

**SENTIRES Y SABERES CULINARIOS DE LOS CAMPESINOS ADULTOS MAYORES
DE LA VEREDA CHIRES MIRADOR, MUNICIPIO DE PUPIALES**

MARITZA ELIZABETH JARAMILLO LEITON

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE SOCIOLOGÍA

SAN JUAN DE PASTO

2018

**SENTIRES Y SABERES CULINARIOS DE LOS CAMPESINOS ADULTOS MAYORES
DE LA VEREDA CHIRES MIRADOR, MUNICIPIO DE PUPIALES**

MARITZA ELIZABETH JARAMILLO LEITON

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Sociólogo(a)

ASESORA:

ANGELA ROCIO MORA CAICEDO

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE SOCIOLOGÍA

SAN JUAN DE PASTO

2018

“Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo son responsabilidad de la autora”

Artículo 1 del acuerdo N° 324 de Octubre 11 de 1966, emanado por el Honorable Concejo

Directivo de la Universidad de Nariño.

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Mg. Ángela Roció Caicedo (Asesora)

Mg. Vicente Fernando Salas (Jurado)

Dr. Ricardo Oviedo Arévalo (Jurado)

San Juan de Pasto, 27 de Febrero de 2018

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la oportunidad de vivir, de aprender, y ser fuerte en medio de las dificultades

A mi familia por su apoyo incondicional, por su buena energía, por su ánimo siempre.

A las personas de mi vereda, adultos mayores que compartieron gustosos conmigo, sus recuerdos, sus conocimientos, sus anhelos junto a una deliciosa taza de café.

Al profesor Aldemar Ruano, por compartir conmigo sus conocimientos, su historia, el legado de los antepasados.

A mis Asesores en un inicio el docente Dumer Mamian Guzmán y en la finalización la docente Ángela Rocío Mora, por su dedicación, su tiempo y su paciencia con este trabajo de Investigación.

A todos aquellos que resaltaron mi capacidad de realizar este trabajo y me animaron con sus elogios y sus palabras, y que siempre estuvieron pendientes de los avances

Maritza Elizabeth Jaramillo Leiton

DEDICATORIA

A mi madre, esa mujer fuerte, luchadora, valiente, aquella que entrega todo buscando un mejor bienestar para sus hijos. Ese genio que cada día me asombra con sus creaciones y me deja maravillada.

A mi gran tesoro, aquella que daría la vida por mí y que ha formado en mí todo lo que tengo y todo lo que soy. Gracias Madre por Vivir y dejar en mí lo mejor de ti.

Maritza Elizabeth Jaramillo Leiton

Resumen

En el presente documento se expone el proceso y los resultados obtenidos del ejercicio investigativo que tuvo como fin identificar, comprender y describir los sentires y saberes culinarios de los campesinos adultos mayores de la Vereda Chires Mirador, municipio de Pupiales en el año 2016. Se exponen las prácticas de alimentación como formas de ordenamiento social, que inciden en los comportamientos e interacciones de los sujetos, en el ámbito individual, familiar, comunitario y social; los sabores, la forma de preparación y disposición de los mismos, posibilitando entender el porqué de ciertas costumbres y prácticas alimentarias.

Esta investigación es histórica con énfasis cualitativo, se trabajó con entrevistas cuasi estructuradas a adultos mayores¹ de la vereda Chires Mirador, esto apoyado de la consecución de información con diario de campo y la toma o recolección de fotografías de elementos representativos para la vida de las personas, al igual que datos recogidos de fuentes primarias o personas que han estudiado y son conocedores del tema. Este trabajo da a conocer los elementos principales de la alimentación de los adultos mayores, los tubérculos que cultivaban según las condiciones ambientales de su territorio, los alimentos tradicionales utilizados para las fechas especiales como navidad, fin de año, celebraciones religiosas de fiestas patronales, bautizos, primeras comuniones, etc. La forma como distribuyen la cocina en sus viviendas, las herramientas que se usaban en las preparaciones, las relaciones sociales tejidas alrededor de la comida y como ha cambiado la práctica culinaria esto, con el pasar del tiempo.

Palabras Clave: Saberes culinarios, adultos mayores, relaciones sociales.

¹ Adulto mayor: personas que tiene una edad de 65 años en adelante.

Abstrac

This document presents the process and the results obtained from the investigative exercise aimed at identifying, understanding and describe the culinary senses and knowledge of the elderly peasants of the sidewalk Chires Mirador, municipality of Pupiales in the year 2016. It is given To know how feeding practices express forms of social order that affect the behaviors and interactions of the subjects, at the individual, family, community and social level; The flavors, the way of preparation and disposal of them, making it possible to understand the reason for certain customs and alimentary practices.

This research is historical with a qualitative emphasis, we worked with quasi structured interviews to older adults of the Chires Mirador village, supported by the collection of information with field diary and the taking of photographs of representative elements for the life of the people, at As well as data collected from primary sources or people who have studied the subject.

This work reveals the main elements of the diet of the elderly, the tubers they cultivated according to the environmental conditions of their territory, the traditional foods used for special dates such as Christmas, New Year's Eve, religious celebrations of patron saint festivities, baptisms , first communions, etc. The way they distribute the kitchen in their homes, the tools used in food practice, the social relationships woven around food and how this has changed over time.

Keywords: Culinary knowledge, older adults, social relationships

Tabla de contenido

Resumen	vii
Abstrac	viii
Introducción.....	1
Capítulo I.....	7
Antecedentes relacionados con la Culinaria, la Cosmovisión y la Oralidad	7
Herramientas y Comidas Típicas en la Región de los Pastos.....	7
Cosmovisión Andina	9
Tradición Oral y Adulto Mayor.....	10
Influencia de Nuevos Elementos en la Vida Alimentaria	11
Capitulo II.....	12
Análisis Conceptual: la Culinaria como una práctica de Cultura e Identidad	12
Reconociendo el contexto para comprender los saberes culinarios	21
Capítulo III	26
La Producción de Alimentos Según las Características del Contexto.....	26
Relatos de los Mayores: Cuando Cultivo el Alimento	28
Relaciones de intercambio para acceder al alimento.	34
El Mercado, Mecanismo para Adquirir Productos Alimenticios	38
Capitulo IV.....	43
Construyendo Identidad: la Culinaria como Representación del Sentir y Saber de una Región.	43
Fiestas y ocasiones especiales.....	44
Fiestas Religiosas.	46
<i>Navidad y Semana Santa</i>	47

Formas de preparación de los alimentos y las prácticas frecuentes en el arte de cocinar .	48
Costumbres Andinas.....	48
Comidas Andinas y sus Secretos.....	58
El cuy como representación de Identidad y cultura.....	60
Comidas representativos en los recuerdos de los Mayores	65
La Rutina de un día.	69
Herramientas para desarrollar la labor culinaria.	71
Las Mujeres pioneras en la preparación y transmisión del conocimiento culinario.	73
La alimentación y su transformación a las nuevas dinámicas sociales.	77
Capítulo V.....	84
Relaciones Sociales que se Establecen Alrededor del Arte de Cocinar	84
Mingueando se comparte y se aporta.	86
La Oralidad y la Experiencia de los Adultos Mayores como Medios de Preservación de la Tradición Culinaria.....	88
Conclusiones	92
Bibliografía	95

Lista de Tablas

Tabla 1 33

Tabla 2 79

Lista de Fotografías

Foto 1: Mercado Antiguo 1930 Pupiales-Nariño.....	39
Foto 2. Mercado Actual 2016 Pupiales-Nariño.	41
Foto 3. El Fogón tradicional.	50
Foto 4. Hornilla de una casa campesina.	51
Foto 5. Horno de barro tradicional.....	52
Foto 6. Organización de una cocina.....	54
Foto 7. Antigua casa de Paja.....	55
Foto 8. Lámpara artesanal de petróleo..	57
Foto 9. Las deliciosas arepas de callana	59
Foto 10. Cuyes en la cocina..	62
Foto 11. Cuyes en Jaulas de madera..	63
Foto 12. Cuy asado acompañado de papa Capira.	64
Foto 13. Cántaro para colocar la Chicha.....	72
Foto 14. Ají en Piedra y las tradicionales papas con cascara y habas.....	88

Lista de Mapas

Mapa 1: División Política Administrativa de Pupiales.	24
--	----

Introducción

Nuestra sociedad posee un sinnúmero de expresiones artísticas y culturales que representan y dan identidad al territorio y a sus habitantes y una de ellas es lo culinario, de ahí nace esta investigación de la necesidad de indagar, describir las tradiciones y conocimientos de los campesinos adultos mayores de la vereda Chires Mirador²; aportando con este trabajo a la investigación de la cultura, la tradición, y la oralidad de los adultos mayores, permitiendo visibilizar la vida campesina junto a los valores que los identifican y los representan; destacando la importancia de la riqueza cultural de los territorios que da significado y continuidad a las formas de actuación humana, porque expresan tradiciones que se manifiestan en conocimientos, símbolos, habilidades, y valores aplicados a una amplia gama de actividades entre ellas la culinaria, y que terminan siendo la semilla de la cohesión social y territorial.

Resaltar esa riqueza da vida a la memoria de las regiones y fortalece su identidad. Además se construye como un aporte al rescate histórico de la región en aspectos como la alimentación que se enmarca en una serie de prácticas y relaciones sociales; esto constituye el sentido de identidad inmerso en cada una de las acciones cotidianas que realizan las personas, lejos de ser solo una práctica culinaria es una forma de vida, de representatividad, de revelación de los orígenes y las raíces, que cada día a pesar de que se vaya cambiando les recuerdan su esencia, la importancia de rescatarlas y darlas a conocer a las nuevas generaciones.

Los objetivos de la investigación se centran en describir los sentires y saberes culinarios de los campesinos adultos mayores de la vereda Chires Mirador, Municipio de Pupiales. Y específicamente se resuelve la explicación de las formas de preparación de los alimentos y las

² Vereda: Chires Mirador, ubicada en el municipio de Pupiales, Departamento de Nariño.

prácticas frecuentes en el arte de cocinar de las personas mayores de la vereda, por otro lado describe las formas comunes de acceso a los alimentos y el tipo de relaciones sociales que se establecen alrededor del arte de cocinar de los adultos mayores de la vereda; teniendo en cuenta los cambios en los cuales han estado inmersos por efectos de la inclusión tecnológica.

La alimentación humana pone en juego un conjunto de factores de orden ecológico, histórico, cultural, social y económico ligado a una red de representaciones, simbolismos y rituales; existe una multidimensionalidad de la alimentación donde se entiende lo social, como las dinámicas y saberes ancestrales que se tejen en torno a la comida cotidiana, lo culinario que son los saberes, recetas y técnicas propias de cada territorio, la agricultura y la cultura con unos productos propios que denotan identidad, alimentos y productos emblemáticos (Delgado & Delgado, 2014). Se logra evidenciar además que la consecución de los alimentos, las formas de preparar, de compartir, el consumo, lo que eso representa y significa en la vida de los coterráneos se están olvidando, por ejemplo, las acciones de intercambiar o compartir sus alimentos con los más allegados, en las mingas de trabajo cuando se trata de sacar adelante una actividad comunitaria, de recibir a las visitas con alimentos más sofisticados que representen la diferencia de su presencia; además se han dejado de lado instrumentos que en épocas anteriores eran la esencia del trabajo y la vida diaria; el uso de elementos como la piedra de moler ají, la callana, el fogón, el horno de leña y otros tantos se han olvidado por la misma evolución de las herramientas. Ahora se consiguen electrodomésticos que disminuyen el tiempo de preparación de los alimentos y el esfuerzo de quien los prepara, además las grandes comercializadoras han sacado al mercado productos ya listos para evitar el trabajo al consumidor.

Se percibe que los hábitos alimenticios autóctonos han sido remplazados por otros foráneos, incluido en este término, los hábitos adoptados de otras ciudades de Colombia, volviéndose la base de la alimentación de las comunidades, consecuencia de la influencia de nuevos mercados, de ampliación de comercio, de los medios de comunicación, de las relaciones fronterizas, que estimulan este tipo de consumo, dejando de lado la cultura, y los valores nutricionales. Las nuevas generaciones se dejan influenciar de otras costumbres y pierden su identidad cultural olvidando el lenguaje atesorado en la gastronomía, las prácticas culinarias, los hechos históricos y las manifestaciones, que son memorias vivientes de los adultos.

Este ejercicio investigativo es oportuno en el sentido de que propició la participación de adultos mayores de la vereda, población que guarda enorme riqueza cultural y que permite visibilizar sus conocimientos en el ámbito culinario. Así mismo, se destaca la importancia para el que hacer sociológico en el medio local, teniendo en cuenta que aunque se han trabajado otros aspectos y expresiones culturales, no se ha profundizado en lo relacionado con los saberes culinarios y mucho menos en la región sur del Departamento, hecho por el cual se aporta para la construcción de reflexiones sociológicas sobre este tema. Finalmente, la cultura y las expresiones de las personas deben ser visibilizadas porque son el vivo ejemplo de la identidad del territorio.

Con respecto al aspecto metodológico, se profundiza desde el ámbito histórico- etnográfico, centrado en la descripción de las vivencias de las personas, los significados de sus prácticas culinarias por medio de los conocimientos y recuerdos de los adultos mayores campesinos; junto a sus saberes ancestrales como resultado de los aprendizajes adquiridos desde temprana edad en su hogar y su comunidad los que construyen y terminan definiendo su identidad. Se opta

profundizar esta temática y esta región por la cercanía con el territorio y por el conocimiento del contexto.

Se hace uso de tres herramientas: En primer lugar, la entrevista cuasi estructurada que permitió que los informantes vayan narrando sus experiencias, actividades diarias, sabores y comidas que ayudan a recolectar la información para la investigación. Y por otro lado las Entrevistas a profundidad “que se entiende como encuentros derivados de la necesidad de conocer más a fondo ciertos temas, no solo de los adultos mayores sino también de personas que han estudiado el tema y son conocedores de la importancia de la historia y la cultura; usadas para profundizar con algunos informantes específicos. Y, finalmente la fotografía que es un elemento importante en la medida en que brindan una visión detallada del entorno físico y de situaciones específicas, facilitando una comprensión sobre el contexto y los elementos de la gastronomía en la región. Es una forma de revelar que hay elementos o prácticas que se guardan como recuerdo porque significaron utilidad en una época determinada y que hoy en día ya no se usan.

En primera instancia se hace un acercamiento a los estudios relacionados con la gastronomía en los andes, en la región de los Pastos y en el municipio de Pupiales, las fuentes primarias se obtuvieron por medio de entrevistas dirigidas a adultos mayores y a personas de la localidad que han estudiado y escrito documentos inéditos sobre la región en cuanto a la alimentación. Y las fuentes secundarias entendidas como los documentos, archivos e investigaciones anteriores sobre la temática o el contexto que fueron aportes valiosos para la temática.

El trabajo de campo inició en primer lugar con el contacto con los adultos mayores de 65 años de la vereda Chires Mirador municipio de Pupiales para mencionarles lo que se iba a desarrollar, en un segundo momento se tuvo en cuenta las preguntas claves de una entrevista cuasi estructurada

que facilitaron la conversación y dieron la información pertinente para el trabajo, y en medio de una charla informal se trató finalmente de enfatizar en lo que no se haya mencionado con las preguntas claves o en lo representativo para la investigación. De toda esta conversación, más lo obtenido en las entrevistas a profundidad se tomó atenta nota para luego analizar la información.

Ya digitalizadas las entrevistas, se hizo la categorización, y la distribución por similitudes que permitirá analizar lo recogido. Para cumplir con los objetivos se trabajó de la siguiente manera: para el primer objetivo se averiguo a los entrevistados como cultivaban en la chagra o conseguían los alimentos por medio del intercambio o el mercado de productos, para el segundo objetivo se buscó conocer como cocinaban sus alimentos, los secretos alrededor de los mismos y el tipo de ocasión en la cual se compartía determinado alimento. Y finalmente para el tercer objetivo con la misma entrevista se conoció los tipos de relaciones que se tejían alrededor de la preparación de los alimentos y su consumo; así como también la importancia de la oralidad, los mayores y su percepción sobre la transformación de las costumbres alimentarias.

Por lo anterior, este trabajo se compone de cinco capítulos, el primero se denomina Recorridos de la culinaria y la alimentación donde se menciona algunos antecedentes reconocidos en esta investigación, el segundo Análisis conceptual: la culinaria como una práctica de cultura e identidad donde se explica y analiza los principales conceptos sentires, saberes, lo culinario relacionado con la identidad, entre otros base principal de esta investigación. El tercer capítulo se denomina Producción de alimentos según las características del contexto, donde se explica la forma de cultivar, de intercambiar y conseguir los alimentos, el cuarto se llama Construyendo identidad: la culinaria como representación del sentir y del saber de una región donde se da a conocer formas de preparación, secretos y rituales alrededor de la comida, los alimentos

representativos, el papel de las mujeres y la transformación de la alimentación, Finalmente se da a conocer un último capítulo relacionado con las relaciones sociales y la importancia de la oralidad de los adultos mayores.

Para concluir es importante destacar que el punto de llegada de esta investigación es hacer un reconocimiento a las prácticas, tradiciones y elementos culinarios que hicieron parte de la vida de los adultos mayores, describir como el ámbito de la culinaria está muy relacionado con el ámbito social y cultural de las personas en su territorio. Además después de lo investigado han quedado inquietudes y preguntas para ser abordadas en posteriores trabajos, por ejemplo la influencia del ingreso de la tecnología en la producción alimentaria, como la culinaria ha permeando la vida de las jóvenes generaciones y el papel de la mujer en el arte de cocinar.

Capítulo I

Antecedentes relacionados con la Culinaria, la Cosmovisión y la Oralidad

En esta sección desde los antecedentes se inicia con una exposición de los estudios realizados en la temática por diferentes investigadores, los cuales fueron tomados como guía para la realización de esta investigación. Existen varios estudios que se han realizado en la región de Los Pastos y en la zona de los andes Ecuatorianos, fuentes tanto teóricas como empíricas, que aportan en aspectos como alimentación, comidas típicas, tradición oral de adultos mayores, rescate gastronómico, entre otros. Que han sido la base para enfatizar en los sentires y saberes culinarios. Estos se describen a continuación:

Herramientas y Comidas Típicas en la Región de los Pastos

En primer lugar el trabajo titulado Cuyes y ñeje, Cojongo y Ollucos comida tradicional de la provincia de los Pastos de María Eugenia Apraez (2010); cuyo objetivo es plasmar las recetas más destacadas de la comida en esta provincia enfatizando en las ocasiones donde más se las consume y las herramientas más utilizadas para las preparaciones de la época y expresando cada uno de los elementos utilizados en las preparaciones.

Este documento permitió hacer un acercamiento a las preparaciones típicas de la región de los Pastos, reconociendo la comida como la expresión cultural más espontánea de los pueblos, que no solo tiende a la satisfacción de las necesidades biológicas sino que produce placer y alimenta el espíritu. También explica cómo las comidas están directamente relacionadas con las fiestas regionales, paganas o religiosas y su contenido expresa ideas y sentimientos acerca de

ellos. Lo encontrado permite encontrarse con la enorme riqueza de productos como la papa y el maíz y sus preparaciones, tales como la chica que es la bebida que alegra ocasiones como las mingas de trabajo.

En la misma línea desde la gastronomía y culinaria que describen los Andes Ecuatorianos, por la gran riqueza cultural de este espacio, está la tesis titulada: Propuesta gastronómica para valorar y rescatar las tradiciones culinarias del Cantón Pujilí, de Andrea Narváez (2012), que enfatiza en las tradiciones alimenticias del hombre andino para conservar, preparar y almacenar los alimentos. Además da a conocer las características de los productos andinos como el maíz, la quinua, la mashua, la oca, el melloco, la papa, las hortalizas y Verduras; finaliza resaltando unas recetas del mundo andino que compartimos como región. Este trabajo permite demostrar que al tener cercanías con el territorio ecuatoriano compartimos aspectos culturales y varias costumbres gastronómicas, se resalta la descripción de productos de la tierra que dan vida a las recetas que se preparan en la región y la importancia de las fiestas en las regiones, porque dependiendo de esta se elabora también el plato para ofrecer, todo enmarcado en relaciones de generosidad y cercanía con los otros

Otro estudio titulado “Deleitado por Los Andes, Rescate de nuestra gastronomía ecuatoriana serrana” de Victoria Beltrán (2013), da a conocer las recetas y los platos que son preparados en cada provincia, menciona además sobre como las costumbres de uso de determinados métodos de cocción autóctono se puede extinguir por suplantarlos con nuevas técnicas fáciles y rápidas para realizar. Explica la utilidad de algunos elementos usados en la cocina, en anteriores épocas. Se ha tomado en cuenta porque refleja los elementos que formaban parte de la practica culinaria, como los fogones realizados con piedras y rocas (tulpas), las

mismas que sostenían sus utensilios como ollas de barro, y porque enfatiza en lo que usa y lo que se ha olvidado por las nuevas herramientas que el mercado ha puesto a disposición para facilitar el trabajo de los usuarios.

Cosmovisión Andina

Por otro lado, el texto de la antropóloga Claudia Afanador Hernández (1996), *Cultura y cosmovisión andina*, expresa como la cultura Pasto y su relación con la tierra marca las mismas características de sus alimentos y sus significados al compartir su territorio y los productos producidos. Las reflexiones de la autora permiten encontrar la relación desde el mundo andino de la vida de los campesinos y la tierra con el origen de su alimento. Y cómo teniendo en cuenta la cosmovisión andina, se han tejido relaciones de compartir la comida, de intercambio de alimento y de celebración por todo lo que la tierra les proveía; elementos claves en este trabajo investigativo.

Otro referente importante, lo presenta el sacerdote Luis Gabriel Moreno (1998), quien describe aspectos importantes relacionados con las formas de vida y alimentación (productos específicos de consumo para la supervivencia) de los primeros pobladores del municipio de Pupiales. Así mismo, da a conocer las características del territorio y la influencia del medio ambiente sobre la organización social y la vida de los habitantes. El trabajo de dicho autor, facilitó la contextualización del municipio, sus límites, sus actividades económicas predominantes, las características y costumbres de los primeros pobladores del municipio de acuerdo a la situación y ubicación del territorio. Lo que con relación a la investigación ha sido una referencia cercana.

Tradición Oral y Adulto Mayor

El trabajo de tesis denominado “Rescate de la tradición oral de los adultos mayores para el fomento del turismo cultural de los cantones Mira y Espejo de la provincia del Carchi” de Soraya Erazo (2013) suministró importantes antecedentes al estudio por la cercanía con la provincia de los Pastos y por compartir muchas costumbres alimentarias. Se expresan aquí los elementos más usados para las preparaciones, y recetas que compartimos en la región enfatizando no solo en lo gastronómico, sino también en la tradición oral de los mayores de mitos, leyendas, costumbres, etc. El trabajo mencionado dio pauta para enfatizar en la importancia de la oralidad y la tradición oral, ya que esta última es la forma de transmitir acciones y hechos de tiempos inmemorables, su cultura y experiencias, que tiene la función de conservar los conocimientos ancestrales a través del tiempo.

Finalmente, Mary Weismantel (1994) en su trabajo denominado “Alimentación género y pobreza en los andes ecuatorianos” narra en una detallada y cualitativa descripción la cultura de un pueblo contemporáneo de los Andes del Norte, como una exploración teórica del único dominio de la vida cotidiana, comida y cocina como una herramienta para la comprensión social y del proceso histórico; expresa que el simbolismo de la comida es el sentido de las prácticas económicas, políticas e ideológicas inmersas en el acto de la cocina, es la naturaleza de la vida social que está en constante movimiento. Del trabajo de la autora se retoma elementos que apoyan la investigación afirmando que la comida y las relaciones que se entrelazan alrededor de este arte, no solo cuando se come un alimento, sino desde que se lo produce, como se lo consigue, transporta, prepara y sirve son diversas, y que no sólo se trata de lo que se come sino de cómo se come; de las prácticas culinarias y también de cómo se sirve la comida que se prepara. En síntesis las tradiciones culinarias y alimenticias pertenecen o identifican a un grupo

social particular y se transmiten de generación en generación como un legado, tradición cultural o parte de la memoria colectiva que se debe adecuar al contexto social y cultural.

Influencia de Nuevos Elementos en la Vida Alimentaria

En el texto *La invención de lo cotidiano 2: Habitar y cocinar*, de Michael De Certeau (1999), se menciona la existencia de una desestructuración, por causas económicas, del tejido social, se explica como la vida ordinaria se ha modificado profundamente, sea en la apropiación del espacio privado o en el uso de los espacios públicos. Igualmente, el cambio en la preparación de los alimentos, con la multiplicación de productos semi preparados o platos listos para calentar, como las conductas de ahorro y de consumo, las prácticas de autoconsumo ya no son las mismas, pues ya no se ejercen en el mismo contexto económico y social.

Con el autor es posible analizar como la sociedad ha sido permeada por los diversos cambios con la influencia de los medios de comunicación y los nuevos mercados y con lo que la tecnología ha brindado a la vida cotidiana de las personas.

Capítulo II

Análisis Conceptual: la Culinaria como una práctica de Cultura e Identidad

Para el desarrollo de esta investigación se consideraron algunos conceptos, los cuales son fundamentales para alcanzar los objetivos propuestos y orientar el análisis correspondiente, así como construir unos referentes que ayuden a interpretar el proceso investigativo. La base principal a comprender es como la cultura e identidad se logra forjar desde la culinaria, donde se resalta el concepto de Sentires y saberes, incluidos en aspectos como la comida, la alimentación y relacionados con el adulto mayor, que es el grupo poblacional de esta investigación.

En primer lugar la cultura, es un término con múltiples definiciones y que abarca diversos temas, por medio de la cultura las sociedades definen su manera de ser y de tener una identidad; para este caso Ochoa & Santamaria (s.f.) afirman:

La cultura está constituida por múltiples prácticas sociales que se convierten en costumbres, hábitos, comportamientos y tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra presentando características y significados de acuerdo a la sociedad donde se generan (...), la cultura envuelve a los comportamientos y formas de vida que el ser humano adopta y trasmite a la sociedad, los cuales se ven inmiscuidos al momento de preparar un alimento, en los utensilios de cocina con sus significados y funciones de acuerdo al entorno, en la organización y motivo para su elaboración, y en las distintas costumbres y tradiciones que lo acompañan. (p. 151)

Es decir lo alimentario y lo culinaria comunican la tradicionalidad y son el fiel reflejo de la cultura y la identidad de un pueblo.

Hay que recordar que también el territorio es el referente de la cultura en el cual se insertan las raíces de la identidad, es así en palabras de Delgado (2000):

Cada cultura le asigna diversos significados que van desde ser y tener un valor de uso hasta ser un valor de cambio, una mercancía, la tierra es sentida y vivida desde la cultura. Es en esa tierra donde está inmersa una cotidianidad con todo lo que implica la relación con el otro y los mecanismos de subsistencia, como el trabajo, la vivienda y la comida. Es en la cultura donde se reflejan los valores propios de un colectivo, que delimita sus referentes y por consiguiente marca la historia simbólica de un grupo, en el que se encuentra las referencias de identidad del mismo. (p. 84)

Desde la sociología de la cultura Clifford Geertz (2003) explica la importancia que tiene la cultura en la vida de los seres humanos, ya que permea la vida de los mismos y los hace unos individuos peculiares en el ámbito social y económico. Al respecto afirma:

Somos animales incompletos o inconclusos que nos completamos o terminamos por obra de la cultura, y no por obra de la cultura en general sino por formas en alto grado particulares de ella: la forma de las clases superiores y la de las clases inferiores, la forma académica y la comercial. La gran capacidad de aprender que tiene el hombre, su plasticidad, se ha señalado con frecuencia; pero lo que es aún más importante es el hecho de que dependa de manera extrema de cierta clase de aprendizaje: la adquisición de conceptos, la aprehensión y aplicación de sistemas específicos de significación simbólica. (p. 55)

Así mismo, Geertz (2003) deja claro que: “la cultura denota un esquema históricamente transmitido de significaciones representadas en símbolos, un sistema de concepciones heredadas y expresadas en formas simbólicas por medios con los cuales los hombres comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus actitudes frente a la vida” (p. 88).

Con esta definición, plantea que es la cultura la que moldea al ser humanos y lo convierte en una persona con una serie de actitudes y prácticas que le dan identidad y de la misma manera le proveen elementos para desarrollarse y hacer parte de un determinado espacio o territorio. Es por medio de la cultura se dan a conocer unos conocimientos que se plasman en la mente de los individuos quienes enaltecerán y transmitirán el saber en este caso culinario, asegurando su permanencia y prolongando su reconocimiento como factor de identidad.

Según Molano (2007):

Aunque existen diversas definiciones, en general, todas coinciden en que cultura es lo que le da vida al ser humano: sus tradiciones, costumbres, fiestas, conocimiento, creencias, moral. Se podría decir que la cultura tiene varias dimensiones y funciones sociales, que generan: un modo de vivir, cohesión social, creación de riqueza y empleo, equilibrio territorial. La cultura es algo vivo, compuesta tanto por elementos heredados del pasado como por influencias exteriores adoptadas y novedades inventadas localmente (p. 72).

Por su parte, la identidad se define según Mejía (2014) como “un conjunto de elementos psicológicos, culturales y simbólicos que dan a los individuos sentido de pertenencia dentro de una sociedad, y que son establecidos por ellos mismos” (p. 60). En este sentido, se reconoce la cultura como la pertenencia a las mismas raíces, al territorio, a los hábitos alimenticios y sentirse

identificados con ellos, representados de alguna forma, es así que identidad, culinaria y cultura son la forma de mantener vivo un sentimiento, una representación de un pueblo o una región.

Al respecto Molano (2007) afirma:

Aunque el concepto de identidad trascienda las fronteras, el origen de este concepto se encuentra con frecuencia vinculado a un territorio. La identidad cultural de un pueblo viene definida históricamente a través de múltiples aspectos en los que se plasma su cultura, como la lengua, instrumento de comunicación entre los miembros de una comunidad, las relaciones sociales, ritos y ceremonias propias, o los comportamientos colectivos, esto es, los sistemas de valores y creencias (p. 73)

Si se tiene en cuenta el término de culinaria está plenamente relacionado con los anteriores términos. Con referencia a ello, Catalina Unigarro (2010) menciona que 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, 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.

Lo destacable de este concepto es reconocer que lo culinario representa las formas de organización de la vida relacionada con el ámbito alimentario, donde desde las mismas acciones de adquisición de los alimentos, las formas de preparación, las herramientas utilizadas y la forma

de servir poseen un sentido especial configurando todo un sistema de significados sociales y culturales.

La culinaria se trasmite en buena parte de los casos oralmente a través de una serie de procesos configurados por varias formas y actividades de la vida cotidiana como la vida familiar o las diferentes formas en las que se relacionan padres e hijos, especialmente madre a hija. Generando un sistema simbólico con un significado sentimental como por ejemplo que un buen sabor se convierte en un elemento para influir en los estados de ánimo; es decir, una buena comida en algunos casos puede traer, como consecuencia, ánimo, felicidad y satisfacción, lo que significaría tener contentos a los integrantes de la familia.

En complemento a lo anterior, Ramiro Delgado (2000) sostiene:

Los universos de la comida constituidos por cada grupo humano permiten pensar la identidad amarrada directamente a los diversos sabores, olores, colores, texturas, sonidos y pensamientos en los cuales hombres y mujeres recrean cotidiana y extraordinariamente su sentido de pertenencia a unos referentes propios llenos de significado (p. 92).

También es fundamental analizar la relación existente entre Cultura, identidad y Culinaria: enmarcadas en una región o espacio geográfico determinado donde los habitantes de una región tienen gustos similares en cuanto al color, olor, sabor y textura de los platos propios de su región, que es por lo que se cultiva y se come. Según Martínez, Suárez, & Vigoya (2015):

Cada pueblo tiene una historia que debe estar en la memoria de sus pobladores mediante la apropiación de prácticas culturales relacionadas con unos modos de ser y de actuar. Por eso mismo, las prácticas de cocina hacen parte de las expresiones culturales, y la

identidad regional, siendo transmitidas de una generación a otra, ya sea oralmente o por imitación, y que reflejan la identidad cultural y social de una comunidad (p. 33).

En este punto, es preciso establecer el concepto de **sentir o sentires**; Según Cervio (2012), sentir es un acto que compromete y actualiza la dimensión histórico-social de los sentidos, impregnando la materialidad del cuerpo y, al mismo tiempo, valiéndose de ella como plataforma para la incorporación del conjunto de sensibilidades a partir de las cuales la dominación opera creando la ilusión de modos de sentir(se) “únicos”, “propios” e “individuales”(…) Es decir que “se reúne un entramado de percepciones, emociones y sensaciones que se producen y reproducen a partir de sus intercambios con el contexto socio-ambiental” (p. 11)

Sentires para este estudio son las representaciones menos racionales que están involucradas en el proceso de asimilar un comportamiento, seguir unas costumbres alimenticias, identificarse con una cultura y sobre todo hacer parte de ella con respeto, dedicación y admiración.

Por otro lado, para el concepto de saber o saberes Mercedes De Agüero (s.f.) reconoce:

La legitimidad de todo saber, sea popular, técnico o culto, o de todo conocimiento científico o filosófico, se otorga por la simple razón de ser sabiduría. Esto es, de ser un acto de inteligencia y prudencia práctica de la humanidad; y que tanto el sentido predominantemente teórico como el práctico son insolubles... La sabiduría contempla el sentido común, la sabiduría popular, y los saberes teóricos y prácticos de la realidad social situada culturalmente, o sea, el acontecer diario de los pueblos, los barrios, las

ciudades y los países. Sabiduría es todo lo que hacemos en nuestro trabajo en la casa, el campo, las fábricas, las escuelas, los talleres; lo que nos enseñan nuestros padres y abuelos, así como nuestros vecinos. Lo que logramos construir colectivamente para el bienestar (p. 17).

En este trabajo se entiende los saberes como unos conocimientos propios de las personas o sus antepasados que dan cabida a una cultura en este caso culinaria rica en preparaciones, expresiones, herramientas, sabores y elementos enmarcados en la cotidianidad y recuerdos de los adultos mayores.

En cuanto al concepto de la alimentación y el mismo acto de comer es un fenómeno social y cultural que permite comprender un por qué y para qué de muchas acciones; lo que implica que, en gran medida, los hábitos alimenticios dicen mucho de cada persona o grupo, es decir, demuestra las costumbres, reglas, identidades, status, clase, tiempo, valores y otras expresiones diversas. Como lo afirma Ramiro Delgado Salazar (2000):

Mediante la cuidadosa mezcla de sabores, olores, colores, texturas sonidos y pensamientos que se encuentran en los diversos universos de la comida, cada grupo humano constituye fuertes relaciones sociales y simbólicas: en cada bocado de comida vivimos a diario nuestra doble condición de seres culturales y biológicos. La comida es un amplio espacio de significados amarrados a nuestra historia social. (p. 83)

Los individuos están de alguna forma limitados por lo que la sociedad les impone, por el mismo hecho de ser sociales se deben acoplar a unas normas para poder ser aceptados en un grupo, y para este caso entender que están en un territorio específico donde se dan ciertos

productos, o se cocina o prepara los alimentos de diferente forma, es decir hay una coerción social. Los conceptos trabajados por el autor permiten hacer un acercamiento a la comprensión de los elementos que juegan un papel fundamental en el establecimiento de relaciones entre los seres humanos y más específicamente alrededor de la preparación, consecución o consumo de los alimentos, donde las personas tejen una serie de relaciones y terminan acoplándose a las características de su territorio y de su cultura, es decir, están inmersos en la sociedad y sus costumbres. El consumo de alimentos en general está cargado de significados, emociones y ligado a acontecimientos sociales de ahí que alimentarse es una práctica que resume otras prácticas sociales.

Por su parte, Claude Fischler (citado en Ponce, 2008) define la alimentación como:

Un proceso complejo, copioso, como un objeto con múltiples accesos, argumentando que este mismo posee facetas innumerables ordenadas por lo menos en dos dimensiones: de lo biológico a lo cultural, de la función nutritiva a la función simbólica, y de lo individual a lo colectivo y de lo psicológico a lo social. Este carácter multidimensional de la alimentación se filtra desde el suministro, la preparación y hasta la forma de cómo se ingieren los alimentos, donde los momentos de escases y de abundancia marcan situaciones únicas. (p. 44)

Aun mas, Fischler (1990) entiende los alimentos como:

Portadores de sentido, y les permite ejercer efectos simbólicos y reales, individuales y sociales (...) La naturaleza de la ocasión, la calidad y el número de los comensales, el tipo de ritual que rodea el consumo constituyen elementos a la vez necesarios,

significantes y significativos. Los alimentos se combinan en comidas u ocasiones de consumo, que a su vez permiten estructurar las situaciones y el tiempo. (p. 80)

Con todo lo anterior, son las personas mayores de cada familia y cada comunidad, las encargadas de transmitir, a través de sus relatos y prácticas los sentires y saberes representados en la tradición culinaria. Por tal razón, la tradición culinaria pertenece a lo que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2003) define como patrimonio intangible al:

Conjunto de conocimientos que se transmiten de generación en generación como “fuerza motriz para mantener culturas vivas”. Que se compone por tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo, y saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional. Para este caso unos conocimientos que se transmiten solo cuando, se cocina, se come y se enseña las recetas.

El mejor mecanismo para lograr esa transmisión son los mayores por que gozan de gran prestigio, son depositarios de un especial conocimiento tradicional por haber recorrido un largo camino en su existencia, por reconocer diversidad de elementos rituales, medicina, religión y creencias mágicas. El adulto mayor es una fuente de información no consultada, perdiendo la posibilidad de que a través de la tradición oral, estos transmitan y den a conocer las vivencias, costumbres y tradiciones de una comunidad, enriqueciendo el conocimiento de las generaciones presentes y futuras y fortaleciendo la historia de sus regiones.

Para el mayor, el intercambio de comidas y las muestras de afecto están íntimamente entretejidos. En la vejez, la alimentación tiene ese significado excepcional puesto que a través de las comidas pueden transmitirse sentimientos hacia las personas más allegadas, gestándose nuevos proyectos de vida, tales como enseñar las recetas de cocina tradicionales de la familia, compartir con otros sus conocimientos y recordarlas para poder describirlas.

En Colombia el adulto mayor es reconocido como: las personas que tienen una edad de 65 años en adelante y que para nuestra concepción son personas con un importante bagaje cultural y de conocimientos en todas las áreas.

Reconociendo el contexto para comprender los saberes culinarios

En primer lugar es necesario hacer una contextualización del espacio donde se desarrolló el trabajo de investigación, el Municipio de Pupiales, está situado al sur del Departamento de Nariño a 3.014 msnm de altura sobre el nivel del mar y una temperatura de 12° C, dista de la ciudad de Pasto en 91 kilómetros, limita al norte con el Municipio de Sapuyes; al sur, con el Municipio de Ipiales; al oriente, con el Municipio de Gualmatán y al occidente, con los Municipios de Aldana y Guachucal.

La economía del municipio está basada en el sector agropecuario, principalmente en el cultivo de papa, arveja, maíz, habas, hortalizas y se destaca las explotaciones ganaderas, porcícolas, y de especies menores. Predomina el minifundio y la producción es de consumo directo (subsistencia) y los excedentes de productos como papa y leche se comercializan en Ipiales, Pasto y Cali. El 91.9% del área total del municipio está dedicada a actividades agropecuarias y el 8.1% corresponde a zona urbana, áreas de protección (páramos, bosques),

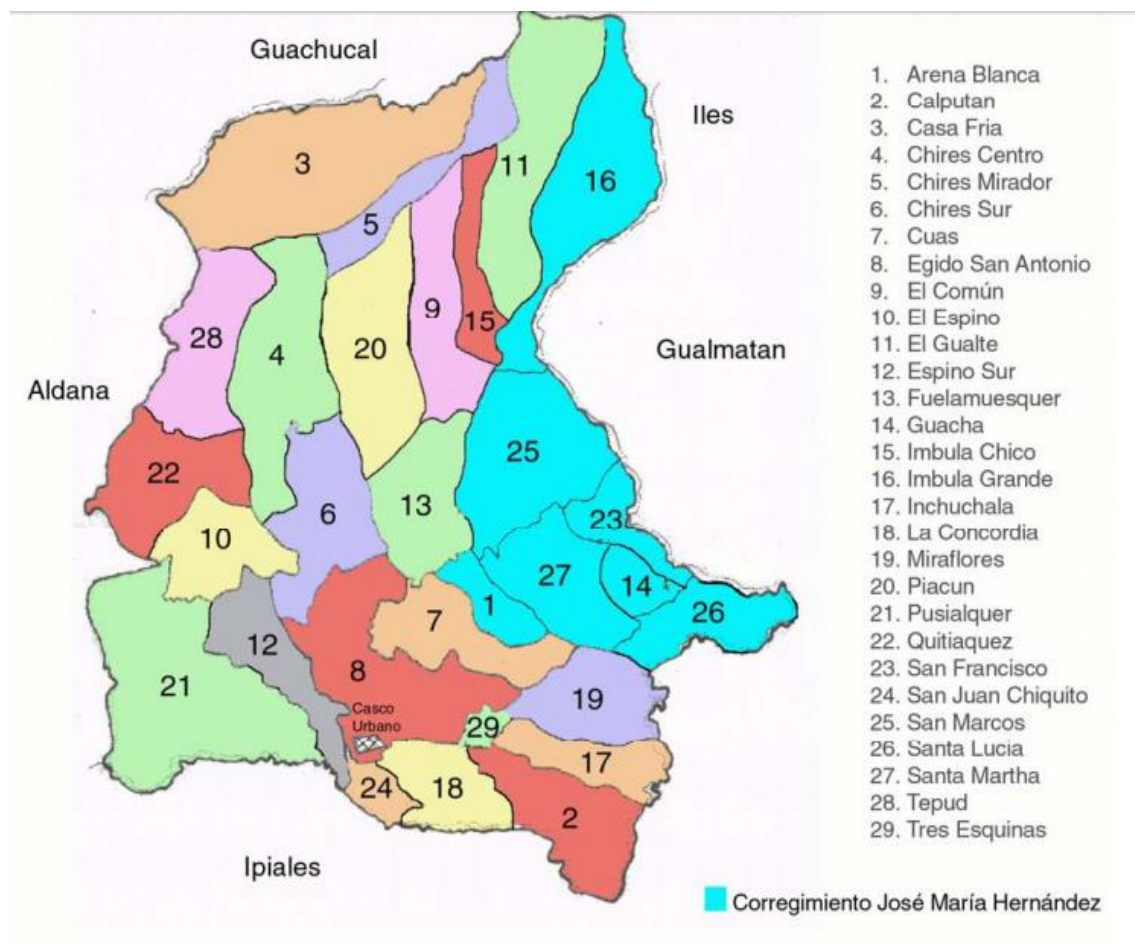
rastrojos de áreas improductivas y algunas plantaciones de bosques artificiales. La producción pecuaria especialmente la ganadería, se constituye en el renglón básico de la economía del municipio de Pupiales, con una significativa producción porcina, actividades que se han incrementado sustancialmente en los últimos años.

Como lo describe el Plan de Desarrollo Territorial de Pupiales (Alcaldía Municipal de Pupiales, 2012):

El municipio de Pupiales está dividido en zona urbana, zona rural y el Centro poblado de José María Hernández. La zona urbana se forma por barrios y urbanizaciones: El Centro, El Progreso, La Granja, San Francisco, La Unión, Avenida Sarasty, Alambuera, El Bosque, Urbanización Villa Real, Urbanización El Dorado, Urbanización Corazón de Jesús. La zona rural contiene veintidós (22) veredas: Chires Sur, Chires Centro, Chires Mirador, Espino Sur, Espino Alto, Quitiaquez, Tepud, Pusialquer, Casa Fría, El Gualte, El Común, Imbula Chico, Piacún, Fuelamuesquer, Cuás, Ejido San Antonio, La Concordia, Calpután, Inchuchala, Miraflores, Tres esquinas y San Juan Chiquito. Mediante el acuerdo No. 026 de agosto 31 de 2007 se crea el Corregimiento de José María Hernández, con siete (7) veredas: San Francisco, Santa Lucía, San Marcos, Santa Martha, Guacha, Imbula Grande y Arena Blanca y el centro poblado del mencionado se adscriben los barrios: el Centro, la Unión, Bolívar, San Luis, 20 de septiembre y la asociación de vivienda Libertad. (p. 13).

La vereda Chires Mirador está ubicada al norte del municipio de Pupiales, cuenta con una población de 189 habitantes para el año 2012; las actividades a las que se dedican sus habitantes son la agricultura con la siembra de la papa para el consumo y el mercado local y algunas huertas

caseras para consumo familiar y la ganadería cuya producción de leche y carne se vende al mercado local. También se dedican a la crianza de cuyes, conejos, pollos, gallinas ponedoras. Algunas de las veredas con las que limita son Casafria, Piacun, Tepud y Chires Centro (Alcaldía Municipal de Pupiales, 2012). Así mismo, cuenta con el imponente paramo Paja blanca que según el Ministerio de Ambiente y desarrollo sostenible (2015) se denomina El Parque Natural Regional Páramo de Paja Blanca, el cual tiene una extensión de 3.107 hectáreas, de él nacen 13 microcuencas y abundantes fuentes que abastecen a 36 acueductos veredales y seis cabeceras de los siete municipios del área de influencia. En dicha referencia también se aclara que, El Páramo de Paja Blanca, conocido como Chiltalazón, que en lengua indígena significa “Cerro lleno de Agua”, hace parte del complejo de páramos suroccidentales del departamento de Nariño (Azufra, Gualcalá, Chiles, Cumbal y Quitasol), se localiza en la zona Centro Sur de Nariño, cubre 24 veredas de la parte alta de los municipios de Iles, Ospina, Sapuyes, Gualmatán, Pupiales, Guachucal y El Contadero y se encuentra en la zona fisiográfica conocida como el Nudo Huaca o Nudo de Los Pastos.



Mapa 1: División Política Administrativa de Pupiales. Fuente:
(Alcaldía Municipal de Pupiales, 2012)

En el ámbito cultural, las personas son bastante solidarias, colaboradoras y alegres; se celebra a inicios del mes de mayo las fiestas tradicionales en honor al Sagrado Corazón de Jesús con una novena, una misa de vísperas y una misa de fiesta, se disfruta además con comida que se

da los invitados por la alegría de esta celebración, de igual forma de comparte alimentos cuando se reciben sacramentos como bautizos, primeras comuniones, confirmaciones y matrimonios, esto consiste en una copa de vino, postre, sancocho o alguna sopa, cuy asado, fritada y pollo sudado o asado, quesillo con dulce de leche o guayaba y para finalizar un vaso de Chicha . Las personas salen a merca los días domingos al centro urbano ya que en el mercado se ofrecen diversidad de productos para poder alimentarse en la semana tanto su familia como sus trabajadores.

En fin, la vereda Chires Mirador es un espacio tranquilo, donde aún existen las relaciones de solidaridad, de compromiso, de buen uso de la palabra, del respeto por los mayores y sus tradiciones.

Capítulo III

La Producción de Alimentos Según las Características del Contexto

La producción se relaciona mucho en las regiones con sus características sociales, políticas, demográficas, territoriales; y permite comprender que dependiendo de esto cada espacio territorial posee una cultura gastronómica; porque precisamente la región está destinada para un tipo de producción y sus pobladores se adaptan a las costumbres y al contexto en el que están inmersos.

Así existirán una serie de productos cultivables y comestibles para las personas; la variabilidad genética y la diversificación productiva de las especies en los territorios son la base para asegurar la disponibilidad de alimentos ya que con ello se busca garantizar la producción bajo condiciones de alto riesgo climático y por ende adaptarse al cambio (Delgado & Delgado, 2014). En el caso de la papa, la quinua y otros granos y tubérculos andinos que eran producidos en las zonas rurales y consumidos casi en su totalidad por las familias indígenas originarias quedaba una parte para la semilla y almacenamiento en sacos de lana de oveja, es decir había una conciencia de producir para que a futuro no falte el alimento para todos, buscando mantener una buena relación de equilibrio y respeto por la naturaleza.

En ese orden se comprende que en la mayoría de las culturas, comer tiene una función básicamente social y que alrededor de la comida se afianza un conjunto de reglas, a menudo muy estrictas, que dan sentido e identidad a cada grupo y que se enraízan en la idiosincrasia de cada conjunto humano.

Para los andinos, el alimento tiene también una dimensión simbólica, espiritual que sirve de conexión con ámbitos supra humanos y trascendentales. En su concepción existe un cariño y conexión con la madre naturaleza al sembrar y cosechar, ya que es una relación de complementariedad y agradecimiento a la tierra proveedora de tanta riqueza. Tener acceso a alimentos sanos y nutritivos y que las cosechas sean exitosas, es sinónimo de riqueza espiritual y bendición (Delgado & Delgado, 2014). Así lo afirma el señor Aldemar Ruano (comunicación personal, 24 de septiembre de 2017) etno-educador y ampliamente conocedor de la cultura Pasto:

“Un principio en el mundo andino es el de la animación o sea darle vida a las cosas. Todo tiene vida, una esencia de ser trascendental, por ejemplo cuando se cultivaba el maíz se le trataba como a una persona Cuando salía esta guagua decían, cuando ya estaba más grandecito esta enseñoritando”.

Por otro lado la diversidad ecológica determina la conformación de zonas de producción con condiciones fisiográficas y climáticas locales diferentes de acuerdo a la altitud, topografía y vegetación. La diversidad ecológica y el manejo vertical de pisos ecológicos determina que los territorios de las comunidades estén destinados a dos actividades productivas muy importantes: la agricultura y la ganadería, que son interdependientes y que involucran una serie de características socioeconómicas y culturales que conllevan una redefinición del uso de la tierra. Independientemente de la variedad de pisos y de climas, las personas buscaban la manera de satisfacer sus necesidades por medio de los cultivos o por el intercambio con otros sus productos, facilitando el contacto cultural y permanente de conocimientos, de experimentación y de acumulación de sabiduría, lo que finalmente los terminaba enriqueciendo.

Teniendo en cuenta lo anterior en las familias se cultivaba diversos tipos de productos para subsistir. El señor Hernán Pantoja (comunicación personal, 25 de abril de 2016). Afirma:

“Olluco, haba cultivaba mi finado papa, en ese tiempo eran los terrenos aptos para esos cultivos, ahora como las tierras están cansadas la gente ya no cultiva por ese motivo. La señora Clara comenta con respecto a la forma de cultivar: No sembraban con químicos, no había plagas, solo con basura de cuy y re abonaba con cenizas, de fumigadas echaba mi papa Manzate M45, el abono químico no, abono de oveja y para las ocas, los ollucos, así mismo cuando era huertos, porque cuando era artos así no mas era y era un olluco ¡que belleza, olluco Bayo!”.

La tierra con el significado especial que alberga, da vida y cabida a historias y narraciones especiales para producir los alimentos como se menciona a continuación:

Relatos de los Mayores: Cuando Cultivo el Alimento

Desde el lado de la sociología de la alimentación se evidencia la necesidad de producir y crear para poder sobrevivir, como lo afirma Elena Ponce (2008):

La comida es cultura cuando se produce, porque el hombre no utiliza solo lo que encuentra en la naturaleza, sino que ambiciona crear su propia comida, superponiendo la actividad de producción a la de captura. La comida es cultura cuando se prepara, porque una vez adquiridos los productos básicos de su alimentación, el hombre transforma mediante el uso del fuego y una elaborada tecnología que se expresa en la práctica de la cocina. La comida es cultura cuando se consume porque el hombre aun pudiendo comer todo elige su propia

comida con criterios ya sean de dimensión económica y nutritiva del gesto, o ya sean valores simbólicos de la comida (p. 30).

Dicha autora, permite comprender cómo en el proceso de producción de los alimentos también está enmarcado en la cultura, y se percibe que la comida es un sistema de comunicación, un conglomerado de imágenes, conductas y tradiciones que también se van transformando y adecuando a las nuevas herramientas y elementos que con el tiempo se van produciendo.

La existencia de diversos pisos térmicos generó una amplia gama de productos y, a la vez, de intercambios, que se reconoce como una experiencia de reciprocidad que, a diferencia del tributo y del comercio, se constituía en una práctica más simétrica y personal. Según Murra (citado en Unigarro, 2010):

El análisis desarrollado le llevó a afirmar la existencia de un control vertical de pisos 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 (p. 85).

Teniendo en cuenta lo anterior en la zona andina se han desarrollado sistemas de producción agropecuaria y de construcción de enorme valor científico; poseían un estricto orden para plantar, para cosechar y para la realización de las tradiciones que los identificaban, cada uno de los meses estaba dedicados a determinadas actividades agrarias acompañadas de rituales y

ceremonias destinadas a consagrar el trabajo de la comunidad en el cuidado de la tierra, fuente de vida y renovación de su cultura.

Además los productos que consumen provienen del cultivo y la producción principalmente de sus chagras, que son la representación de su forma de subsistir, de relacionarse con la tierra, de aportar desde su trabajo y esfuerzo cotidiano. La Chagra es la proveedora de alimento para las personas y sus animales, y también la fuente de remedios, esta empezaba a producir cuando las reservas de granos de las anteriores cosechas se terminaban. El señor Aldemar comenta al respecto

“Cuando hablamos de chagra, estamos hablando de una condición sagrada que permite en el concepto de la alimentación ancestral y el respeto por la misma cultura, porque de cualquier forma la chagra y la huerta de plantas medicinales son la representación del mundo pasto, en un micro-mundo, porque cuando tu revisas la chagra hay plantas grandes y plantas chicas, hay plantas calientes como plantas frías, entonces mira están representando también territorio” (Ruano, 2017).

De igual forma toda esta construcción de la Chagra posee una serie de secretos y ritos para mejorar su producción, para que no ingresen las plagas a los cultivos y para que pueda brindar una diversidad de alimentos de forma sustentable y sostenible, estas acciones se ponen en práctica con algunas plantas, a pesar de que en la actualidad algunos se hayan olvidado, al respecto comenta el señor Aldemar Ruano (2017):

“Otro alimento importante que guarda una condición ritual es el ají, casa de indio decía mi abuelo don José Ruano Tepud, casa de indio que se respete debe tener su mata de ají, esa es

la que sirve para sazonar la comida, decía. Para que produzca decía hay que sembrarle un perro muerto, hay que conseguir un perro y se lo enterraba ahí, se lo tapaba con ceniza y abono y después de unos 4 o 5 días que sean de luna se enterraba la mata de ají y a la mata no le daba ni el mal ,ni una plaga le asistía y la mata la encontraba produciendo, en el caso de que no se encuentre el perro decía que es bueno encontrarse una cabeza de yegua para enterrarla en todo el centro, en fin son rituales entorno a lo que son los alimentos”

Y esto se une a la simbología y representación que tienen los alimentos cuando producen, porque guardan de alguna forma un mensaje oculto, que es identificado por quienes conocen y viven en el contexto y que hacen una lectura de la realidad en el caso de la producción o cosecha, como lo que se explica a continuación:

“Cuando se hacia las yungas del maíz, amarrar una buena yunga se hacía entre 3 o 4, se cogía se los pelaba, se doblaba la hojita se los amarraba pero entonces cuando uno dentrab a las casa viejas y encontraba colgadas en los tirantes, si había yunga de 4 decía les ha ido bien ha sido buena la cosecha. Y cuando uno dentrab y encontraba solo de 3 como que les ha ido regular, entonces uno conocía como cultivaba la gente, de que la gente si sabe hacer” (Ruano, 2017)

Por otro lado si la chagra permitía producir alimentos para sobrevivir también la madre tierra brindaba la posibilidad de consumir la deliciosa carne de algunos animales, en palabras de la señora Rita Pantoja (comunicación personal, 9 de abril de 2016):

“También se casaban animales para comer como conejos, sachacuy, torcazas, pavas, ratones de agua también que sabían comer, erizos también”.

Sin embargo cuando por el clima, o las características del territorio no es posible producir algún producto, se hace uso del intercambio con otras regiones, donde se compartía la producción según su contexto. Se optaba por reunir varios productos de clima frío para compartirlos en un viaje a la zona cálida y conseguir allá otros productos, por lo general con los buenos amigos. Según Rengifo (2008), en otras ocasiones el alimento viene de fuera de la chacra, sea por mecanismos de trueque, mercado o por migraciones estacionales. Esta variedad de alimentos llega acrecentada a la mesa con la diversidad de formas de preparación. La cocina campesina es un espacio ritual de amparo y afecto.

En la siguiente matriz se resume los principales tubérculos andinos que tuvieron un importante significado para la vida de las personas y que aún se mantiene a pesar que algunos de ellos por efectos de la economía o de la misma tierra hayan dejado de cultivarse.

Tabla 1

Tubérculos y Cultivos Andinos

Nombre científico	Nombre común	Historia	Área de cultivo	Recetas
(Solanum, tuberosum)	Papa	Apareció hace 8000 AC en Los Andes pero recién se la domesticó del 4000 al 2500 años AC. Este tubérculo fue cultivado en la época incaica en las conocidas terrazas	Alturas de 3.100 a 3.500 metros msnm, a lo largo de las vertientes de los Andes centrales	Papas con cuy asado, Papas con ají de maní, Locro, Sancocho
Zea Mays	Maiz	Fue un producto consumido antes de que los europeos lleguen a América, el maíz era cultivado desde el norte del actual Quebec-Canadá, hasta territorios de Chile. Se marca su origen en Coxcatlán, Valle de Tehuacán-México. Los imperios Maya y Azteca utilizaban el producto en su dieta y como fruto de sus divinidades.	Requiere una temperatura de 25 a 30°C. El maíz llega a soportar temperaturas mínimas de hasta 8°C.	Mazamorra, poleada, tamales, envueltos, mote, chicha, arniada
chenopodium quinoa	Quinua	Este cereal es cultivado hoy en día en varias zonas de Latinoamérica desde Perú, Bolivia hasta Ecuador, Chile, Colombia y Argentina. En la actualidad las tierras casi no producen este alimento	se realiza generalmente entre los 3000 y los 4000 m	Quinua con leche, Quinua con verduras, sopa de quinua
Oxalis tuberosa	Oca	se cultiva en la puna de los Andes centrales y meridionales y entre los 3.000 y los 3.900 msnm en los Andes septentrionales	3.000 y los 3.900 msnm en los Andes septentrionales	Oca cocinada con leche
Ullucus tuberosus	Ulluoco	Es una planta de consistencia viscosa. Las hojas poseen largos pecíolos y el color depende del cultivo. Su cáscara es delgada y suave. Los tubérculos pueden ser alargados llegando a medir de unos 2 a unos 15 cm., también pueden ser curvados.	Los tubérculos germinan y crecen fácilmente con temperaturas por encima de los 18° C.	Ulluoco cocinado y guiso de ulluoco
(Tropaeolum tuberosum)	Mashua	Planta originaria de los Andes centrales. Crece en forma silvestre o cultivada en la cordillera de los Andes desde Colombia hasta Argentina.	Es de alta productividad y crece mejor entre los 2,400 y 4,300 msnm.	Mashua cocinada

Fuente: Elaboración Propia

La anterior tabla evidencia los nombres y algunas características de los productos que se cultivaron o que se cultivan aun en la región al igual que algunas recetas que se elaboraban con los mismos, teniendo en cuenta las ventajas y sabores de cada producto. Se observa como la influencia del contexto permea las costumbres y la forma como se producen los alimentos, porque en este caso hablamos de una altura de 2400 a 4300 msnm, espacio donde se da la producción.

Relaciones de intercambio para acceder al alimento.

Es importante visibilizar que la alimentación es una necesidad en permanente transformación y a pesar de que muchas veces no es notoria, sí transforma los diferentes aspectos de la relación entre la sociedad y la naturaleza, y por tanto, modifica el sistema agroalimentario y su vida cotidiana (Delgado & Delgado, 2014). Todas esas condiciones son relevantes en la vida social de las personas, la forma como consiguen los alimentos la facilidad para hacerlo o la dificultad implicaba que las personas se adecuaran a las circunstancias del medio.

Existen factores externos que inciden en esa consecución de los alimentos como las limitaciones de carácter económico, o la abundancia o escasez, las distancias para poder adquirirlos, son aspectos que condicionan o facilitan su consumo. Sin embargo, se evidencia que los elementos que más se consumen son aquellos cultivados en la zona y que también por el sentimiento andino que los representa dan sentido a su identidad, porque de ahí también se preparan los alimentos más consumidos por las personas.

El Señor Aldemar Ruano (2017), comenta:

“Aquí en este territorio había dos tipos de relaciones de intercambio de productos: la relación interna y la relación externa, la interna era la que se realizaba en estos sitios de paramo o sacha, el monte y los climas cálidos o los guaicos que decimos, entonces mire había ese intercambio de arriba hacia abajo y lo mismo de abajo hacia arriba. Esa relación de intercambio de productos responde a un principio andino Pasto que se llama CHIL-AN. Chil los de arriba y An los de abajo. Y ahí pues en base a eso ahí se reproduce un principio importante de la dualidad andina, como era que se manejaba el pensamiento desde una economía, desde lo que era la alimentación”.

Este principio de compartir con el otro, de relacionarse, y de alguna forma apoyarse con algo tan representativo como es el alimento tenía varias implicaciones sociales como por ejemplo las relaciones que se tejían con quienes se compartía, el tipo de producto que se llevaba y se traía, el tiempo que se destinaba no solo a trasladarse sino también a regresar y el sentimiento de dar y recibir para quien hacía el viaje y sus familias. La importancia de compartir en el caso de los Andes según Afanador (1996) se enmarca en las relaciones sociales que se dan entre ellos. Es decir, el dar para recibir es la base del mundo andino, todo gira alrededor de la reciprocidad, la alegría de la fiesta y el alimento. Más allá de la misma representación biológica o natural que estos poseen, desde su búsqueda se impulsan sentimientos de dar al otro para poder recibir.

El señor Aldemar Ruano (2017) sigue comentando:

“Nosotros los de aquí llevábamos al guaico, pues todos los productos tradicionales nuestros, pues la papa, la oca, la quinua, la majúa, el chocho entre otros y lo mismo de abajo tocaba traer la panela, tocaba traer la sal y todo lo que está, pues las frutas, todo lo que era del guaico, entonces había siempre esas relaciones en el concepto interno y en el

concepto externo como estábamos relacionados en este territorio con nuestros hermanos indígenas como eran los Awa, los Cofanes, los Ingas, los Sindawas, los Quillacingas, los Nasa, en fin ... en algunos postulados que yo he hecho he planteado que los indígenas pasto o los indígenas en América si teníamos nuestro propio TLC, lo nuestro pues es el Trueque Libre y el Cambalache, porque así vivíamos, se hacía trueques, intercambios de zonas con otras. que me daba, que traía, había condición de PAYACUA, y todo eso se sostenía mediante un escenario que era la chagra, había chagras de clima frio y chagras de clima caliente, eso permitía que haya autoabastecimiento alimentario, para las familias como también para intercambiar con los otros pueblos”.

En ese orden de ideas se reconoce que tipo de productos se podían intercambiar, teniendo en cuenta también la resistencia al viaje de los mismos, porque el recorrido implicaba un trabajo arduo tanto de ida, como de regreso y por el trajín de los caballos en los cuales se trasladaban los productos.

Así se demuestra en el relato del Señor Alberto Mora (comunicación personal, 7 de abril de 2016):

“Íbamos con mi papá eso me llevaban a yo pues, y donde ya no podía me echaban al anca de la carga, eso como a los 8 días como que llegábamos. En caballo para la carga, nosotros a pie arriando”

El señor Hernán Pantoja (2016) dice:

“Ah...me acuerdo cuando era muchacho, mi mama tuvo una hermana por allá por donde daba el maíz, el trigo entonces nos desplazábamos para allá y traíamos de la tierra de allá

donde daba o producía cebada trigo. Y nosotros llevábamos la papa a cambio y de allá se traía alverja, calabaza, íbamos a loma de mula, gastándonos un día entero, a Santa Ana. Se traía el maíz, y el trigo y como había molino se traía la harina lista para hacer las tortillas acá en la casa”.

Lo anterior relacionado con el intercambio entre zonas cálidas y zonas frías; pero también se da esa relación entre las personas del mismo sector que poseían productos para compartir. Él afirma:

“Vera, como algunos eran sembradores de ocas y de papa, mi mamita se cogía unos huevos, pan, cuysito y nos íbamos donde habían las papas, y allá los dejábamos y nos mandaban con ocas y papas, cargado a la espalda le cuento y eso ya era para comer, no ve que en la casa no había” (Mora, 2016).

Esto permite comprender como las regiones están permeadas por las costumbres sociales y la cultura que se ve reflejada en la alimentación. Los productos son cultivados, tratados y recolectados teniendo en cuenta su significado y con un sentido de reciprocidad, de alegría, de fiesta, y fundamentalmente la comida y las prácticas de la alimentación muestran una variedad de vínculos sociales. Se evidencia además que si se consumen ciertos alimentos es porque están a disposición; o es agradable su sabor y presentan ventajas para el cuerpo, teniendo en cuenta la disponibilidad denominada como acceso y el costo medido en dinero, tiempo o energía que finalmente son condiciones para tener en cuenta a la hora de determinar el consumo.

El Mercado, Mecanismo para Adquirir Productos Alimenticios

Se destaca inicialmente que las comunidades campesinas andinas fundamentalmente se caracterizan por una fuerte cohesión social, donde es posible desde compartir lo que poseen, hasta disfrutar con otros la realización de actividades sociales y de apoyo a labores comunitarias.

Sin embargo, después de los procesos de intercambio o trueque se reconoce otra forma que influye en la consecución de determinados alimentos y son los mercados; por mucho tiempo las familias rurales eran capaces de autoabastecer sus hogares por medio de la producción en pequeñas proporciones, luego se evidencia la necesidad de comercializar directamente sus excedentes en los sitios poblados de sus regiones, atendiendo a la exigencia de alimentos de sus pobladores. Es entonces cuando se establecieron unos sitios para distribución e intercambio de productos y bienes, que iban supliendo las necesidades de las personas, todo esto buscó mejorar las condiciones de vida y facilitar la relación del campo con la ciudad, al tiempo que logró contribuir a las necesidades crecientes de alimentos y materias primas de los conglomerados urbanos. Se mantenía entonces una relación directa entre productores-consumidores rurales y consumidores-productores urbanos que contribuían mutuamente a su desarrollo cultural, a su crecimiento humano y a su bienestar personal y familiar. Tener ese acceso de alguna forma permitía diversificar los elementos de preparación de su comida sin limitarse por la distancia con las otras regiones y su producción y termina significando para las personas que cocinan, que venden, que comparten los productos, para esas madres y abuelas que transmiten el gusto por la culinaria con paciencia y cariño, la mejor forma de relacionarse y aprender de otras culturas y otros productos.

El ingreso del mercado en la vida de las personas entendido ya en términos económicos, modifica las relaciones de cercanía con quienes compartía anteriormente en el trueque, porque ya se conciben aquellas de consumo, de adquisición de un determinado producto, en un espacio donde muchos ofrecen y el consumidor escoge la mejor oferta, teniendo en cuenta calidad y precio. Olvidando un poco la amistad y cercanía con el otro, el compartir, el apego a la tierra, que se evidencian en un primer momento con el intercambio.

La siguiente fotografía evidencia el mercado en el municipio de Pupiales en el año 1930.



Foto 1: Mercado Antiguo 1930 Pupiales-Nariño. Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran

Con el tiempo los mercados empezaron a ampliarse y así los productos de otras regiones, fueron influenciando con su ingreso la comida y la forma de preparar los alimentos. El mercado es un espacio importante para la consecución de los alimentos y que determina el tipo, la calidad y la variedad de alimentos, entendido según De Certeau (1999) como:

Un lugar de comercio, un lugar de fiesta; el mercado no conoce esta distribución racional del espacio; la relación con los comerciantes obedece ahí a leyes precisas. Hay una inversión del sistema de reconocimiento en relación con los comercios de la calle; sus clientes son ahí mucho más anónimos; la relación es, por lo general, menos estrecha que dentro del almacén; el "vendedor del mercado", por la estructura característica del mercado —el "pregón", la interpelación familiar, siempre se considera más o menos como una especie de voz estentórea, cuya "publicidad" es correlativa de una distancia social acrecentada (p. 109).

Según Gonzáles (2015) los mercados tienen una importante función económica, social y cultural, son espacios donde los ciudadanos trabajan y hacen negocios, compran y venden productos. Los mercados generan: estilos de vida y de alimentación saludables, comercio local, servicios sociales y culturales, valores agregados en lo económico y ecológico, creación de empleo, mejoramiento de la esfera pública y un atractivo turístico. Por otro lado se convierten en un espacio de socialización donde la gente se encuentra y se establecen relaciones con la comunidad, se comparte un café con los amigos, se toma alguna bebida; se comenta sobre las mejores experiencias o las dificultades a lo largo de la semana.

Además en las pequeñas regiones los mercados permiten ver de cerca al productor, saber su forma de siembra y el origen del producto. Lo que genera un vínculo con la tierra y con el productor y termina facilitando la construcción de espacios donde se mejore la calidad de vida de las personas, tanto de productores o de compradores.

El señor Alberto Mora (2016) comenta con relación al mercado:

“Se mercaba los domingos. El mercadito era una librita de arroz de cebada, una libra de café, la panela, un peso de plátano; daban 10 hasta 12 plátanos por un peso; Íbamos a Pupiales o Aldana, no ve que allá íbamos a vender la leña. Y cargado a la espalda le cuento no ve que no había caballos, después ya salieron los carros. En ese tiempo Era a vender, Sembrábamos haba vea y se iba a vender a Tuquerres o Ipiales, daba hartísima haba en ese entonces, y pues como la papita poco criaba no ve que se helaba y no era tan rentable y abono no había”.

La siguiente fotografía muestra la variedad de productos hoy en día que se venden en el mercado del municipio de Pupiales



Foto 2. Mercado Actual 2016 Pupiales-Nariño. Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran.

Finalmente el papel del mercado es el de proveedor de productos a los consumidores porque la mayoría de los seres humanos compran su alimento, y son muy pocos los que viven de la propia producción, o complementan lo comprado con lo producido. Según Sottile (2005):

En el mercado de alimentos, se puede comprar según los recursos que se posean, y en una elección hecha de esta manera, el gusto no ocupa el primer lugar, ya que la selección se realiza sobre un análisis de la relación costo-beneficio: comprar la mayor cantidad posible de alimento rendidor con los recursos que se tienen (p. 25).

Capítulo IV

Construyendo Identidad: la Culinaria como Representación del Sentir y Saber de una Región.

Para fortalecer la identidad y transmitir unas costumbres, en el ámbito culinario están las recetas, los secretos, la escogencia de los mejores productos con sus características propias para preparar determinado alimento, lo que se comparte dependiendo del día, de los invitados, del acontecimiento que se esté celebrando y de todas las situaciones que giran alrededor de las preparaciones, de ahí la importancia de reconocer el papel de los sentires y saberes de los adultos mayores en este proceso.

En este orden de ideas se destaca la importancia de la alimentación en el ámbito Social y cultural; Jesús Contreras (1995) afirma que somos lo que comemos porque al incorporar los alimentos supone la incorporación de sus propiedades morales y comportamentales contribuyendo a conformar nuestra identidad individual y cultural. La misma elección de los alimentos está unida a la satisfacción de las necesidades del cuerpo, pero también al tipo de sociedad. Porque su conducta alimentaria se predice dependiendo de ciertos patrones culturales como recursos tecnológicos, actividades, organización social, relaciones familiares, responsabilidades entre otros. Aún más, Contreras (1995) afirma que la alimentación es el primer aprendizaje del ser humano y de generación en generación los sujetos se proveen del conjunto de habilidades prácticas que le permiten identificar, en base a la experiencia de los antepasados los alimentos comestibles mediante la adquisición de preferencias para la elección de alimentos. Cada cultura genera una cocina peculiar (ingredientes, aromas, técnicas de

preparación, maneras de servir y comer) con clasificaciones particulares y reglas precisas, comer sirve como medio para describir la manera en que los seres humanos son simultáneamente organismos biológicos y sociales.

Según Unigarro (2010), 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.

El conocimiento que albergan los mayores en cuanto al ámbito culinario, los sentires al compartir, los saberes al preparar los alimentos para que los comensales sientan la alegría y la dedicación con la que fueron realizados son la base para la formación de una identidad propia y una cultura representativa que debe transmitirse y darse a conocer. El papel que cumple la comida con respecto a la función social es de alguna forma de clasificar, ya sea unificando, distinguiendo o jerarquizando a los diversos grupos de la sociedad, de ahí su importancia y representatividad para la cotidianidad de las personas y en especial de los eventos en los cuales se comparte y es fundamental el alimento.

Fiestas y ocasiones especiales.

La fiesta, según Antonio Ariño (Citado en Urrutia, 2009) “se define en relación dialéctica con la vida cotidiana, rompe con el tiempo de trabajo y sumerge a los participantes en un ambiente que propicia e intensifica interacciones emotivas; cultiva la paradoja al mezclar en una síntesis, no exenta de tensión, el rito y el juego, la ceremonia y la diversión, el respeto a la tradición y la espontaneidad, lo espiritual y lo corporal, lo íntimo y lo público” (p, 34).

Las fiestas son, pues, integradoras de la sociedad, que rompen la cotidianidad de la vida con actos rituales, música, danza, comida, territorialidad, entonces es la fiesta la máxima expresión conjunta de diversas expresiones del patrimonio cultural inmaterial.

Las festividades son la representación más clara de la unión, la alegría y el compartir en las comunidades. Es decir existe una estrecha relación entre el baile, el canto, los alimentos y la identidad creando lazos simbólicos de pertenencia y cultura; principalmente los indígenas poseían rituales y festejos de agradecimiento a la tierra por todo lo que les brindaba, pero después según Abad (2013):

Con la llegada de los españoles, los indígenas fueron reprimidos y a sus rituales se los consideró una idolatría; los conquistadores impusieron símbolos cristianos sobre las expresiones religiosas de los aborígenes, dando lugar al llamado sincretismo religioso. Las fechas de las celebraciones populares, muchas de data prehispánica, sobresalen en la cultura popular a través de los platos y preparaciones culinarias (p. 31).

Se tiene entonces la justificación del porque las celebraciones en la actualidad se relacionan más con el ámbito religioso.

Para los días especiales las preparaciones son diferentes, esto sobre todo tiene que ver con la celebración de sacramentos tales como bautizos, primeras comuniones, matrimonios o fiestas patronales. En estas fechas no solo con el vestuario y el arreglo de la vivienda se busca mostrar la mejor cara; sino también con la alimentación, es en estas ocasiones donde se reflejan más los

sentires y los saberes culinarios de las personas; entre las prácticas que narran con mayor énfasis están:

Fiestas Religiosas.

Por la influencia del ámbito religioso los principales acontecimientos que se acompañaban de las practicas culinarias son los sacramentos como primera comunión, matrimonio y las fiestas patronales principalmente del Sagrado Corazón de Jesús, la virgen del Carmen, la virgen de Fátima o el Niño Jesús en la advocación de Niño Rey.

La señora Teresa Leiton (comunicación personal, 8 de abril de 2016) comenta al respecto de las comidas para esta ocasión:

“En las fiestas pues en comunión, en casorio... era la papa, el arroz, el cuy y la gallina, puerco también daban. En mi comunión hubo dulce de calabaza, cuy, papa, arroz, chicha, champús, vino”.

El Señor Hernán Pantoja (2016) dice:

“En ese tiempo se comía oveja y cerdo. Se lo destinaba para eso, inclusive en diciembre era el marrano y los cuyes y se invitaba a la familia y se reunía y se pasaba de esa manera, el marrano se lo sacrificaba asado o frito...Claro los papases de uno se preparaban con anticipación, inclusive amasaban hacían los rosquetes, las galletas, se preparaban con anticipación y se hacia la fiesta en la casa. Inclusive cuando hice la comunión...en ese tiempo no se invitaba a la gente, en ese tiempo venían de voluntad a visitarlo al niño, en comparación de ahora que es con invitación, sino la gente no va, en ese tiempo la gente tenía buena voluntad y lo iba a visitar al niño”.

La señora Rita Pantoja (2016) cuenta su experiencia:

“En mi comunión yo me acuerdo que mataron dos ovejas, y cuyes, prepararon la chicha y amasaron... en ese tiempo amasaban, hacían rosquetes, galletas, pan...mi papá sabía ir a traer la harina a Santa Ana, se horneaba en el horno de barro, bien grande y con la boca abierta, era de leña”.

Por otro lado fuera de los sacramentos las festividades religiosas de alguna advocación que represente a la vereda eran muy representativas, entonces se preparaba el llamado fiestero para recibir a unos invitados el día de la celebración eucarística y después en lo que se llamaba las veladas, que eran por lo general tres noches que la imagen visitaba la casa del fiestero.

Al respecto Clara Tapia (comunicación personal, 25 de abril de 2016) afirma:

“Si también había veladas, se acababa la fiesta, se iba a visitar a los fiesteros, después había velada y acompañaba la gente, y daban café, confites (...) En fiestas arreglaban bien bonito había ponqué vino, cuy y gallina no faltaba, gelatina y los dulces, las galletas para para servir a la gente y de confites hechos en unas cajitas y ahí les pasaban a las personas”.

Navidad y Semana Santa.

En estas fechas representativas desde el ámbito religioso, lo principal era la devoción con la que las personas participaban de las distintas actividades, demostrando su pertenencia y compromiso con la religión católica. Sin embargo con respecto a la alimentación también hacen preparaciones especiales para compartir en familia. Y a la pregunta: Y en semana santa que comían? La señora Rita Pantoja (2016) responde:

“De diferente el arroz de seco, que tocaba conseguirlo en otro lugar porque no había, y pescado de pronto. Y en navidad la diferencia era que sabían traernos bombones de panela, para fin de año si se hacía el año viejo, sabía comer la chicha y el champús. También cocinábamos el maíz sabían llamar empanadas de añejo, esas empanadas se ponía a fermentar el maíz, de ahí se lo molía, se lo cocinaba y se las hacía y las rellenábamos con un poquito de arroz y huevo cocinado y cebolla, gallinas si existían porque se hacía abarcar en la casa, se ponía unos 14 huevos y todos los sacaban y sino ellos mismos hacían sus tasines, iban a botar y sacaban sus pollitos”.

Al respecto, Hernán Pantoja (2016) comenta:

“No ha cambiado mucho, siempre han sido para semana santa los 12 platos que se decía, el jueves y el viernes ya cambiaba el pescado era que lo que se trataba en ese tiempo. Morocho hacia mi mama en olla de barro, mote también se hacía, unos ollones de mote cocinaba, eso tocaba toda la noche cocinarlo en fogón y la chicha era que no ha perdido la tradición en las fiestas la acostumbran”.

Todo este acontecimiento también está configurado alrededor de la alimentación, sin dejar de lado las prácticas religiosas donde la familia podía participar con gran devoción.

Formas de preparación de los alimentos y las prácticas frecuentes en el arte de cocinar

Costumbres Andinas.

Las costumbres que más se utilizan en la preparación de los principales alimentos y que configuran un especial simbolismo por la magia que existe alrededor de las preparaciones está configurada por el conocimiento que se transmite de generación en generación, de la madre a la

hija, por ser esta la artífice en la cocina; y que se enriquecen con el tiempo y el ingreso de nuevos ingredientes o productos. Entre las costumbres para las preparaciones esta: Fritar en paila de bronce más que utensilio se lo puede describir como herramienta, pues es dentro de ella donde se cocina al alimento.

Según Beltrán (2013):

Las pailas son de diámetro grande y bastante pesadas, de color dorado debido al material del que son fabricadas, cabe mencionar que son completamente de bronce (combinación de cobre y estaño). Gracias a su material se consigue que exista una buena conducción del calor o del frío dentro de la olla. El producto principal que es cocinado en ella es el cerdo, y se conoce platos típicos realizados en paila de bronce y con cerdo como la fritada, o los tamales (p. 38).

Otra costumbre es Tostar en tiesto: El tiesto es un sartén del tiempo antes del imperio Inca, se lo solía calentar sobre piedras ardientes. El tiesto es muy popular para la terminación de la cocción de las tortillas de maíz, y para tostar los granos y luego a ellos procesarlos para conseguir su harina.

También está moler en mortero de piedra, es una piedra que en el centro tiene una hendidura circular en el que se coloca el ingrediente deseado y se muele con la ayuda de otra piedra en forma de palo ancho. Se lo obtenía de las orillas de los ríos y se perfeccionaba su forma para que cumpla el objetivo de moler. En él se muele especias tostadas, granos tostados, maní, ajíes, etc. Además se puede incorporar líquidos o aceites y formar una pasta al mezclarlos.

Además, esta Cocinar en olla de barro sobre fogón. Esta era la principal actividad de las personas. El fogón era la principal fuente para la cocción de productos. Las familias talaban los árboles y a la leña la ubicaban formando un círculo sobre piedras, luego prendían fuego formando braza y carbón. Sobre la leña ardiente colocaban las tulpas para asentar sobre estas a las ollas de barro que contenían el líquido e ingredientes que deseaban cocinar. La comida ganaba el sabor a barro y el aroma de leña. Sobre todo en las palabras de los adultos mayores esta la representación del fogón como un símbolo de unidad, de abrigo no solo físico sino sentimental, de ahí la importancia de su construcción

Al respecto, Rita Pantoja (2016), comenta:

“El fogón era de tres tulpas de piedra, ojala fuera cangagua, por qué finas se partían y se colgaba un alambre del soberado, como decir ahí vea (indicando hacia arriba) aquí colgar la olla la más chiquita, la más grandecita, se hacía una cadena y se ponía unos ganchitos para la olla tal, para la más chiquita, para la más grandecita y así. Uno se ubicaba alrededor del fogón con nuestros banquitos de madera”.



Foto 3. El Fogón tradicional 2012. Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran.

Sin embargo por facilidades para las personas se cambió el sistema del fogón y se crearon las hornillas, que son unas cocinas para la preparación de alimentos que debido a sus características de diseño y materiales de construcción, consumen menor cantidad de leña que los fogones tradicionales. La siguiente imagen demuestra la facilidad de uso y lo practica que es la hornilla por poder cocinar de manera rápida y varias comidas al tiempo.



Foto 4. Hornilla de una casa campesina 2012. Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran.

Finalmente hornear y cocinar en horno de barro: Beltrán (2013) comenta:

Se utilizaba en los pueblos para la elaboración de bizcochos, hallullas, pan, y cualquier otra masa. Antes se los utilizaba también para preparar cuyes, cerdo y aves. Al horno lo realizaban con la mezcla de tierra o arcilla, paja y con un pegamento resultante de majado de animal (vaca, caballo) con agua. Después de secarlo quemaban paja en su interior para formar una especie de barniz. Para hacerlo funcionar y que cocine los productos, se lo calentaba con el fuego prendido en leña (p. 42).

La siguiente fotografía presenta la herramienta usada por muchos para la reparación de las galletas y los panes, de forma tradicional y con el uso de la leña:



Foto 5. Horno de barro tradicional 2012. Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran.

El señor Hernán Pantoja (2016), comenta al respecto:

“Los rosquetes se hacían en horno, un día entero de echarle fuego y en la tarde se metían las latas de pan, de ahí barrerlo y meter las latas, al principio se sabían quemar. Aquí venían que les dé haciendo las galletas, como mi mama entendía de eso, después mi hermana aprendió más y veían de varias partes...unos buenos canastadas y cuando eran las fiestas en recompensa de lo que le llevaban a visitar les daban unos buenos platos de galletas, y que ricas esas galletas. Se sabían preparar con canastadas de huevos entonces quedaban deliciosas esas galletas, y mantequilla era sacar de la leche o la crema de leche, o descremaban y vendía por cuadritos pequeños. El resto llamaba chicle que creo lo volvían a mezclar, eso ha de ver sido para comer con pan”.

También es importante destacar que un elemento básico aquí para la construcción y la puesta en práctica de todos los conocimientos y tradiciones culinarias es La cocina: Las casas comunes las fabricaban con adobe y techos de paja. El espacio interior se dividía en una zona para dormir y otra destinada a la cocina, que por lo general era la más amplia. En un extremo estaba el hogar o fuego que ardía en forma permanente: solo por la noche se dejaba la lumbre baja y en la madrugada se avivaba. En palabras de Patiño (2014), “la cocina o fogón estaba conformada por tres piedras redondas y parejas, sobre las que se ponían los recipientes, aunque muchas de las vasijas para cocer tenían tres patas para una mejor utilización del fuego y manipulación durante la cocción” (p. 230).

Según lo contado la cocina estaba estructurada así:

“La barbacoíta era de chacla, ahí ponían las tapas, los platos, las tazas y pocillos, y para las cucharas hacían unos enredaditos de alambre y ahí las colgaban, para lavar los platos era con arena para que salga el amarillo para que salgan brillantes, el agua tocaba de un nacedero, de una sequía (...) de la sequía se acarreaba el agua en pundos o en puros”
(Leiton, 2016)

La siguiente fotografía refleja de alguna manera la organización que se le daba a la cocina, y la ubicación de elementos claves para la preparación de los alimentos:



Foto 6. Organización de una cocina 2014. Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran.

Por otro lado para la construcción de las casas se llevaba a cabo unas actividades que se narran a continuación: En palabras de la señora Rita Pantoja (2016):

“Todas las casas eran en tierra y tapadas con cartón o paja o cortadera y para las paredes parar los palos gruesotes, la chacla amarrada con vejucos y luego raspar tierra hasta y pisar el barro con caballos o con los pies y picar esa paja para que endurezca y regar encima del barro y vaya pisando, y hacían una tabla como una canastilla para acarear el barro y ahí tome guarapo y algunas copas de chancuco. En esos embarres habían peleas y se rajaban la cabeza. Todo mundo se apegaba al embarre, después salió la teja”.

La casa era la representación de abrigo, de protección, refleja un sentimiento de hogar, de inicio de una nueva familia. Por lo cual cuando alguien iba a construir una, los vecinos y amigos con solidaridad y dedicación apoyaban su realización. Este era el espacio propicio para compartir algunos alimentos preparados con amor por las mujeres tales como la chicha, el mote, las papas

con cuy entre otros. Las personas para su edificación hacían uso de las herramientas que se producían en su territorio y se esforzaban por construirla de la mejor manera para que pudieran permanecer tranquilos en ella. La siguiente fotografía refleja un modelo de casa elaborada con chacla y tapia pisada que aún subsiste aunque ya no tiene habitantes, en parte por su deterioro y porque las nuevas casas elaboradas con modernos materiales ofrecen comodidad y seguridad.



Foto 7. Antigua casa de Paja. 2014. Fuente:..Álbum familiar de Huber Mora.

Con respecto al significado espacial de la distribución espacial de las casa el señor Aldemar Ruano (2017) cuenta:

“En el mundo Indígena todo tiene una relación, un espacio, un tiempo y una distribución por eso mire cuando uno revisa, las casas antiguas pastos que se llamaban ALLYAC, o casa pasto, tenía una distribución en relación con su mundo, con su universo, con su cosmos, por eso mire las casa eran netamente espirituales y astronómicas porque estaban organizadas en base a su mundo a su universo, TUPUE, entonces mire la condición de la

tulpa y el fogón siempre se encontraba en el centro, y en la Parte que era designada la sección de la cocina había una condición tan especial sobre todo en el sitio de la barbacoa, que era el sitio para organizar los elementos, todo lo que utilizaba como utensilios de cocina, como también al lado encontraba la condición para la reserva de los alimentos que era el Tangan y además pues era como ese sentido espiritual de considerar que en una cocina existan sus cuyes porque es la esencia que identifica a la mujer, porque una mujer indígena tiene que tener todo lo suyo que la identifica , tanto de bienes materiales como espirituales”.

Con respecto a la forma de guardar y conservar los productos para alimentarse en la casa se afirma:

“En el soberado llenaban ocas, papa, era tupido y más encima tendido paja, y el maíz en otro canto. Se guardaba así para que no se dañe. Duraban más las papas. Y mi mamita hacia un tangan y ahí puesto paja también se colocaba las cosas” (C. Constain, comunicación personal, 21 de Mayo de 2016).

Según los relatos para demostrar los cambios existentes se menciona:

“La cocina era el piso en tierra, era totalmente anticuado, en comparación con ahora, en ese tiempo se cocinaba con la leña, la luz, nos alumbrábamos con lámpara de petróleo, después incluso ya era con lámpara petromax que llamábamos ya era con gasolina, eso ya fue cambiando la modalidad” (Pantoja, 2016).



Foto 8. Lámpara artesanal de petróleo 2012. Fuente: Álbum familiar de Huber Mora.

En cuanto a las herramientas que facilitaban el compartir los alimentos y el prepararlos Teresa Leiton y Rita Pantoja (2016) afirman:

“Eso eran estantes de madera, no como ahora que son enchapados en azulejos, eso era diferente, se tenía la tina de agua, permanecía ahí acarreaba inclusive de los pozos de agua, se recopilaba una tina de agua y se tenía reservado para los alimentos ahí”

Se evidencia que la cocina es la representación clara para los campesinos del abrigo, del calor de hogar, de la compañía, y que da vida por medio del alimento de la generosidad que se refleja al compartir con otros.

Este procedimiento les permite conservar por más tiempo los alimentos y no pasar dificultades en épocas de escases o cuando los fenómenos de la naturaleza les afectaban sus cultivos. Los elementos que se guardan en el soberado facilitaban la alimentación de su familia manteniendo sus productos lejos de la humedad y de las garras de algunos animales. Se usaban los Sacos de cabuya o de otras fibras para así protegerlos de la humedad y prolongar su conservación.

Comidas Andinas y sus Secretos

En cuanto a comidas los principales, Cobo (Citado en, Patiño, 2014) menciona:

Los platos están elaborados con los productos que salen de la misma tierra o que pueden ser conseguidos con facilidad cuando pueden salir a intercambiar a otros sectores. Es decir que muchos están elaborados a base del maíz, la papa, y las principales verduras. Algunas de ellas son: Los locros que son sopas calientes con base de refrito, papa cocinada y verduras como ullocos, habas, carne entre otros para darle mejor sabor. La mazamorra elaboración a base de maíz mezclado con leche y alguna porción de panela, las tortillas y arepas de maíz se cocían sobre los platos de arcilla llamados en quechua callana; las arepas para su adecuado cocimiento, se volteaban, con la espátula, elemento fundamental para la elaboración de los infaltables alimentos de estos amerindios. Las arepas de maíz se preparaban así se muele el maíz en unos morteros grandes de palo para sacarle la cáscara u hollejo que tiene, se deja en remojo, y después de un tiempo lo muelen en una piedra llana con otra pequeña y sobre la misma piedra se amasa y se hace pan, sin llevar sal, levadura ni más recaudo que un poco de agua fría (p. 154).

La siguiente imagen permite comprender que las preparaciones aunque elaboradas de forma tradicional eran el reflejo de una deliciosa comida, además de todo lo que implicaba y lo que se invertía en el proceso.



Foto 9. Las deliciosas arepas de callana 2014. Fuente: Álbum familiar de Nidia Cárdenas.

Las comidas se elaboraban teniendo en cuenta algunos secretos, recomendaciones o métodos que se transmitían de generación en generación y que en sus creencias eran la forma de que resultara una mejor preparación o en su defecto la producción fuera más fructífera.

Por ejemplo se comenta con respecto a la elaboración de la chicha:

“Existía un sitio que era para la olla grande donde se tenía la chicha, antes en todas nuestras casa esta obligatorio tener la olla para poner a madurar y hacer la chicha, cuando la olla era viejita a lo mucho en 3 días ya se tenía chicha o por el contrario cuando se quería como de afán tener esto listo, utilizaban los brujos que eran unos hongos que se

tenían para que maduren rápido y además se la tenía cerca al fogón para que también le de calor y le ayude” (Pantoja, 2016).

Con respecto a los secretos para que en la casa nunca falte lo necesario estaban estos recuerdos:

“Para que al indio nunca le falte nada mi abuelo decía que en las esquinas hay que enterrar cabezas de pescado, en las 4 esquinas y además había que curarlo echando agua bendita y ramos que hayan sido bendecido y que eso se lo tapaba decía, entonces ahí bien la condición de su sitio que es sagrado, de su casa con el universo en base a los cuatro puntos cardinales. La casa como tal tenía algo especial porque era la entrada a un universo particular que era el de su familia” (Ruano, 2017).

Todo tenía un significado especial enmarcado en las creencias y conocimientos de sus antecesores, los que se prolongaban con las nuevas generaciones y que fortalecen el proceso de identidad en las regiones.

El cuy como representación de Identidad y cultura.

El cuy desde el nivel cultural hace parte del imaginario colectivo de los nariñenses, se lo relaciona con lo autóctono, lo tradicional, el contexto mágico religioso, el simbolismo y diversas manifestaciones culturales.

Según Lidia Inés Muñoz (2004):

Todos lo conocen con el simpático nombre de cuy, porque dicen los mayores que el mismo animalito así lo expresa “cuicuicui” voz onomatopéyica es un término que se extiende al sur del continente y es de procedencia quechua; sin embargo se da a conocer

que el denominativo original pudo ser KUYTIACO, animal sagrado de la fertilidad entre los incas (p. 14).

El cuy según la misma autora, es originario de Sur América e hipotéticamente se reconoce un proceso de domesticación del Cuy en el Perú, hacia el año 3000 AC. Cuando el hombre primitivo descubre el nivel de alta fertilidad y fácil mantenimiento es cuando inicia su proceso de domesticación para adoptarlo como objeto de culto y para curaciones y diagnóstico de enfermedades mágicas, así como de alimento sagrado preferido.

Este pequeño roedor está identificado con la vida y costumbres de la sociedad indígena, es utilizado también en medicina y hasta en rituales mágico religiosos. Después de la conquista, fueron exportados y ahora es un animal casi universal. Según Moya (citado en Muñoz, 2004): “A Europa fue llevado en el siglo XV, aunque no se les dio el uso alimentario que tiene en los Andes, sino más bien se los empleo como mascotas y más tarde como animales de laboratorios” (p. 25).

Se reconoce que históricamente quienes se encargan del cuidado de los cuyes no son ni los ancianos, ni los niños, sino las mujeres, al asociarlas desde la época prehispánica a los rituales de fertilidad. Según Julián Bastidas (2004):

El cuy tiene una estrecha relación con la mujer campesina que lo cuida y lo alimenta y al casarse recibe de su familia varias parejas de cuyes para empezar la crianza. Ya que no tenerlos significa ser una mujer carishina. Durante el embarazo se recomienda tomar caldo de cuy para mantener el equilibrio del cuerpo, evitar vómitos y proporcionar mucha fortaleza y energía para nutrir al hijo que está por nacer. Cuando hay dificultades

para el parto se pone a hervir un cuy pequeño con comino, ajo, cebolla y dos huevos batidos, dos tomas es suficiente para acelerar el parto y hacerlo menos doloroso. En síntesis se lo reconoce como símbolo de la fecundidad y de la vida (p. 44).



Foto 10. Cuyes en la cocina. 2020. Fuente: 'Álbum familiar de Nidia Cárdenas.

Avilés, Martínez, Landi, & Delgado (2014) dan a conocer que se han identificado diversos sistemas de producción de carne de cuy, siendo el más destacado el sistema familiar tradicional del que se encargan las mujeres campesinas, obteniendo del cuy, carne con alto valor proteínico y bajo en grasa. El cuy es uno de los pocos animales domésticos que convive con el hombre en el interior de las casas; en los Andes es frecuente que se críen alrededor de los fogones ya que el fuego y el humo ayudan a mantener una temperatura cálida y libre de insectos.



Foto 11. Cuyes en Jaulas de madera 2010. Fuente: Álbum familiar de Nidia Cárdenas.

La anterior fotografía demuestra el cambio que ha existido con la tenencia de estos animales, ya que en principio se colocaban en la cocina por el calor que reflejaba y que ayudaba al crecimiento y desarrollo de los cuyes, sin embargo ahora se los cría en jaulas especiales con todas las condiciones para que se produzca en cantidad y de forma más técnica.

Desde el ámbito histórico el señor Aldemar Ruano (2017) comenta:

“El Cuy, en si era un animal sagrado porque es el alimento de los andes, algunos historiadores dicen que muchos de los rituales con otros pueblos se hacían con ofrendas de cuyes sobre todo cuando hacían fiestas sociales o colectivas, se ofrendaba al cacique cuyes, ...mmm yo medio me acuerdo cuando había una condición ritual con el cuy (...) hay mucho imaginario (...) cuando tu ibas a una casa a buscar compadres que pasaba, cuando les pasabas 3 cuyes con cabeza y 3 cuyes sin cabeza, entonces cuy con cabeza

visita formal de hermandad, cuyes sin cabeza era vea disimuladamente le vengo a solicitar que me sirva de compadre”.

Al ser el cuy un símbolo de cultura e identidad Nariñense se reconoce su importancia para todo tipo de evento social. Según Bastidas (2004): “Ofrecer cuy en las comidas es símbolo de categoría y de buena atención. No importa si es en visitas, cumpleaños, días festivos, ultimas cenas y velorios. Hay muchos pretextos para servir la apetitosa vianda, comer cuy es un placer que se comparte con complacencia, quien lo ofrece es magnífico anfitrión. El sentimiento de aprecio se muestra proporcionalmente al tamaño de la porción servida” (p. 41). Lo que se entiende como una forma de diferenciación social, servirle a alguien le daba un sentido de importancia, de superioridad, por ejemplo se comenta en los relatos:

“La mejor parte se llevan los compadres, entonces yo porque me voy a enojar esa es una condición social y hay un respeto a través del alimento” (Ruano,2017)



Foto 12. Cuy asado acompañado de papa Capira 2016.Fuente: Álbum familiar de Jorge Nastar.

En el contexto social rural de la cultura Nariñense cualquier acontecimiento de la vida cotidiana se convierte en celebración festiva entre familiares y buenos amigos como la llegada o despedida de un pariente, encuentro entre compadres, terminación de una vivienda, celebración de cualquiera de los sacramentos católicos; la comilona de cuyes, la bebida y el baile son expresiones de festejo y alegría (Bastidas, 20014,48) Esto unido al buen sabor acompañado con papas y ají que lo convierte en un apetitoso plato para degustar como se muestra en la anterior fotografía.

Comidas representativos en los recuerdos de los Mayores

Se resalta sobre todo alimentos que desde los ancestros han tenido una representación sagrada y especial, que de alguna forma configuran un sistema de reconocimiento de la importancia de los mismos, y que también juegan un papel fundamental, porque está enmarcada en una serie de realidades sociales, económicas y políticas que definen la vida alimentaria de las personas. Al respecto es de vital importancia tener en cuenta a Corbeau (Citado en Montecino, 2006), quien realiza un interesante aporte desde una óptica sociológica, con su idea de que la elección de los alimentos no es individual sino el resultado de interacciones sociales que abren o crean canales a través de los cuales los alimentos llegan a la mesa; canales que atraviesan toda la organización social alimentaria. Así que los individuos según este pensamiento son influenciados directamente según su contexto y se adecuan a las costumbres alimentarias que la sociedad les impone, y que poseen un significado valioso en la construcción de su realidad social y alimentaria.

Es importante, en este orden de ideas, reconocer la importancia de dos productos básicos para preparación de comidas importantes para la vida de las personas que son el maíz y la papa, según Unigarro (2010), el maíz 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 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. También sus hojas son muy utilizadas como envoltura de ciertos alimentos (humitas) y como forraje para animales.

Con respecto a la papa Unigarro (2010) afirma:

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. Es de fácil acceso e implica un aporte nutricional beneficioso en términos de calorías, lo que permite ser una fuente importante de energía. 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 (p. 116).

El señor Aldemar Ruano (2017) en esta temática describe los alimentos más representativos que se reconocen, obviamente preparados con base en los dos productos antes mencionados:

“La Chicha. Era un alimento sagrado que se lo utilizaba para las fiestas en condición social, era un elemento muy importante para los rituales y ceremonias sagradas, de ahí viene el nombre, CHIL altura, cielo. CHA, cosa útil, cosa útil de las alturas (...), otro es el champús, también es otro alimento importante dentro de comidas ancestrales, donde figura el maíz y al mismo tiempo una planta sagrada que es el arrayan que es el que le da esencia a ese alimento ancestral, en todas esta zona de Nariño, Tuquerres, Guachucal, en las casitas viejas siempre encuentras tres cosas esenciales matas de ají, arrayan y de pronto calabaza y maíz, porque eso representa esa huella de conservar lo que lo identifica. El arrayan también hay una condición especial, era considerado el protector, por eso en toda casa vieja siempre hay su arbolito de arrayan, con su espíritu sagrado (...) Otro alimento importante dentro de estas condiciones sagradas viene a ser la quinua, porque representaba la condición de la esencia femenina, cuando uno se sirve estos alimentos está sirviéndose la esencia y el espíritu que produjo cierta planta, a ese espíritu se le llama APU, el que le da vida a las cosas”.

Por otro lado entre las preparaciones que más recuerdan los adultos están la mazamorra, el mote, los envueltos o tamales, el morocho entre otros, Aquí algunos de sus relatos sobre lo que significaba para ellos y como los realizaban:

“El mote se echaba la ceniza primeramente en un poco de agua que este empezando a querer hervir (...) junto con el maíz luego revuelva, revuelva, revuelva hasta que se (...) iba saliendo la pluma pero con ceniza y ya iba saliendo la pluma y lo ponían en un chinde y sobe a dos manos hasta que quede bien peladito en un chinde” (Leiton, 2016).

“El morocho era moler el maíz y cernirlo en un arnero que se hacía en ese tiempo un tarro con huequitos con un clavo, luego cocinarlo y comerlo con leche” (Leiton, 2016).

“Los envueltos o tamales con el mismo maíz pelado, molerlo bien finito, finito y luego revolverle, sea con papa o sea con calabaza y si tenía quesillo, le echaba quesillo y buscaba hojas de vicundo bien lavadas las hojas y envuelva y cocine” (Leiton, 2016).

Lo anterior evidencia la magia y el arte que gira alrededor de la preparación de los alimentos, la dedicación que le ponen las mujeres en su elaboración y cuya artesanía es usada para compartir con otros en diferentes ocasiones de la cotidianidad. Se evidencia igualmente que los platos son elaborados con productos de su territorio y que para mejorar el producto son usadas algunas prácticas aprendidas y transmitidas de generación en generación. Los mayores son los transmisores de este conocimiento cuando hablan con sus hijas, nietas, hermanas, amigas, etc. De las mejores formas para producir una receta o para que esta sea mejor.

Todo esto da sentido y justifica sus costumbres y su cultura. Para el mundo andino el preparar ciertas comidas se relacionan con los ciclos agrícolas y lo que la naturaleza les brinda en determinado momento, y para el caso que lo que se consume tiene relación con los mercados, esto se rige a las condiciones locales de producción.

Finalmente, es válido afirmar que con la diversidad de los alimentos incluidos en la comida se concluye que “cada hábito alimentario compone una minúscula encrucijada de historias” (De Certeau, 1999, p. 175). Es decir que detrás del mismo cultivo de los productos, de su cosecha, de recogerlos, prepararlos y servirlos hay una historia, un conjunto de vivencias que dan sentido a la identidad en el territorio.

La Rutina de un día.

Teniendo en cuenta la representatividad que posee la alimentación en la vida cotidiana de los adultos mayores, se da a conocer algunos relatos que muestran lo que forma parte de la comida en un día normal de trabajo, a diferencia de una festividad donde sí se elaboran alimentos más sofisticados.

Una jornada inicia a tempranas horas de la mañana, ya sea para ordeñar las vacas, o para prepararse para salir a cumplir con un día de trabajo en los cultivos principalmente de papas. A continuación el relato de Hernán Pantoja (2016) de una jornada diaria con respecto a la alimentación:

“En la mañana era lo primero, de desayuno el cafecito con su pancito o su totilla, las horas de levantarse 7 am cuando yo era muchacho, a las labores de la casa que lo ponían

a hacer los papases, a las 11 de la mañana ya estaba el almuerzo, el almuerzo era su sopa de arroz con su seco con papa. Se utilizaba también la coliflor, arracacha, luego a la 1 se tomaba otro cafecito, agua de panela no era mucho, lo que más se acostumbraba era el café con pan o tortilla y la cena era a las 7 lo mismo que se comía en el almuerzo, con eso ya se amanecía al otro día .Después de terminar la jornada nos quedábamos dialogando, echando las adivinanzas, me acuerdo que era, como en ese tiempo solamente la radio entonces se pasaba la noche un poco hasta que de sueño conversando de las cosas de antes, echando los cachos, adivinanzas ,conversando las cosas de más antes de los mayores, se pasaba en grupo de familia”.

Se percibe que los días no podían pasar sin tener un contacto directo con la familia, entre padres e hijos, que se buscaba formas para distraerse, para hacer más amena la convivencia con los suyos. Al respecto el relato de la señora Teresa Leiton (2016):

“Principalmente pues el desayunito era el cafecito con tortilla hecha de (...) maíz o de, de trigo y el trigo se lo conseguía en los rastrojos y luego se lo, se lo (...) trillaba como con (...) majándolo con el chulo, se llamaba chulo; y se lo majaba ese trigo hasta que salga limpio y luego secarlo y llevarlo al molino o molerlo en el molino de la casa, luego cernir esa harina y ya que quede limpiita ya hacer las tortillas o también de maíz, pelar el maíz, moler desaguarlo bien y molerlo y hacer los envueltos, en esos envueltos se les echaba sea papa, o sea oca, o sea (...) mmm calabaza. De almuerzo era la arniada o chara, o frijoles, repollo o nabos, pero nabos se los iba a buscar lejos, eso no había por aquí, eso se los buscaba donde regaban la cebada o los trigos. Para cenar unos días pues caldito de papa con arrancadas de la harina del trigo, se hacía las arrancaditas bien fintas

y se le echaba, variando pues, un día arniada, otro día chara, otro día caldito de arrancadas, variando y la merienda era morocho y papas secas con todo cascara”.

La vida en la cotidianidad de los mayores de Chires Mirador está marcada por el trabajo duro del campo, donde las labores agrícolas y ganaderas permiten la subsistencia y la producción de lo necesario para vivir. De ahí que los elementos que se consumen deben estar acordes al esfuerzo físico que se realiza en las jornadas diarias y cuya porción también depende del género, la edad y el trabajo que desarrolle.

Lo anterior permite enfatizar en que en la cotidianidad las comidas no son tan elaboradas, ni tiene tanta dedicación por parte de las mujeres tanto como cuando hay festividades, donde se percibe el apoyo de otras mujeres de la comunidad y se trata de hacerlas mejor para recibir los invitados.

Herramientas para desarrollar la labor culinaria.

En la práctica culinaria se hace uso de herramientas que permiten desarrollar con destreza las preparaciones. Estos se utilizan dependiendo de los ingredientes que se necesiten y teniendo en cuenta las creencias y secretos que tienen las mujeres, los que le dan un toque de sabor espacial y calidad a su preparación, por ejemplo no es lo mismo un sancocho preparado con leña a uno que se cocinó en una estufa a gas; porque el sabor a humo o leña le da un toque espacial. De ahí la importancia de conocer que es lo más representativo en cuanto a herramientas.

Algunos mencionados por los mayores son: los Mates es la corteza dura de cierto tipo de calabaza que fue utilizada desde tiempos antiguos como vajilla o como recipiente en la cocina.

También son unos recipientes que se traían desde las zonas cálidas con algún dulce, se pueden usar como contenedor de bebidas, como vaso o taza tiene múltiples utilizaciones. Las 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.

Los Cántaros Se encontraban en diferentes tamaños (humihua), cantarillo para ir por agua; 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.



Foto 13. Cántaro para colocar la Chicha 2010.
Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran.

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, que se utilizaban en la preparación de tortillas o pan de maíz y para tostar maíz. Al respecto La señora Rita Pantoja (2016) comenta cuando se le pregunta:

“Sabíamos tostar maíz, tostado llamaba, el maíz blando, ese sabíamos hacer alfajores con ese maíz, sabíamos hacer coladas, cuando sabía haber manteca de marrano y ese se lo llevaba de avío a la escuela o cuando se iba a la leña”.

Por otro lado están Los Morteros 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 la obtención de harinas (maíz, quinoa, etc.) elemento indispensable en la alimentación de los pueblos andinos.

El uso de estos elementos se ha ido actualizando con el ingreso de nuevos productos eléctricos y con mejor tecnología, lo que ha dejado de lado los tradicionales. Sin embargo según lo investigado muchos dan un toque especial a las comidas, que lo hace único, es el caso del ají preparado en la piedra, el sancocho cocinado con leña o la chica en su pondo.

Las Mujeres pioneras en la preparación y transmisión del conocimiento culinario.

El papel que juega la mujer en la preservación y transformación de los saberes culinarios de una sociedad es fundamental ya que son ellas las portadoras de los conocimientos, secretos y las practicas precisas para dar dejar lo mejor en lo que preparan; para transmitir a sus hijas su legado y para mantener vivas las tradiciones de sus regiones fortaleciendo su identidad. Reconocer la labor de las mujeres permite ser conscientes de que también ellas son receptores y

transmisores de conocimientos culinarios que probablemente ya hayan puesto en práctica o enseñado a partir de sus experiencias de vida, o actividades laborales.

Según Abad (2013):

La representación de la figura femenina, dentro de la cultura gastronómica, tiene una relación simbólica en las culturas prehispánicas, es así que el cuerpo femenino, en tanto proveedor de vida, mantiene una simbología similar y estrecha relación con el carácter sagrado de los alimentos que suministra la Pachamama o Madre Tierra dentro de la cosmovisión indígena de los pueblos ancestrales. Por otro lado tanto en las festividades y ceremonias como en la vida cotidiana fue y sigue siendo, en un alto porcentaje, responsabilidad y privilegio de las mujeres encargarse de la preparación de comidas o bebidas específicas y de la cocina. Las mujeres fueron las principales portadoras de los conocimientos y saberes culinarios, transmitidos de generación en generación, así también de la incorporación de nuevas técnicas e ingredientes en la preparación de los alimentos; El papel de las mujeres sigue siendo sustancial en los espacios de la cocina, pues permiten reconocer la vital importancia del trabajo femenino en uno de los lugares más importantes y sagrados de la familia como es la cocina (p. 38).

A lo largo de la historia las mujeres han tenido una relación especial con la comida la cual se puede examinar desde distintos puntos de vista que incluyen: la imagen de la mujer y el cuerpo, la identidad de la mujer como fuente de alimento de la familia, la capacidad de decidir sobre sus actividades dentro del hogar y sus aspiraciones Pederzini (2009) plantea que la asociación de la mujer con el hogar, con las actividades alimenticias forma parte de su rol de género como cuidadora cuando da nutrición y afecto en su hogar. “El rol de la madre tiene un

antecedente biológico cuando provee los nutrientes necesarios para que el feto se desarrolle dentro de su cuerpo, luego viene la lactancia y continúa en su prolongación, reforzada a su rol de cuidadora asignado socialmente a las mujeres” (p. 31).

Con respecto a la transmisión de conocimientos según el señor Aldemar Ruano (2017) se entiende así:

“La transmisión del conocimiento era generacional los unos enseñaban a los otros, por lo menos las abuelas enseñaban a las hijas, las hijas enseñaban a sus hijos o nietos en su oficio de mujeres como tal, por eso la abuela le enseñanza a la mamá de uno a tejer y a las hermanas de uno y si ellas ya tenían sus hijos se les enseñaba a tejer. Para que sean, para que una buena mujer trabajadora sea guarme y que no sea caricina, entonces eso implica que una mujer guarme tiene que saber los oficios y saberlos hacer bien y si no podía hacer pues le salía cara porque de pronto implicaba de que va a haber en algún momento de que quiera casarse y no va a poder porque un hombre siempre busca una mujer que sea hogareña, que sea trabajadora y que sepa hacer sus oficios como tal”

EL pensamiento de que la mujer debe ser de la casa y debe poder poner en práctica todas las labores ha sido un pensamiento generalizado, de ahí que no poder hacer determinada actividad se evidenciaba en un señalamiento a sus capacidades y de la falla en la labor de que debía hacer la madre con su hija. Al respecto, el señor Aldemar (2017) comenta:

“Habían los indicios o las huellas, por eso mire cuando a uno lo invitan a una casa y le dan un ají bravo, entonces dice estos recién está aprendiendo y cuando le dan un ají manso entonces se dice estos si es de mujer casera, de mujer de edad. Otros indicios por

ejemplo que le dejaban a usted la olla y que sin querer se regaba, entonces dice esta mujer no sabe, cuando uno prepara un alimento lo prepara con el debido respeto por que tiene una gran tarea que es alimenta al otro, se encuentra la olla regada dice, no esta mujer no sirve”.

En palabras de Pederzini (2009), la comida da a la mujer un sentido de identidad y de poder. A través de la comida las mujeres pueden volverse vulnerables o poderosas. Es decir que desde el género masculino su participación es mínima, estos evitan la realización de ciertas tareas domésticas como una forma de reforzar su masculinidad, reforzando su poder estructural y cultural, esto unido también a los hombres permanecen más tiempo fuera de la casa y tiene como función principal ser proveedor del dinero y los productos para poder sobrevivir.

A continuación el relato de la Señora Cecilia Constain (2016): una mujer que ha debido aprender y asimilar la cultura de que la mujer debe asumir las tareas del hogar, narra con orgullo su realidad hace algunos años:

“Comíamos unas olladas de morocho en ollas de barro, cocinar para comer chuya y hace sombrero, con una porción de troncos alrededor para que salgan coloraditos. Se molía el maíz en Piedra, como yo no podía manejar primero lo majaba con esa guagua grande, no ve que no lo podía quebrar, majarlo de ahí tender un costal hincarme y majar con la mama y la hija. La mama grandota como batea. De animales teníamos los conejos en una cueva de tierra no más, después los corretiabamos. De esos sabíamos tener; cuyes también en la cocina, eso si tocaba en la cocina. También comía queso se molía en la misma piedra, papas aunque sea asadas en el mismo fogón, se las tapaba con ceniza y salían amarillitas, bien cocinadas. Se hacía sancocho de plátano verde, papa ratona,

olluco, haba, caldos de cuy tierno. Compraba mi mamita patas de vaca, con arta cebolla y ajo. También moler el maíz medio tostadito y después hacer sopa con sal y colada de dulce del mismo maíz y quedaba delicioso y cuando había carne hueso de carne. Cuando había carne se colgaba la carne o menudo en el humo que eso duraba por años”.

Todo ese aprendizaje ha podido trasmitirlo a su única hija mujer, con la mentalidad de que ella colocará en práctica cada uno de las recetas, los secretos y lo aprendizajes por el solo hecho de ser una “mujer de su casa”.

La alimentación y su transformación a las nuevas dinámicas sociales.

Con el ingreso de las nuevas dinámicas en la vida de las personas se ha permitido que las comidas se hayan transformando significativamente y que en el acto de comer se busque simplificar el acto de consecución y preparación de los alimentos, por ejemplo las comidas tradicionales se desplazan a fechas especiales como fiestas o celebraciones religiosas es el caso de la chicha que en algún momento fue alimento diario de las personas pero con el tiempo solo se preparaba por su complejidad de elaboración para fechas especiales.

Unigarro (2010) afirma: “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” (p. 107).

Los adultos mayores recuerdan con cierta nostalgia su niñez y los alimentos propios de esta época, a la pregunta: ¿Que comía cuando era Niño?, el señor Hernán Pantoja (2017) responde :

“En mi tiempo lo que nos daban nuestros papas era el arroz, la papa que nunca se ha dejado la tradición, el arroz de cebada, el olluco, oca, productos que se daban en la tierra, que ahora ya están saliendo del mercado y se los desconoce.”

Cada uno resalta y recuerda como existía una diversidad de alimentos que la propia tierra producía, y que se compartía con la familia y los otros con el fin de enriquecer sus relaciones y su identidad. Sin embargo ellos afirman “Ahorita ya viene preparado todo, habas ya no hay, arracachas ya no se da. Diciendo que no da plata ya no se siembra. Se sembrada de diversas variedades de papa, ahora todo se ha terminado”.

Otra forma de evidenciar estos cambios es revisando la lista de objetos técnicos tales como aparatos, utensilios y recipientes que componen el equipamiento normal de una cocina particular. En palabras de Unigarro (2010):

En el pasado, había una cadena y sus marmitas, el mortero y su mazo, las jarras de barro, las cucharas de madera, etcétera. Hoy, han sido reemplazadas por los moldes, la olla de presión, las cacerolas de acero inoxidable, la sartén con revestimiento anti-adhesivo, el procesador de alimentos que ralla, pica, macera, mezcla, bate. La difusión del horno de microondas ha añadido su juego de platos para recalentar, tostar (p. 107).

Es decir las nuevas creaciones han posibilitado que las operaciones complejas se vuelven simples, que se invierta menos tiempo y trabajo y que se inserten los procesos de modernidad y tecnología en la vida alimentaria de las personas

En la siguiente tabla se describen algunos elementos o alimentos que se usaban y aquellos que los reemplazan en la actualidad.

Tabla 2

Herramientas de la cocina tradicional y elemento que lo reemplaza

Elemento antiguo	Nuevo elemento
Achiotero	Bolsas de Azafrán en polvo
Ajicero	Ají envasado en botellas
Cazuela	Pailas de bronce
Pondo	Cantinas o envases de aluminio
Olla de barro	Ollas de aluminio
Cuchara de palo	Cucharas de aluminio, bronce.
Tiesto	Paila de bronce
Callana	Hornos a gas o eléctricos
Talega de colar el café	Café instantáneo
Piedra de moler ají	Licuada
Fogón	Estufa
Barbacoa	Platero
Piedras de moler	Molino
Aljibe	Agua potable
Lámpara Petromax	Luz eléctrica

Fuente: Elaboración Propia.

Lo anterior permite analizar que ha existido un cambio en las costumbres alimentarias no solo porque determinados productos ya no se usan, sino porque muchos de ellos vienen ya listos para usar dejando de lado todo el proceso que implicaba hacer algunos alimentos. Por otro lado las herramientas que daban vida a las preparaciones han sido desplazadas por electrodomésticos que usan más tecnología y que facilitan enormemente la vida de las personas. Esto influye de

forma directa en su cotidianidad, ya que se transforma desde el tiempo que se tenía que dedicar en compañía de otros al arte de preparar algo haciendo uso de los secretos de las abuelas hasta la misma práctica en su preparación para que el resultado sea mejor y más efectivo. En este ámbito De Certeau (1999) afirma:

El cambio no se refiere tan sólo al utensilio o al instrumento y a la acción que lo utiliza, sino a la relación de instrumentación que se establece entre el usuario y el objeto empleado. Antaño, la cocinera se servía de un instrumento simple, de tipo primario, que desempeñaba también funciones simples; su mano proporcionaba la energía de movimiento; ella dirigía el desarrollo de la operación, supervisaba la sucesión de momentos en la secuencia de acción y podía formarse una representación mental del proceso. Hoy, emplea un instrumento elaborado, de tipo secundario, de manejo complicado; en el fondo, no entiende ni su principio ni su funcionamiento. Alimenta este objeto técnico con ingredientes que van a ser transformados, luego provoca el movimiento al apoyarse sobre un botón, y recoge la materia transformada sin haber controlado las etapas intermedias de la operación (p. 217).

Es decir que hasta los mismos roles de las personas se han modificado, dejando de lado las capacidades y virtudes de las mujeres en la cocina, de ahí que el mismo autor afirma:

En el pasado, la cocinera siempre aplicaba su habilidad, podía perfeccionar su toque personal, hacer gala de ingeniosidad. En el presente, cualquiera puede utilizar el objeto industrial tan bien como ella; la cocinera se ha convertido en el espectador descalificado que mira cómo la máquina funciona en su lugar; se encuentra desprovista por partida doble: de su habilidad empírica y del conocimiento teórico o tecnológico que produjo el

utensilio. En el trabajo de hacer de comer, también estaba presente la destreza del artesano orgulloso de su obra, amante de la materia trabajada, dedicado a perfeccionar su método o a variar sus producciones, atento a sacar provecho de la circunstancia (p.218)

El simple hecho de que una determinada actividad ya no necesita el esfuerzo de varias personas ha desvinculado a las personas, se recuerda como la familia o amigos podían encontrarse:

“Arrimados en el fogón abrigándose, sentados en unos bancos puesto cuero de oveja. Cada año se comía oveja y se la ponía al humo. Estaba toda la familia unida porque no había televisión ni radio, se charlaba, se contaba cuentos, se contaba de las lloronas, de los descabezados, de los duendes. Las amistades pedían posada y ahí contaban los cuentos. Como las arepas se las hacía en la noche unos las haciendo, otros atizando el fogón, otros voltiando” (Leiton, 2016)

Es decir que olvidando la sociedad tradicional y dejando paso a la sociedad influenciada por nuevas prácticas toma fuerza la idea de progreso, que se vincula estrechamente con el ingreso de la ciencia y de la tecnología a la vida de las personas. Las nuevas sociedades se han hecho cada día más individuales e impersonales; donde el principal pilar es rendir culto a cualquier cosa que provenga del capitalismo establecido, ya sea por los beneficios que trae la nueva herramienta o por la posibilidad de ahorrar tiempo y dinero. En ese orden de ideas, el hábito de vivir entre lo nuevo y con la llegada de los nuevos productos, nuevas artes, nuevos medios de transporte, nuevas políticas, en fin, nuevas maneras de existir se termina olvidando aquellas cosas que formaron parte de la identidad y esencia de los pueblos incluyendo las

mismas formas de relacionarse y de cercanía con el otro, influenciadas de forma directa por el ingreso de lo nuevo.

Es importante evidenciar que las prácticas culinarias, se transforman constantemente debido a las dinámicas sociales, económicas y tecnológicas del mundo; Si en principio las acciones diarias de las personas, están motivadas por lo que surge a su alrededor, la alimentación no es la excepción, todo gira alrededor del otro; según de la antropóloga Patricia Aguirre (2011) se necesita al otro para saber que es comida, para obtenerla, para prepararla, para transmitirle al otro el saber que se tiene y de esta forma modificarlo. En general para adaptar la preparación al momento y a las herramientas que existan y que la tecnología, el comercio o los medios impongan, ya que ellos son los que siempre influyen en la construcción de lo que les gusta a las personas; aún más, Aguirre (2007) afirma:

El mercado se adapta a la demanda, genera una demanda adaptada a la oferta. Miles de nuevos productos se lanzan cada año luchando por imponerse en nichos de mercado cada vez más recónditos: alimentos para lactantes para niños, para ejecutivos estresados, para mujeres adelgazantes, para practicantes de deportes, para adolescentes danzantes y así hasta el infinito de las categorías creadas para lograr una identificación con productos "sin historia" que deben venderse en base a una publicidad masiva creada para darle carácter a esa mercancía alimentaria (párr. 37).

Según Sottile (2005):

En cuanto a transformaciones alimentarias es necesario hablar de unos ejes estratégicos: comida, cocina y comensalidad o consumo. Comida que se refleja en el ingreso de la

tecnología de procesado de alimentos y envasado de los mismos, más el uso de elementos secundarios necesarios para este tipo de producción: conservantes, colorantes y saborizantes. Principalmente justificados por la expansión del mercado y porque en la cotidianidad se requiere hacer las cosas en el menos tiempo y con el menor trabajo posible (p. 35).

En cuanto a la cocina los cambios se dan principalmente porque hay una afectación al entramado de saberes, metodologías, técnicas y roles familiares o sociales; antes los conocimientos sobre la forma de preparación se recibían de los padres y abuelos, ahora se cuenta con unas recetas que vienen en los productos. Se genera una distancia entre quien cocina ahora consumidor y quien imparte conocimiento que puede ser la empresa que produce. Por otro lado también existe transformación con la introducción de nuevas tecnologías que afectan la organización de la cocina y van tornando obsoletos algunos aparatos manuales.

Finalmente está el consumo se transforma porque empieza a predominar la individualidad, se ha dejado de lado comer en familia alrededor del fogón, ahora con las jornadas de trabajo muchos comen fuera de casa, otros frente al televisor o ausente por el uso del celular.

Capítulo V

Relaciones Sociales que se Establecen Alrededor del Arte de Cocinar

En esta investigación se toman elementos de la antropóloga Mary Weismantel (1994) que trata a la comida como uno de los dominios más importantes de la vida cotidiana, de los aspectos étnicos y de clase más importantes. Se parte de la idea de que la comida como práctica material es un signo que representa una relación directa y exacta entre un significante y un significado. Un símbolo que comprende una "amplia gama" de significados y un producto u objeto, que es una "representación tangible de las intangibles fuerzas sociales y culturales que organizan la vida material. La comida es, entonces, un sistema de signos que está inmersa en el sistema en la vida cotidiana permeando el lenguaje, la sociedad, la política y la economía de producción e intercambio. Todo lo que encierran los alimentos, la forma de prepararlos y las relaciones que crea, es el arte que se teje con el objetivo de plasmar una hermosa realidad alrededor de algo que no es meramente biológico, sino también social y cultural.

La comida está ligada a la cultura, y lo que comemos y como lo hacemos nos define como seres humanos y lo que somos, o tenemos; en el caso de familias en condición de pobreza, quizá los alimentos que puedan conseguir, no tendrán el mismo valor y no sabrán tan rico como los de las personas que hacen parte de las clases altas, o la forma y el sitio donde se consiguen tampoco es el mismo, al igual que la condición de adquisición ya que en algunos supermercado por ejemplo se da un valor agregado a los productos, condición que la clase baja no busca, por el costo que poseen. Los elementos enmarcados en el arte de la preparación de los alimentos también se diferencian, existirán personas que estén a la vanguardia de la tecnología, y otros de tradicionalmente, cocinen y desarrollen el arte de la cocina.

En este orden de ideas, la alimentación está enmarcada en una serie de relaciones sociales que se tejen alrededor de la comida Weismantel (1994) menciona que el brindar un plato preparado es un acto de significado social, cuyo peso simbólico viene del trabajo que se representa en la comida ya lista, desde la producción o la adquisición de la materia prima, hasta el procesamiento y la elaboración en la cocina. Mucho más cuando en algunos sectores sobre todo campesinos, el brindar algo a los visitantes refleja un sentimiento de voluntad, de aprecio, de generosidad con los mismos.

Los alimentos están enmarcados en una serie de rituales con unos significados bien particulares, prácticas que se transmiten y que se llevan a cabo con un simbolismo espacial, El señor Aldemar Ruano (2017) cuenta dos rituales:

“Por lo menos cuando se quería pedir la mano de una muchacha para poderla desposar, que hacia el papá y la mamá, acomodaba en un chinde, lleno de mote, alrededor le colocaban huevos a eso se le llamaba corona y en todo el centro se le colocaba entera una lengua de vaca, entonces usted les ofrendaba a los suegros, se les llevaba y se le colocaba en la puerta de la casa y ellos ya sabían, decían vea aquí han venido a pedir la mano de nuestra hija, eso era un símbolo a través de un alimento colectivo: maíz, la condición de una parte de un animal y los huevos”.

Desde el lado funerario comenta:

“En las animas cuando se hacía el camarico para los difuntos, entonces se organizaba toda una mesa en relación a los alimentos que le gustaba al difunto, se hace una misa, se hace un rezo y se le ofrenda todos esos alimentos. Los muertos, los del otro lado también

se alimentan pero necesitan una condición espiritual, porque también hay un espíritu que da esencia al alimento que es el Chutun, que es la esencia de la chagra y los alimentos”.

Mingueando se comparte y se aporta.

Existe una actividad bastante interesante relacionada con las labores comunitarias, el trabajo y la satisfacción de compartir el alimento y es La Minga. Estas son actividades que se desarrollan con el fin de apoyar a la realización una obra en beneficio de la comunidad, por ejemplo Afanador (1996) comenta los entejes o el fin de la construcción de una casa, donde ellos aportan la mano de obra o algunas tejas como símbolo de la unión de la comunidad y el deseo de que la casa quede bien para así tener un diario vivir armónico dentro de ella.

El señor Aldemar Ruano (2017) comenta:

“Allí es donde se mira el símbolo colectivo del alimento, porque cuando tú mirabas la minga, en la minga había lo que se llaman los compromisos. Había 3 tipos de Minga: MINGA como compromiso comunitario Que ya sepan que tú vas a hacer tu casa, si yo te presto tú me tienes que devolver, eso se le llama prestada de brazo, yo voy porque usted también me va a devolver. FAINA: Trabajo colectivo pero solo entre la familia, por ejemplo hoy domingo como parece que no hay nada por hacer, entonces le sacaba sus 2 o 3 sacas de papa y a escoger, sacaban un bulto de maíz y a desgranar entre todos TINCUY: encuentro entre otros, como decir los pastos con otras comunidades; era como más extensivo”.

Se evidencia así que el compartir el alimento genera unas relaciones sociales alrededor de la alimentación presenten en actividades como las mingas de trabajo y las ollas comunitarias donde hombres unidos alrededor de una actividad de bienestar común laboran con dedicación y las mujeres que trabajan para brindarles alimento, se unen y enriquecen los lazos de solidaridad, trabajo en equipo, unión y bien común. Se refleja como la comida es un símbolo de alegría, de unión, y de agrado a otros.

Con respecto a las mingas de trabajo y su sistema de alimentación la Señora Rita (Pantoja, 2016) dice:

“En esa minga nos tocaba dar chicha o guarapo, el almuerzo era con un pedacito de carne, era el sancocho, que se lo hacía con todo lo necesario...la carnita de oveja porque ovejas si había en ese tiempo. Y papas con todo cascara. Y se salía a dejar a la vía”.

La siguiente imagen da a conocer un alimento y herramienta típica de la época, La piedra de hacer aji, y las papas con cascara que se compartía en algunas circunstancias con gran satisfacción por su buen sabor.



Foto 14. Ají en Piedra y las tradicionales papas con cascara y habas 2012. Fuente: Álbum familiar de Jimmy Moran.

La Oralidad y la Experiencia de los Adultos Mayores como Medios de Preservación de la Tradición Culinaria

Los adultos mayores son una población con un acervo de conocimientos de gran valor, el reconocimiento de su tradición y sus costumbres implican hacer un acercamiento a los recuerdos, a las acciones y herramientas que en algún momento facilitaron su vida. En este sentido se reconoce la comida en el marco de la experiencia compartida, como símbolo de identidad y es el principal generador de espacios de socialización de las personas. Las tradiciones culinarias y alimenticias, como patrimonio cultural, son colectivas, es decir, pertenecen o identifican a un grupo social particular y se transmiten de generación en generación como un legado, tradición cultural o parte de la memoria colectiva. Las prácticas culinarias cambian con el tiempo, viajan de un lugar a otro con las familias que migran, se adaptan a nuevos contextos productivos y

adquieren particularidades regionales y locales. Innovan a partir de lo tradicional (Ministerio de Cultura Dirección de Patrimonio, 2009). Es decir que es un proceso en continuo cambio, que se adapta a los nuevos descubrimientos, pero que también deja en el olvido importantes técnicas y formas de conseguir, preparar o servir los alimentos.

Muchos relatos escuchados narran con cierta nostalgia los recuerdos de las palabras de su madre o su padre, sobre la forma de cultivar, preparar, guardar o cocinar determinado alimento, porque esto da justificación de todos los conocimientos que se transmiten a las futuras generaciones.

El señor Aldemar Ruano (2017) comenta:

“Mi papa tiene la costumbre cuando se va a servir un alimento, mira lo que hace, una cruz, o en las ollas, esa es una condición sagrada, uno tiene ese sentido de respeto, sino lo hago estoy perdiendo algo. El otorgamiento de los alimentos a San Francisco. Se encuentra la relación: Alimento bendición, consumo”.

Para esta investigación los adultos mayores son la base fundamental porque son los aportantes del conocimiento de todo lo relacionado con el ámbito culinario que está llena de historia, sentido y símbolos dependiendo de cada región, comunidad o grupo étnico, y que generan un profundo efecto cultural de identidad y pertenencia. Este es un patrimonio que debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en beneficio de las generaciones del presente y del futuro, papel en el que la experiencia de los adultos mayores es un gran aporte. Los adultos Mayores son el reflejo de un compendio de experiencias y vivencias en todos los aspectos de la cotidianidad. Su legado es transmitido de generación en generación permitiendo enriquecerse y

aprender de aquellas actividades de las cuales no se pudo hacer parte. Las mismas relaciones que existían demostraban la importancia de compartir y relacionarse con otros para apoyarse y fortalecer los lazos de amistad y solidaridad. Sus relatos demuestran cierta nostalgia por las acciones que alguna vez desarrollaron. Para desentrañar los recuerdos y conocimientos de los adultos mayores como portadores de tradiciones y legados fundamentales para la cultura gastronómica.

Además según Isabel Contreras (2009):

La tradición conforma un sentimiento de arraigo y pertenencia en la mentalidad de quienes la ejercen, es así que como tradición la cocina se convierte en un cumulo de saberes pertenecientes a una comunidad determinada, los que como toda tradición se transmiten de generación en generación y se convierten en parte de la memoria colectiva de los pueblos. La manera como los miembros de una colectividad adquieren esas prácticas y saberes culinarios es totalmente empírica, en la mayoría de los casos estos se mantiene por imitación. La repetición que las diversas generaciones realizan de estos saberes, practicados anteriormente por sus padres y abuelos, se arraigan y fortalecen así su conservación (p. 85).

Para concluir esta parte es válido afirmar que los autores anteriormente mencionados enriquecen esta investigación y permiten realizar un acercamiento a los objetivos planeados, por ejemplo Ponce (2008) y Contreras (2009) ven este proceso como una producción cultural, ya que lo que incorpora en los alimentos fortalece la identidad de cada persona reconociéndose en su territorio. Por su parte autores como Delgado (2000) y Rengifo (2008) reconocen una conexión con la madre naturaleza al sembrar y cosechar que es de complementariedad y

agradecimiento; se menciona la chagra y el trueque como elementos para poder acceder a los alimentos generando relaciones de compartir y agradecimiento con el otro y la tierra. En este orden, Afanador (1996) afirma que entre los hombre la reciprocidad en una fiesta es una forma de relación para poder obtener diversos productos teniendo en cuenta el sitio donde viva y las características geográficas de su territorio. Finalmente con Weismantel (1994) es posible entender la comida como un sistema de signos que está inmersa en el sistema en la vida cotidiana permeando el lenguaje, la sociedad, la política y la economía de producción e intercambio.

Conclusiones

Después de la realización de este trabajo de investigación es posible sacar las siguientes

Conclusiones:

- Cultura e identidad son conceptos transversales de esta investigación, es por medio de la cultura que se dan a conocer unos conocimientos que se plasman en la mente de los individuos quienes enaltecerán y transmitirán el saber en este caso culinario, asegurando su permanencia y prolongando su reconocimiento como factor de identidad. La cultura es la que determinan según el contexto una serie de prácticas alimentarias como la elección de la comida, la preparación de los platos, los momentos en que se consumen, y el hecho de ser consumidas o no.
- La obtención del alimento se desarrolla en tres formas: La chagra como un mecanismo para producir su propio alimento con una relación cercana con la madre tierra, establecida en unidad con su familia y sus vecinos en el trabajo y de agradecimiento por todo lo que les brinda; un segundo elemento el Trueque, esa relación de intercambio con otros, con unas tierras donde hay distintos productos establecidas con la alegría de compartir, de dar y recibir, de probar algo distinto a lo que se produce en su tierra; finalmente el mercado, ya desde el lado de la relación económica donde varias personas después de abastecerse llevan sus productos a comercializarlos, se deja de lado la relación de dar y recibir y se visibiliza el dinero como forma de intercambio. En él se puede conseguir diversidad de productos y precios.
- En cuanto a las comidas existen unas destinadas a la cotidianidad que son las que requieren menos tiempo de elaboración como las papas con ají, las habas, las sopas, etc.;

y otras para las ocasiones especiales por el mayor tiempo que requieren para la preparación y lo sofisticado del alimento, por ejemplo para las celebraciones religiosas y especiales donde se comparte alimentos como el cuy, la chica, el champús, la fritada, los tamales, el mote, entre otras.

- Las fiestas religiosas son las expresiones más claras de la cultura e identidad de la región, es ahí donde la culinaria da a conocer sus mejores preparaciones para resaltar la ocasión celebrada, para recibir a los invitados y demostrar la alegría de compartir con familiares y amigos; entre las de mayor importancia están los sacramentos y las fiestas patronales.
- Se evidencia que se han generado una serie de transformaciones en el ámbito culinario, en primer lugar con respecto a las herramientas tecnológicas que han cambiado la forma como se preparan los alimentos, disminuyendo el tiempo y la dedicación de la persona que los prepara. Así como la consecución de productos ya listos para preparar. Por otro lado en cuanto a las relaciones sociales que giran alrededor de las preparaciones y al compartir de los alimentos, ya que con el ingreso de elementos como televisores y celulares, la dinámica de dialogo alrededor del fogón y cercanía con la familia ha quedado de lado.
- La mujer en el contexto culinario de Chires Mirador es pionera en el trabajo en la cocina, es la fuente de alimento de la familia; obtiene los saberes de sus madres y abuelas que consideran que debe aprender para cuando conforme su familia; ella es quien representa la dedicación, preservación y transformación de los saberes culinarios y la identidad.
- Los adultos mayores son una fuente importante de conocimiento; que permiten el rescate de tradiciones importantes, como es el caso de la alimentación. Sus recuerdos, los rituales que colocaban en práctica a la hora de producir, preparar y consumir los alimentos están

inmersos en una serie de relaciones y prácticas que dan identidad a sus comunidades.

Esos sentires y saberes de los adultos Mayores de Chires Mirador en el ámbito alimentario son el claro reflejo de que cada comunidad tiene sus costumbres, sus tradiciones, su cultura, elementos que los hacen sentir orgullosos y los diferencia de otros; sin embargo ha existido tanta influencia en la vida de ellos, que ya casi no se conservan las tradiciones en la práctica cotidiana, simplemente son un recuerdo vivo de sus mejores tiempos.

- Se comprueba que la alimentación más que ser un proceso biológico, es un proceso social y cultural. La comida es, entonces, un sistema de signos que está inmersa en la vida cotidiana permeando el lenguaje, la sociedad, la política y la economía de producción e intercambio.
- Para fortalecer la identidad y transmitir unas costumbres, en el ámbito culinario están las recetas, los secretos, la escogencia de los mejores productos con sus características propias para preparar determinado alimento, lo que se comparte dependiendo del día, de los invitados, del acontecimiento que se esté celebrando y de todas las situaciones que giran alrededor de las preparaciones, de ahí la importancia de reconocer el papel de los sentires y saberes de los adultos mayores en este proceso.
- Queda la tarea de enfatizar en aspectos como el papel de la mujer en la transmisión de conocimientos a las nuevas generaciones, la influencia de los elementos tecnológicos y electrodomésticos en la vida de los habitantes de la vereda, los principales los rituales usados en la producción de los alimentos.

Bibliografía

- Abad, M. (2013). *Cocina e identidad, Universidad de Cuenca*. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Afanador, C. (1996). *Cultura y cosmovisión andina*. Pasto, Nariño: Universidad de Nariño.
- Aguirre, P. (11 de Septiembre de 2007). *Qué Puede Decirnos una Antropóloga sobre Alimentación. Hablando sobre Gustos, Cuerpos, Mercados y Genes*. (5. C. Cardiología, Ed.) Recuperado el 15 de Mayo de 2017, de sitio web de Federacion Argentina de Cardiología: <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027e/aguirrep.php>
- Aguirre, P. (2011 de Diciembre de 2011). *Comer-Gastronomía*. (A. Paiz, Ed.) Recuperado el 15 de Marzo de 2017, de sitio web de youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=0HPOVn6_PTo
- Alcaldia Municipal de Pupiales. (20 de Junio de 2012). *Plan de desarrollo es tiempo de avanzar, 2012-2015*. Recuperado el 7 de Marzo de 2017, de cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos: <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/pupialesnari%C3%B1opd2012-2015.pdf>
- Apraez, M. E. (2010). *Cuyes y ñeje; cojongo y ollocos Comida tradicional de la provincia de Pasto*. Pasto: Alcaldia municipal de pasto y fundación para la investigación científica y el desarrollo cultural de Nariño FINCIC.
- Avilés, D., Martínez, A., Landi, V., & Delgado, J. (10 de Diciembre de 2014). *El Cuy (Cavia porcellus). Un Recurso Andino de Interés Agroalimentario: Researchgate*. Recuperado el 15 de Marzo de 2017, de Sitio web de: Researchgate.net: https://www.researchgate.net/publication/285269341_El_cuy_Cavia_porcellus_un_recurso_andino_de_interes_agroalimentario_The_guinea_pig_Cavia_porcellus_An_Andean_resource_of_interest_as_an_agricultural_food_source
- Bastidas, J. (2004). El cuy y la cultura Andina. En L. I. Muñoz, *EL cuy , historia, cultura y futuro regional* (págs. 50-62). Pasto: Alcaldia Municipal de Pasto, Secretaria de Agricultura y Mercadeo.
- Beltran, V. (2013). *Deleitado por Los Andes, Rescate de nuestra gastronomía ecuatoriana serrana*. Quito, Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.
- Cervio, A. L. (2012). *Las tramas del sentir: Ensayos desde una sociología del cuerpo y las emociones* (Primera ed.). Buenos Aires, Argentina: Estudios Sociológicos Editora.
- Contreras, I. (2009). De la hoguera al brasero y del brasero al microondas. Un recorrido por la cocina mexicana. *Pan, hambre y trascendencia: Dialogo interdisciplinario sobre la construcción simbólica del comer*(1), 79-102.
- Contreras, J. (1995). *Alimentación y cultura*. (U. d. Barcelona, Ed.) Barcelona, España: Grupo Planeta.
- De Agüero, M. (s.f.). *Conceptualización de los saberes y el conocimiento*. Santa_Fe, México: Universidad Iberoamericana.

- De Certeau, M. (1999). *La invención de lo cotidiano: 2 Habitar y cocinar*. Mexico: Universidad Iberoamericana, Departamento de Historia, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Delgado, F., & Delgado, M. (2014). *Vivir y comer bien en los Andes Bolivianos. Aportes de los sistemas agroalimentarios y las estrategias de vida de las naciones indígenas originario campesinas a las políticas de seguridad y soberanía alimentarias*. Bolivia: Agruco.
- Delgado, R. (2000). Comida y cultura: Identidad y significado en el mundo contemporáneo. *Estudios de Asia y África XXXVI, I*, 83-108.
- Erazo, S. 2. (2013). *Rescate de la tradición oral de los adultos mayores para el fomento del turismo cultural de los cantones Mira y Espejo de la provincia del Carchi (Tesis de pregrado)*. Carchi, Ecuador.
- Fischler, f C. (1990). *El homnivoro, el gusto, la cocina y el cuerpo*. Paris, Francia: Anagrama.
- Geertz, C. (2003). *La interpretación de las culturas* (Duodécima ed.). Barcelona, España: Gedisa.
- Gonzales, A. (Junio de 2015). *Comercio justo, mercados campesinos y el bienestar social en Medellín: el caso del "Parque Lineal La Presidenta"*. Medellín. (U. EAFIT, Ed.) Recuperado el 15 de Mayo de 2017, de Sitio Web de repository.eafit.edu.co:
https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/7767/Andrea_GonzalezOspina_2015.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Martínez, C., Suárez, E., & Vigoya, K. (2015). *Las Práctocas de Cocina como Expresiones de la Cultura e Identidad Casanareña*. Universidad de la Salle, Facultad de Ciencias de la Educación. Yopal: Universidad de la Salle.
- Mejia, Lina, et. al. (2014). La gastronomía como símbolo en la cultura. *CULINARIA Revista virtual especializada en Gastronomía*(7), 50-64.
- Ministerio de Cultura Dirección de Patrimonio. (2009). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura Dirección de Patrimonio.
- Ministerio del Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible. (Mayo de 2015). *Declaratoria del Parque Natural Regional de Paja Blanca* desarrollo Sostenible . Recuperado el 14 de Mayo de 2017, de <http://www.minambiente.gov.co/index.php/component/content/article?id=1815:declaratoria-del-parque-natural-regional-de-paja-blanca-en-narino-significa-proteger-cuidar-y-conservar-los-ecosistemas-ministro-vallejo>.
- Molano, O. L. (05 de 11 de 2007). Identidad cultural un concepto que evoluciona: Revistas.Universidad Externado de Colombia. (U. E. Colombia, Ed.) *Opera*, 69-84.
- Montecino, S. (2006). *Identidades, mestizajes y diferencias sociales en osorno, chile : lecturas desde la antropología de la alimentación*. Leiden University, Department of Latin American Studies, Faculty of Arts. Leiden: Leiden University.

- Moreno, L. G. (1998). *Así es Pupiales: geografía, historia y antropología visualizadas*. Ipiales, Colombia: Centro editor gráfico.
- Muñoz, L. I. (2004). *EL cuy, historia, cultura y futuro regional*. Pasto: Alcaldía municipal de Pasto, Secretaría de agricultura y mercadeo.
- Narvaez, A. (2012). *Propuesta gastronómica para valorar y rescatar las tradiciones culinarias del Cantón Pujilí (Tesis de pregrado)*. Quito, Ecuador: Universidad Técnica Equinoccial.
- Ochoa, K., & Santamaria, A. (s.f.). *Cultura Gastronómica*. Recuperado el 4 de Marzo de 2017, de web.uaemex.mx: http://Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (17 de 10 de 2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Inmaterial: UNESCO*. Recuperado el 15 de Marzo de 2017, de Sitio web de UNESCO.ORG: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001325/132540s.pdf>
- Patiño, V. M. (2014). *Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia* (Vol. I Historia de la cultura material en la América equinoccia). Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura.
- Pederzini, C. (2009). La cocina ¿Destino o privilegio femenino? *Pan, hambre y trascendencia: Dialogo interdisciplinario sobre la construcción simbólica del comer, I*, 29-57.
- Ponce, H. (2008). *Espacio Itinerante para la difusión de la mesa de fritos*. Universidad de Palermo, Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Rengifo, G. (2008). *Volver a la Mesa, Soberanía alimentaria y Cultura de la soberanía alimentaria en comida en la América profunda* (Primera ed.). Lima, Perú: Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas.
- Sottile, C. .. (2005). *"A través de la Mesa" Los saberes alimentarios y su modificación en la segunda mitad del Siglo XX, en la Ciudad de Buenos Aires*. Tesis de Licenciatura, Universidad De Buenos Aires, Facultad De Filosofía Y Letras Departamento De Ciencias Antropologicas, Buenos Aires.
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario* (Vol. IV). Quito, Ecuador: Fondo editorial ministerio de cultura.
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario* (Vol. IV). Quito, Ecuador: Fondo editorial ministerio de cultura.
- Urrutia, J. (2009). Conferencia magistral Fiestas e identidades. *Fiestas y rituales MEMORIAS X ENCUENTRO* (pág. 498). Lima, Perú: Instituto Nacional de Cultura del Perú.
- Weismantel, M. (1994). *Alimentación género y pobreza en los andes Ecuatorianos*. Quito, Ecuador: Biblioteca Abya-Yala.