Kaliman, R. J.,

s.f. *El concepto de región y el área cultural andina*, UNT-CONI-CET, sin más datos.

Kingman Cortés, E. y N. Cuví,

2009 *El Molino y los Panaderos. Cultura Popular e historia industrial de Quito*, Quito, Fondo de Salvamento del Patrimonio Cultural - FONSAL.

Lévi-Strauss, C.,

1972 *Mitológicas: lo crudo y lo cocido*, México, Fondo de Cultura Económica.

López Morales, G.,

2008 “Las cocinas regionales como patrimonio cultural”, en M. Álvares (comp.), *Las cocinas andinas en el Plata. Biodiversidad, cultura y gastronomía*, Tucumán, La Crujía ediciones.

Martínez, J. (coordinador de la investigación),

1984 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo I, Azuay*, CIDAP.

Merino, A.,

s.f. *Marco teórico para el estudio de la cocina popular tradicional de Iberoamérica*, sin más datos.

MIES,

2008 *Pan Nuestro*, Quito, Publicación Programa Aliméntate Ecuador - MIES.

Moreno, S. (coordinador de la investigación),

1985 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo III, Bolívar*, CIDAP.

Moya, A.,

s.f. *Atlas Alimenticio de los Pueblos Afrodescendientes e indígenas del Ecuador*, por publicar.

Murra, J. V.,

1987 “El control vertical de un máximo de pisos ecológicos en la economía de las sociedades andinas”, en *La teoría de la complementariedad vertical eco-simbiótica*, La Paz, HISBOL.

Naranjo, M. (coordinador de la investigación),

1985 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo II, Cotopaxi*, CIDAP.

1988 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo IV, Esmeraldas*, CIDAP.

1989 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo V, Imbabura*, Cuenca, CIDAP.

1992 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo VII, Tungurahua*, Quito, CIDAP.

2005 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo XII, Carchi*, Cuenca, CIDAP.

2005 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo X, Chimborazo*, Cuenca, CIDAP.

2005 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo XI, Los Ríos*, Cuenca, CIDAP.

2005 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo IX, Manabí*, Cuenca, CIDAP.

2005 *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo XV, Pichincha*, Cuenca, CIDAP.

Naranjo, P.,

1991 *Saber alimentarse*, Quito, Corporación Editora Nacional.

Ochoa, A. M.,

2003 *Entre los deseos y los derechos. Un ensayo crítico sobre políticas culturales*, Bogotá, Instituto Colombiano de Antropología e Historia ICAHN.

Olivas Weston, R.,

s.f. “Cocinando nuestras culturas” en *Memorias del IV Congreso de Cocinas Regionales Andinas*, Quito, 2009, por publicar.



Ortiz, F.,

1978 *Contrapunteo Cubano del Tabaco y el Azúcar*, Caracas, Biblioteca Ayacucho.

Pazos Barrera, J.,

2005 *La cocina del Ecuador. Recetas y lecturas*, Quito Ediciones El Tábano.

2006 *Mazamorra Morada y el Patrimonio Intangible*, Quito, Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural y Cultural IPANC.

2008 *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña*, Quito, Fondo de Salvamento del Patrimonio Cultural - FONSA.

Pasos Carrillo, S.,

s.f. Ponencia presentada en *Memorias del IV Congreso de Cocinas Regionales Andinas*, Quito, 2009, por publicar.

Rama, Á.,

1982 *Transculturación narrativa en América Latina*, México, Siglo Veintiuno Editores.

Riofrío Cevallos, M.,

2003 *La cocina ecuatoriana paso a paso*, Barcelona, Lexus Editores.

Sanz, J. P.,

s.f. *Manual de la Cocinera, Repostero, Pastelero, Confitero y Botillero, con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesanía y urbanidad que se debe observar en la mesa. Obra escrita con vista del manual francés y la práctica de éste país*, Quito, Imprenta de Valencia.

UNESCO,

2003 *Convención para la salvaguardia del patrimonio inmaterial*.

## **Páginas Web**

Ema López, J. E.,

s.f. “Del Sujeto a la Agencia (a través de lo político)”, Athenea Digital, 5, disponible en <http://antalya.uab.es/athenea/num5/ema.pdf> .

<http://www.alimentatecuador.gov.ec>

<http://www.aecid.ec/espana>

<http://www.rlc.fao.org>

<http://www.fian.org>

<http://www.cafolis.org>

<http://www.fenocin.org>

Patrimonio Cultural Alimentario  
se terminó de imprimir en Quito  
el mes de mayo de 2010 por el  
Fondo Editorial del Ministerio de  
Cultura del Ecuador con un tiraje  
de 1.000 ejemplares.