



RESUMEN

El presente ensayo obedece a mi necesidad de resaltar el inmenso valor de las costumbres culinarias transmitidas de generación en generación, desde tiempos milenarios hasta nuestros días.

La cultura alimentaria ecuatoriana nos une, convoca, reconoce similitudes y diferencias; a cada región se la identifica por su deliciosa gastronomía, identidad que reconoce y revaloriza las tradiciones milenarias.

Los serranos, los costeños, los amazónicos y los insulares tendemos a ser uno solo a la hora de alimentarnos, tan es así que se disfruta de todo cuanto se coma en cualquier región y durante todo el año porque las bendiciones geográficas y climatológicas otorgadas a nuestro país lo hacen posible.

En Ecuador las clases sociales ceden ante la presencia de sabores, aromas y texturas pues la cocina no excluye, une, integra, reconoce sin prejuicios; la comida es una comunión con la diversidad.

Aunque hoy se nos hace mucho más fácil y rápido acudir a los supermercados y la llegada de la tecnología ha sustituido los utensilios de antaño; es necesario revalorizar nuestras tradiciones gastronómicas.

Aunque es muy complejo el sistema de la alimentación, porque hay una interacción de varios actores desde la producción de los alimentos, su cosecha, venta y distribución y transformación de la materia prima, es necesario el esfuerzo mancomunado de todos los involucrados en el arte culinario para lograr la sostenibilidad de una cocina que marca, de manera extraordinaria, la identidad ecuatoriana.

Palabras claves: gastronomía, culinaria, platos, restaurantes, identidad, cultura, cocina, comida, alimentos.



ABSTRACT

This essay reflects my need to highlight the immense value of culinary traditions handed down from generation to generation, from ancient times to today.

Ecuadorian food culture unites us, recognizes similarities and differences in each region is identified for its delicious food, recognizing identity and revalued the ancient traditions.

The mountain, the coast, the Amazon and the island tend to be one at the time of feeding, so much so that you can enjoy all that you eat in any region and throughout the year because of geography and climate blessings granted to our country make it possible.

In Ecuador classes yield to the presence of flavors, aromas and textures as the kitchen does not, unites, integrates, recognized without prejudice, the food is a communion with diversity.

Even today we find it much easier and faster to go to the supermarket and the advent of technology has replaced the old utensils, is necessary to reassess our gastronomic traditions.

Although very complex food system, because there is an interaction of several actors from the production of food, harvesting, sale and distribution and processing of raw materials, it is necessary the joint efforts of all involved in the culinary arts to achieve sustainable cuisine that brand, so extraordinary, Ecuadorian identity.

Keywords: cuisine, culinary, restaurants, identity, culture, food.



CONTENIDO

RESUMEN 1
ABSTRACT 2
DEDICATORIA..... 8
AGRADECIMIENTO..... 9
INTRODUCCIÓN 10

SECCIÓN 1

La cocina ecuatoriana en la historia 11
 1.1 La herencia prehispánica 11
 1.2. Imposiciones y resistencias en la Colonia..... 13
 1.3 Diferenciación, transformación y apropiaciones culinarias en la República . 19

SECCIÓN 2

Cocina, vida social e identidad de los ecuatorianos 26
 2.1 Cocina y expresiones orales y musicales 26
 2.2 Cosmología, ritual y vida festiva..... 28
 2.3 Cocina como elemento de identidad y distinción 31
 2.4 Cocinas regionales..... 33
 2.5 Cocina y género 37



SECCIÓN TRES

La cocina como saber 39

 3.1 Tecnología y conocimiento 39

 3.2 Heredad culinaria 39

 3.3 Técnicas de conservación..... 41

 3.4 Técnicas de cocción..... 42

 3.5 Utensilios 43

 3.6 Ingredientes 45

SECCIÓN 4

Procesos culinarios actuales 47

 4.1 Procesos urbanos populares en la cocina ecuatoriana 47

 4.2 Posibilidades y dilemas de la cocina ecuatoriana actual..... 51

SECCIÓN 5

Las prácticas alimentarias en el Ecuador como patrimonio cultural inmaterial 55

 5.1 Está arraigada en una historia y tradición cultural ancestral 55

CONCLUSIONES..... 57

RECOMENDACIONES 59

BIBLIOGRAFÍA 60

GLOSARIO..... 62

ANEXOS 65



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Mery Catalina Abad Rodas, autor del trabajo de graduación “COCINA E IDENTIDAD”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 26 de enero de 2013

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mery Catalina Abad Rodas', written over a horizontal line.

Mery Catalina Abad Rodas

0101858082



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Mery Catalina Abad Rodas, autor del trabajo de graduación "COCINA E IDENTIDAD", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 26 de enero de 2013

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mery Catalina Abad Rodas", written over a horizontal line.

Mery Catalina Abad Rodas]

0101858082



UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Trabajo de graduación tipo ensayo previa a la obtención del título de
“Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas**

“COCINA E IDENTIDAD”

Autor:

Mery Catalina Abad Rodas

Director del Curso de Graduación:

Ing. Santiago Carpio Á.

Cuenca, enero de 2013



DEDICATORIA

A Pedro Esteban Abad Barzallo.

A José Adrián López Abad.



AGRADECIMIENTO

A mi Madre de quien aprendí tantas cosas, sobre todo a agradecer por el bocado de comida que se lleva a la boca, el respeto a la tierra y su labranza y por todo cuanto provenga de ella; a su paciencia y generosidad, al amor que puso a cada una de las comidas que brindó a propios y extraños.

A todas y cada una de las personas que enriquecieron mis conocimientos en este gratificante oficio que es el arte culinario.



INTRODUCCIÓN

El arte culinario es parte del patrimonio que se hereda, se cultiva y se trasmite a las nuevas generaciones. Nos reconocemos como una sociedad mestiza, producto del legado indígena, inca y español.

El ancestral arte de preparar los alimentos está vinculado a nuestra vida aunque no siempre valoramos este importante trabajo, pues no siempre nos percatamos del profundo significado que esta actividad implica para la continuidad de nuestra vida y para el fortalecimiento de nuestra identidad cultural

Olvidamos que los descubrimientos geográficos fueron impulsados para dar gusto al paladar, que se produjeron cruentos enfrentamientos por la tenencia de las tierras, rutas y fuentes de alimento.

La llegada de los españoles trajo consigo cambios alimenticios en nuestro continente, el intercambio de productos enriqueció la cocina de muchas maneras; si bien los hispanos aportaron con un número menor de ingredientes, no podemos desconocer que no sería lo mismo un puchero sin carne de cerdo, sin la gallina de castilla, sin la leche y sus derivados lácteos.

La cocina no es sólo una actividad substancial para la vida humana sino una expresión cultural de creación colectiva que nos identifica como pueblos.

La cocina ecuatoriana actual es el resultado del legado y de la imaginación creadora de los cocineros y cocineras, hacedores de las maravillas gastronómicas.



SECCIÓN 1

La cocina ecuatoriana en la historia

1.1 La herencia prehispánica

Desde épocas prehispánicas los pueblos y culturas asentados en nuestro país desarrollaron sólidos conocimientos astronómicos, observaban los astros y a través de ellos pronosticaban el tiempo, desarrollando sistemas de producción agropecuaria y de construcción de enorme valor científico; para ellos, cada uno de los meses estaban 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.

Nuestros antepasados acumularon una multiplicidad de conocimientos y tecnologías para garantizar la sostenibilidad de los recursos frente a plagas, sequías y demás desastres naturales logrando domesticar una muy diversa cantidad de especies alimenticias: “Solo hace 10.000 años con la revolución agrícola ocurrida en el neolítico las sociedades humanas pasan de un estado de cazadores de animales y recolectores de semillas y frutos a la de cultivadores de plantas nutritivas”. (Álvarez: 2005-5).

Sin duda, este decisivo hecho marca el inicio de los procesos culturales sucesivos que permiten el proceso integral de los seres humanos. En este proceso agro ecológico, las plantas ya no pueden sobrevivir sin la ayuda del ser humano que controla la selección, cruzamiento, protección y producción de las mismas.

De acuerdo a investigaciones realizadas por Holaf Holf y Hernán Crespo existen indicios de domesticación de plantas y agricultura primitiva en el sitio denominado Las Vegas, cerca de la población de Santa Elena, en la costa ecuatoriana, cuya ocupación por parte del hombre data de 8.000 años a.C.; posteriormente, “en restos arqueológicos de la cultura Valdivia (4000-2300 a.C.) corresponden al



periodo Formativo, se encuentran granos de habilla blanca o frejol, tubérculos, como la papa china, camote, maíz. A partir de ese hecho, la agricultura se incrementa notablemente tanto en la Sierra como en la Amazonía”(Álvarez: 2009-6).

Donald Lathrap en su libro: “El Ecuador antiguo, cultura, cerámica y creatividad” afirma que debido a esta información se puede colegir que la revolución agrícola y la alfarera se producen en la zona tropical ecuatoriana al menos 1000 años antes que en países como México y Perú.

La diversidad de pisos climáticos del actual territorio ecuatoriano y la amplia diversidad ambiental permitieron a los diferentes asentamientos desarrollar variados sistemas gastronómicos. La papa, el maíz, la quinua, la mashua, el zapallo, el melloco, el frejol constan entre los principales elementos botánicos domesticados a los que se juntaron animales como el cuy (Pazos: 2010).

De igual manera, según resaltan los cronistas, la enorme importancia de plantas como el maíz en el desarrollo de pueblos y culturas americanas se debe a su capacidad de adaptabilidad a todos los climas, desde las zonas tropicales hasta los lugares más fríos a más de ser resistentes a plagas y enfermedades.

“Además se la aprovechó debido a que no tenía principios tóxicos, por la harina que se obtiene del grano, que es una forma fácil de conservar y transportar, por el azúcar que predomina en algunas variedades. Una vez cosechado el maíz podía ser almacenado tanto en mazorca como en desgranado por algún tiempo sin que sufriera daño alguno, hasta ser aprovechado” (Pesántez: 2005,156)

De tal manera que así como para los europeos, asiáticos y africanos el alimento común era el trigo para los pueblos americanos era el maíz: “La verdad es que fue el pan de cada día de los aborígenes y aún sigue siendo el alimento básico de muchos pueblos del área andina ecuatoriana” (Pesántez: 2005,157).



Sin duda, la singular ubicación geográfica de nuestro país en la mitad del mundo, la presencia de la cordillera de los Andes que le atraviesa de norte a sur dividiéndonos en Costa, Sierra y Amazonía, el encuentro de las dos corrientes marítimas: la de Humboldt y la Niña en las costas convirtiendo al mar ecuatoriano en una inagotable fuente de alimentos para la población, permiten al Ecuador ser una país mega diverso que además posee una zona insular de enorme valor ambiental como es Galápagos; regiones muy bien diferenciadas en clima, vegetación, población y costumbres.

“Cada pueblo, cada región tiene su forma de cocinar y de comer, un conjunto más o menos riguroso de normas, gustos y ocasiones. Nadie ingiere simplemente proteínas o vitaminas; a la vez consume símbolos, ilusiones, afectos. Y ello se aplica desde la más humilde comida de diario hasta una fanesca de jueves santo, densa de granos y significados antiguos” (Cuvi: 2005,14)

1.2. Imposiciones y resistencias en la Colonia

La particularidad de las prácticas alimentarias ecuatorianas se debe también a la continuidad histórica de un conjunto de elementos culturales distintivos entre los que se destacan las formas de organización social, los mecanismos de producción y distribución, los contextos festivos y rituales y la tradición oral en los que la comida funciona ya sea como eje articulador, como referente de identidad, como objeto para ser valorado o como contenido para ser comunicado.

A lo largo de nuestra historia, los diferentes grupos que han habitado el territorio ecuatoriano fueron aportando a la variedad de la cocina mediante el aprovechamiento y manejo de nuestra biodiversidad a través de su interacción, unas veces conflictiva y otra armoniosa.

En el marco de una historia caracterizada por una secuencia de encuentros culturales diversos debido al proceso de conquista y colonización, al flujo migratorio y su influencia cultural la tradición culinaria ecuatoriana se ha ido



forjando y enriqueciendo hasta convertirse en una sólida expresión cultural del país.

La alimentación en las altiplanicies era básicamente vegetal, comían poquísima carne y la cacería de venados y osos, en los altos páramos, tenía como objeto conseguir pieles para vestido más que para aprovechar la carne de las presas. Mucho antes de la llegada de los incas al actual territorio ecuatoriano, los pobladores de las distintas nacionalidades ya conocían la llama y el cuy, solían también gustar de catzos (escarabajitos) y churos (caracoles) costumbre que persiste hasta hoy en día.

En la costa era fácil la caza de animales salvajes y la pesca era abundante; además de los mariscos y perros sin pelo, recolectaban frutas tropicales fragantes y exquisitas. Se había también desarrollado el culto al *Spondylus Princeps*, cuya hermosa concha rosada, que se reproduce de manera exclusiva en las costas ecuatorianas, guardaba relaciones mágicas con la fertilidad y las lluvias invernales, por este motivo los shamanes de la árida sierra peruana, requerían del poder de la *Spondylus* para convocar a las lluvias.

De esta necesidad se fortaleció el intercambio comercial con nuestros vecinos peruanos, pues la carne que obtenía de la concha era un manjar delicadísimo, destinándose a alimentar a la clase privilegiada en el incario; en la isla Puná, quedó escrito el detalle de una ofrenda del Cacique a los conquistadores recién desembarcados: “Mucha caza y frutas de muchas maneras, y conejos pequeños, y tórtolas, y patos y mucho pan (de maíz)”.

Al Sur de los Andes, los incas dominaban el cultivo en terrazas y los canales de riego, valiéndose de pozos y represas para el manejo del agua.

Tan buscada como el agua era la sal que se obtenía de los pozas donde se evaporaba el agua del mar. Otro tipo de sal era explotada en ciertos sectores de la sierra, que se convirtieron en polos de atracción y comercio, por tal motivo



visitados por los Quijos, gente de la Amazonía para conseguir la tan apreciada sal a cambio de sus productos, dándose el trueque

El charqui, que se obtenía de la carne desecada a través de la sal y del calor, servía de reserva para viajes. El dios Sol secaba el maíz y otros granos haciendo posible la elaboración de harinas, los Huaoranis en la Amazonía siguen valiéndose del humo para preservar a los monos objeto de la caza, fuente de proteína

Mencionado en la “Historia Natural y Moral de las Indias” del padre José de Acosta publicado en 1590, el texto deviene imprescindible para quienes pretendan historiar el choque cultural de dos mundos y de dos cocinas:

“El pan de las indias es el maíz; comenlo comúnmente cocido así en grano y caliente, que llaman ellos mote, Algunas veces lo comen tostado... Otro modo de comerle más regalado es moliendo el maíz y haciendo de su harina masa, y de allí unas tortillas que se ponen al fuego y así calientes se ponen a la mesa, y se comen: en algunas partes las llaman arepas. Hacen también de la propia masa unos bollos redondos y sazónándolos de cierto modo que duran, y se comen por regalo. Y porque no falte curiosidad también en comidas de Indias, han inventado hacer de cierto modo pasteles de esta masa y de la flor de su harina con azúcar, bizcochuelos y melindres” (Cuvi: 2005,27)

Registra también el padre Acosta la chicha de jora y la del maíz mascado, ambas de efectos embriagantes; habla de la papa con la que se prepara el locro, calificado por los primeros españoles, al tubérculo como alimento de indios” hasta que el menospreciado alimento “cruzo el charco” y empezó a ganar fama en Europa por haber salvado de las temidas hambrunas a pueblos enteros.

Acosta también señala el carácter afrodisíaco del ají, cuyo uso sería perjudicial “pues provoca sensualidad”. Siendo un condimento tan codiciado como la sal, al ají era una especie de equivalente general de otras mercancías, es decir pasaba por moneda. Otro tanto sucedía con las hojas de coca y la pepa de cacao que siglos después se la conoce como “la pepa de oro”. Históricamente el consumo



del cacao se remonta a los mayas e, inclusive, a los olmecas, con la elaboración de una bebida tchocolatl. Pero no era extraño que la tomaran amarga y picante, puesto que la bebida era también símbolo de sangre humana en los ritos de los aztecas.

En un segundo viaje se trajo la caña de azúcar, creciendo su cultivo y aumento la extracción de la panela, esta se incorporó como ingrediente del chocolate, junto a la vainilla, la canela, el achiote eventualmente el anís y el ají. Rápidamente se popularizó la bebida entre la población española, creciendo su rápidamente su fama al resto de Europa

El encuentro entre los españoles y las poblaciones andinas trajo como consecuencia la transformación radical de la forma de organización, la ideología y el sistema de creencias de estas poblaciones. En términos alimenticios, esto trajo una profunda modificación en los hábitos de los pueblos, transformando no solo el espacio agrario, las técnicas, las prácticas agrícolas, sino además los contenidos simbólicos asociados a los alimentos.

El impacto cultural producido ocasiono simultáneamente intentos de imposición así como de resistencia ante las influencias occidentales. Los pueblos indígenas desarrollaron durante la Colonia una estrategia de asimilación de los nuevos elementos y de simultánea reproducción de sus propios patrones culturales, proceso que ha sido denominado como “adaptación en resistencia” (Degregori 2004). Una vez subordinado el incario por los españoles, el sistema político-social estatal se desbarató y con ello la desarticulación de las formas de organización para el manejo eficiente de los pisos ecológicos y las estrategias de distribución de los alimentos.

El dominio en la Colonia estuvo acompañado de una serie de estrategias simbólicas de distinción. La evangelización implicó la prohibición del cultivo de ciertos productos y los actos rituales asociados al ciclo agrícola. Se menospreció a ciertos insumos andinos, que eran denominados “comida de indios”. Sin



embargo de ello las poblaciones se dieron maneras para continuar obteniendo estos productos, así como para mantener el culto a las divinidades asociadas a la agricultura, desarrollando un sincretismo. Todas las manifestaciones religiosas prehispánicas fueron proscritas junto con los elementos usados para su celebración.

La chicha, bebida preparada a base de maíz fermentado, fue otro de los insumos prohibidos por los españoles pues fue considerado peligroso tanto por su asociación con la idolatría como porque podía llevar el exceso a quienes la consumían. Oficializado en el imperio incaico el beber la chicha en vez del agua misma que podría generar enfermedades y parásitos. Ante la prohibición del consumo de la chicha, y debido a la censura de la iconografía en las vasijas tradicionales (queros), los indígenas adoptaron el arte figurativo traído por los españoles con el objeto de ilustrar los contextos y formas adecuadas de su ingesta, otorgándole un valor social y moral, así como al principio de reciprocidad y redistribución.

El consumo ritual de la chicha es una práctica que perdura hasta nuestros días, mérito de los pobladores andinos que, pese a las prohibiciones, supieron salvaguardar los saberes, formas de preparación y los usos vinculados a ellas.

En el violento y desigual choque de las dos civilizaciones, América aportó y sigue aportando una lista infinita de productos tanto vegetales como animales.

Otra de las estrategias adoptadas por los indios fue la adopción de los insumos extranjeros ya sea por curiosidad, obligación o experimentación. Sin embargo supieron mantener saberes y tecnologías propias, incorporadas de manera estratégica bajo el principio de aprobación y adaptación como parte de la lógica de administración de la diversidad.

Se fue enriqueciendo, aún más la cocina criolla. Las naves europeas trasladaron en sus bodegas vacas, cerdos, ovejas, cabras y gallinas. Y, junto a estos animales trajeron los cocos, caña de azúcar, el trigo, cebada, arroz, ajos, cebollas, habas,



lentejas, higos, manzanas, naranjas, limones, uvas para el vino que no reemplazo el rol de la chicha, y el pisco, el olivo y sus aceites, especias, hierbas aromáticas y los esclavos negros.

Los indígenas que habían ignorado el uso de los lácteos, tomaron gran gusto por estos productos y los consumieron ampliamente.

Debido al impacto de la conquista española se fueron alterando los patrones nutricionales en cuanto a la ingesta de las proteínas de origen vegetal, de minerales y vitaminas. Algunos insumos y técnicas de cocción y conservación fueron también dejados de lado. Sin embargo los tubérculos fueron los productos que más resistieron no solo por su alto consumo en la población sino que por su crecimiento bajo tierra los mantenía fuera del alcance de los animales y de la inclemencia del tiempo.

Durante la Colonia se adaptaron nuevos insumos y métodos de cocción para responder a las transformaciones tanto en el ámbito cultural como en el productivo. Debido a la reducción de los productos originarios, muchos vegetales empezaron a desaparecer para dar paso al cultivo de nuevas especies, reestructurando a la vez su propio ecosistema.

La comida ha servido como bastión de resistencia pero también como medio de adaptación a una nueva realidad social, desarrollándose los principios de gestión y valorización de la diversidad en la manera de alimentarse desde tiempos prehispánicos.

La iglesia fue una de las instituciones más poderosas, aportando a la culinaria de los países conquistados, ricas y sabrosas elaboraciones gastronómicas, guardando celosamente recetas y secretos, que hasta hoy en día las conservan. Como se estilaba mandar al convento a una o más de las hijas, por razones varias, el recogimiento y la meditación, características conventuales, crearían las condiciones adecuadas para la cocina y el bordado y el tejido. Por ello las exquisitas confecciones de cocina que salían de los monasterios, gozaban de



muchísimo prestigio. Se impuso la religión en el pueblo, parte del diezmo consistía en donar insumos tales como: maíz, trigo, carne, pescado, huevos, entre otros y/o trabajos de servidumbre, encargados de traer la leña y hierba para sus caballos, cocinarles y atenderles en todo cuanto mandaran.

A clero le debemos, el conocimiento de la elaboración del vino y las mistelas, así como de realizar procesos y técnicas de cocción, hasta entonces desconocidos, el cultivo de plantas y hortalizas y sus aporte en la alimentación, en la actualidad los conventos siguen teniendo protagonismo en muchas de las elaboraciones de cocina como: las quesadillas, los suspiros, dulces y mermeladas, jarabes y vinagres con propósito medicinal, gelatina de buey y de pichón para las anemias y sobretodo la espiritualidad del agua de pítimas que cura dolencias varias. Digno de aplauso son sus labores de bordado, tejido y otras artes, amen.

1.3 Diferenciación, transformación y apropiaciones culinarias en la República

A partir de la Independencia, crece una necesidad en la elite criolla de desarrollar sus propias expresiones culturales, que le dieran identidad nacional; queriendo adoptar costumbres de la cultura francesa (política, arte, modales, incluso la culinaria, como un sinónimo de superioridad capitalina. Y por otro lado regionalmente surgía con sus propios procesos de adaptación, fusión y resistencia las características de las cocinas regionales.

Se me hace necesario mencionar que el inca tenía normadas la higiene y el orden:

“Mandamos que a los perezosos y sucios, puercos, les penaba que la suciedad de la chacara, o de la casa, o de los platos con que comen, o de la cabeza y de las manos o pies les lavaban, y se les daban a beber de fuerza en un mate, por la pena y castigo; en todo el reino estaba ejecutada esa orden” (Calderón:1999,124)

Así mismo la cultura e higiene del conquistador mercader reza:” Los olores de a bordo eran sencillamente nauseabundos, A los vapores de la cetina había que



agregar el agua putrefacta y los humores de los pasajeros. Ratas, piojos y cucarachas se paseaban por doquier, haciendo presa de las provisiones y de los viajeros especialmente al momento de dormir. Esta además agregar que la privacidad de los viajeros se esfumaba en esas circunstancias, y el momento de “decomer” se convertía con frecuencia en un espectáculo público”. (Calderón: 1999,125)

Para el Inca la comida tenía suprema importancia de tal manera que se ajustó al organismo del hombre andino.

Los hijos del Sol tomaban los alimentos sólidos debidamente masticados en un ambiente de tranquilidad (no hablar en voz alta, no tratar temas desagradables, risas exageradas, no jugar, que el mejor condimento sea la sonrisa), por lo cual el proceso de digestión y asimilación de los nutrientes se hacía con mucha más efectividad, evitando beber ningún líquido (generalmente chicha), hasta haber terminado de comer para así no perjudicar al jugo gástrico.

Todo cuanto se comía tenía características de frescura, jamás comían alimentos sobrecondados que lo consideraban sin valor a diferencia de la alimentación extranjera que comenzaban con los alimentos líquidos y terminan con los sólidos

La principal comida la tomaban por la mañana para que el organismo estuviera pleno de nutrientes al inicio de las labores; la comida de medio día consistía en un pequeño refrigerio seguido de chicha, mismo que mediante proceso de oxidación se convertía en energía, permitiendo una asimilación perfecta de los pocos alimentos tomados y la eficiencia en sus labores, sin tener el cansancio o pesadez del que come con demasía.

La comida por la noche era ligera toda vez que el cuerpo va a descansar, pues la capacidad gástrica en el ser humano, a estas horas, es siempre menor comparando a la mañana, sabiendo que para que descanse el cuerpo primero debe descansar el estómago.



Los incas llevaron a su paso de un pueblo a otro una cantidad de sabiduría, técnicas, costumbres y conocimientos; estos fueron reforzados durante los casi cuatrocientos años del Virreinato, en el cual hubo intercambio de conocimientos y tradiciones.

Incas y españoles dieron lugar al nacimiento de una nueva tradición en cada región, dando paso a lo que hoy se podría considerar como nuestra identidad cultural a través de la alimentación.

Hoy se sabe que muchas penurias y sinsabores debieron haber sufrido los conquistados y los conquistadores. La conquista española va a permitir tanto a los unos como a los otros, un acercamiento a “nuevos mundos”, en todo sentido. En la cocina se dio a manera de una luna de miel entre las variedades de alimentos, propiciando un sinfín de platos y la mejora de los ya existentes.

Se ve afectada la vida cotidiana de los habitantes, la alimentación es la primera en sentirlo, pues la barriga no perdona, se van incorporando nuevos utensilios, principalmente de cobre, adoptando como suyos al arroz, al trigo, la cebada y el plátano entre otros.

Esto implicaba un cambio en la agro producción, de productos nativos como la quinua, chochos, yuca, camote; mismos alimentos que se empezaron a considerar de menor importancia y asociarlos como comida de indios, es decir en un segundo plano.

Otro de los objetos que implicó cambios sustanciales a la hora de preparar los alimentos fue el torno para la elaboración de vasijas, vajillas y ollas de diferentes formas y tamaños con decoraciones maravillosas, coloreadas y muy pulidas. La construcción de los hornos de ladrillo marca un cambio pues empezaron a sentirse la diferencia entre una cocina indígena conformada por el fogón de tulpa y el cuarto asignado para cocina de los señores que contaba con vajillas importadas traídas por los galeones que atravesaban el Pacífico.



“Gentes y recetas circulaban intensamente por las colonias americanas” (Cuvi: 2005,35) acoplándose a la nueva realidad, llevándose a cabo una alquimia culinaria que permitiría más adelante el nacimiento de la nueva cocina, sin dejar de existir y subsistir, a pesar del tiempo transcurrido muchas conocimientos culinarios, un ejemplo de esto sería las preparaciones de los envueltos llámense, tamales, bollos, humitas, hayacas, la Pachamanca.

Al nacer la nueva culinaria, el nombre de algunas preparaciones se fueron cambiando así como los ingredientes de su elaboración; los españoles gustaban de las sopas y una de sus famosas es el cocido español, al que por estas y otras circunstancias como la accesibilidad a los ingredientes llamaron a su sucedánea como sancocho criollo.

Sin contar aún con los aceites, queda pues a la grasa de chanco, a la mantequilla y al aceite de oliva ir de cajón en la elaboración de varias preparaciones. La gallina participo en la confección de la mayoría de sopas del virreinato, apreciada por su alto contenido de grasa, carne y pellejo (hoy reconocido como propiciador de colesterol)

La diferencia estuvo en la mesa, su montaje, cubertería, maneras de comportamiento. “Era excepcional, todavía para fines de la época colonial, poseer vajilla de loza o vidrio, cubertería”, El uso del tenedor y cuchara estuvo reservado a la clase pudiente o “chaperones”

En América estallaron los actos independentistas, el acabose de la Gran Colombia era evidente, conformándose nuevas repúblicas

Desde fines del siglo XVIII había lasos comerciales entre Ambato y Quito de panes, allullas y cajas de frutas. Cantidades de queso que comen y traen de las haciendas ganaderas de por allá. El uso de hierbas aromáticas especialmente de Paraguay o yerba mate, consumida hasta la actualidad, para estimular el flujo de leche materna.



Los cangrejos deleitaban el paladar de los guayasenses, el auge del cacao en la cuenca del Guayas, los ostiones en Jambelí, el plátano verde asado hacia su aparición en vez del pan. Se consolida el tránsito comercial con la aparición del ferrocarril, uniendo puntos lejanos, haciendo posible la integración territorial de entre los productos de la Sierra y Costa.

Contribuyeron a hacer más grande este país los migrantes chinos y turcos, con sus costumbres culinarias (y políticas). En el aspecto culinario, la migración china dio como resultado el uso de técnicas e insumos asiáticos en la preparación de las comida, siendo el uso del arroz, su ingrediente estrella, dando lugar a la creación de los chifas, principalmente en la provincia de los Ríos y Guayas.

En menor cantidad habían llegado italianos, que con la transformación del tomate americano, lograron potenciar sus espaguetis con la famosa salsa a lo pomodoro. La colonia italiana se asentó principalmente en la provincia del Guayas, y su arribo al país fue netamente comercial, abriendo fondas a través de las cuales difundieron sus propios hábitos.

A diversos parajes del Ecuador arribaron también un grupo de austriacos, judíos que huyendo del nazismo se instalaron en el país, montando negocios diversos entre los que se destacan las fábricas de embutidos, supermercados, pastelerías, cafetines, incursionando también en la hotelería.

El aporte de la cultura negra, en principio aislada, con sus propias tradiciones y costumbres culinarias, ubicándose en la provincia de Esmeraldas y en el valle del Chota, en donde realizaron labores en el campo en ambientes considerado, algo hostiles para los indígenas, en los cultivos que trajeron los españoles a América. Paulatinamente se ha ido incorporando al que hacer gastronómico de la cocina republicana, mediante el trabajo doméstico en la casa de la aristocracia, introduciendo ciertos hábitos, costumbres y técnicas culinarias. Los afro ecuatorianos, aportaron con la introducción de una variedad de guisos, además de incorporar como insumos, el uso de las vísceras de los animales,



condimentándolos de tal manera que lograban hacer disminuir los sabores fuertes de estas partes.

Hoy en día es muy reconocida su valía, se fue constituyendo y legitimando como expresión de la cultura con identidad ecuatoriana.

A través de estos distintos grupos y de su interacción con la sociedad ecuatoriana, se logra una simbiosis culinaria mediante aportes de uno y otro lado, dando como resultado nuevas creaciones en cuanto a técnicas, productos y formas de consumo.

En la República se fueron incorporando las novedades tecnológicas en materia culinaria; Llegarían las estufas de hierro fundido; que, junto al barro, a la madera, a la hojalata, al bronce, acompañarían en la confección de los más diversos potajes, con el tiempo harían la aparición utensilios de plástico y el aluminio. El uso de la leña y el carbón fueron siendo sustituidos por la oferta de cocinas a gas y eléctricas, que en un principio no era asequible al pueblo por su costo. En el campo no sucedería así, hasta mediados y finales del siglo veinte, en donde a causa de la migración ecuatoriana hacia los Estados Unidos principalmente, motivo que generalizó el uso de cocinetas. Pero la añoranza ha hecho que algunas tradiciones culinarias necesiten del aporte de la leña y el carbón en su elaboración, no se puede ignorar el sabor que confiere estos elementos al momento de cocinar.

La “modernización” ha dejado de lado ciertas usanzas, para dar paso a la comodidad de preparar en el menor tiempo posible la comida mediante la tecnología. Están quedando obsoletas o caducas, la piedra de moler, del uso de el bolillo, del molinillo, del cedazo, de la maquina corona; pues la textura que confieren a muchas de las preparaciones tradicionales no se lograrán sino retomando estas técnicas de elaboración.

Igual cosa sucede con la producción de vegetales tradicionales, ya que la aculturización ha calado por todos lados y en la mayoría de la población, que ven



con buenos ojos, la llegada del fast food y que labrar y sembrar la tierra es cosa del pasado, cuando países del primer mundo están volviendo los ojos a redescubrir “los cultivos perdidos de los incas”. Muchos de estos productos deben volver a ser cultivados, como una manera de hacer homenaje a la sapiencia ancestral y mejorar nuestra manera de alimentarnos.

La demanda del mercado por el consumo de productos orgánicos y de un valor nutricional incalculable, es la tendencia gastronómica mundial, y se ha hallado específicamente en la quinua, el amaranto, el frejol, el maíz, la papa, las ocas, el melloco o ulluco; en un sinnúmero de frutas con valor vitamínicos y aromas propios, tal es el caso del tomate de árbol, la naranjilla, la chirimoya, entre otros.



SECCIÓN 2

Cocina, vida social e identidad de los ecuatorianos

2.1 Cocina y expresiones orales y musicales

Una estrecha relación se da entre el baile, el canto, los alimentos y la identidad creando lazos simbólicos de pertenencia y comunidad; además, logra reducir radicalmente la distancia entre agrupaciones humanas que se perciben diferentes.

(...) Canciones y expresiones orales se dieron durante la época prehispánica, asociadas al ciclo productivo y, en las épocas históricas posteriores, eran poemas cantados o yaravíes con temática culinaria destinadas a ocasiones y fechas especiales.

Costumbres y rituales que perduran en la memoria de los actuales grupos indígenas de la Sierra, que si bien sus diferentes expresiones culturales son producto de un proceso de sincretismo sin embargo un elemento unificador que fortalece su identidad es brindar chicha a sus invitados, a sus visitas; bebida que con naturalidad pone un toque de algarabía y da la bienvenida a la música y a la danza.

De igual manera un importante papel cumplieron coplas, canciones y poemas, crónicas y refranes pues fueron usados por comerciantes y mercaderes, durante la Colonia, para ofrecer sus productos y llamar atención de sus clientes; costumbre que aún la podemos encontrar aunque de manera muy esporádica en los cantones del austro ecuatoriano.

En las distintas regiones del país existen muchas y muy variadas coplas; una de ellas, al danzante de la Sierra cuando actúa en las festividades religiosas, sociales y civiles.



“Que buen mozo es mi danzante
Con un alfanje por delante
Con un jarrito de chicha
Y un platito de ají” (Freire: 2004,39)

En la fiesta de la Mama Negra, en Cotopaxi, al evocar la borrachera cantan:

“Cuando juntos nos chumamos
Saliendo de la cantina
Va cantando en el camino
Y no se acuerda de la cocina” (Freire: 2004,39)

En la vida cotidiana varias coplas hacen alusión a una historia pasada y común como forma de reforzar el sentimiento de pertenencia al grupo; para ello, uno de los elementos utilizados con mayor frecuencia es la comida. Un claro ejemplo son los carnavales.

Ciertos refranes y dichos populares, parte de nuestro folklore, tienen cierto toque para la reflexión.

- Más vale pan con amor, que gallina sin amor.
- Come pan y bebe agua y vivirás larga vida.
- En San Juan las sardinas mojan el pan.
- El que con vino cena, con agua desayuna.
- Comidita mala, con ají resbala.
- En la puerta del horno se quema el pan.
- Cuando el vino entra, el secreto sale.
- El café néctar de dioses, ha de ser, para ser bueno, ardiente como tus ojos, negro como tus cabellos, tan puro como tu alma, tal dulce como tus besos.
- El placer de los banquetes no debe medirse por la abundancia de los manjares, sino por la reunión de los amigos y por su conversación.
- No hay amor más sincero que el que sentimos por la comida.



- Estomago hambriento no tiene oídos.

Los *allpa maitrus* o maestros de música indígena para suavizar, preservar y lograr una mejor sonoridad del instrumento a entonar, realizaban la cura o *arishca* del mismo; como un ritual sumergían el instrumento en chicha, dejándolo en el líquido durante ocho días.

Asimismo es costumbre en nuestras comunidades utilizar incluso la hoja del maíz, del capulí o del naranjo, tiernas y de textura delgada, para extraer de ellas sorprendentes sonidos musicales para acompañar la algarabía de esta fiesta.

De acuerdo a la región varía el menjurje, pues se suele adicionar otros ingredientes a la chicha aunque siempre buscando el mismo efecto.; la chicha también sirve para limpiar los instrumentos.

Existen varias melodías, en especial sanjuanitos, en las que se habla y se festeja la existencia de la chicha como en: “La chicha de la Santa”, “Viva la Comadre” (...) “ya sirve el traguito y la chicha mi amor “(...); desde siempre, en los carnavales, se canta: (...) “chicha quiero, chicha quiero, trago no” (...)

Estos son pocos de los muchos casos existentes en donde se manifiesta el carácter integrador que poseen los alimentos en general; aunque existen varias entre muchas canciones, hemos seleccionado algunas como ejemplo de ello: “El aguacate”, pero no se menciona este fruto en ninguna de parte de la canción; el pasacalle “Debajo del capulí”; la tonada “Leña verde”; el sanjuanito “Morocho sin sal”.

2.2 Cosmología, ritual y vida festiva

Las culturas prehispánicas, en diversas ceremonias y rituales celebrados en homenaje a sus divinidades, ofrecían maíz como el presente más preciado y de él,



sus múltiples preparaciones como complemento ideal se realizan danzas y manifestaciones musicales.

Nuestra historia relata que en el mes de Junio se celebra el día del solsticio de verano o fiesta del Inti Raymi, celebración mediante la cual se agradecía al Sol o Inti las cosechas realizadas; en esta fiesta no faltaban danzantes y músicos que en conjunto con la comida hacían de este Raymi una fiesta de singulares características en la que se ofrendaba al Sol chicha en vasos o queros así como también ovejas y carneros.

“Los mitos y los ritos son relatos y prácticas que dan expresión a la cosmovisión y a los principios básicos que regulan la vida social, y que organizan y dan significado a la experiencia del mundo” (Villavicencio. 2006,74).

Algunos de los ritos y mitos están documentados por los cronistas, arqueólogos e historiadores, quienes han contribuido para aclarar el rol de la cocina y su concepción a través de los tiempos; hay investigadores que hacen referencia, no solo al carácter de salud y vida que encontramos en los alimentos sino a la manera de conseguirlos en la naturaleza.

La agricultura, ligada a la capacidad de los grupos de utilizar tierras fértiles y óptimas que proveyeran de alimentos limpios y de manera continua, nunca ha sido tarea fácil, desde tiempos inmemoriales.

El eje central de cultivo es la chacra, utilizando el calendario solar, se siembra según sea el camino del sol, aunque no fue éste el único referente para las labores de siembra, pues las constelaciones y los ciclos lunares, mediante su observación, determinaban sus actividades agrícolas de siembra, deshierba, cosecha y agradecimiento mediante festejos y ritos. Los calendarios agrícolas se entrelazaron con los calendarios rituales y religiosos, que perduran hasta hoy.

Cuenta, una de los muchos mitos de nuestros pueblos que un diluvio inundó la tierra, sobreviviendo dos hermanos varones, logrando guarecerse en una cueva,



ubicada en lo más alto de la montaña. Luego de algunos días después de lluvias imparable, un hermoso arco iris apareció en el cielo. Encontrándose solos, con mucha hambre y sin tener nada para comer, salieron en busca de alimento, pero regresaron a la cueva sin lograr el propósito. Al entrar sus ojos se deslumbraron al encontrar deliciosos manjares, los disfrutaron, luego se preguntaron quién sería el que tan amablemente les atendiera de esa manera, varios días se repitió la escena, sin descubrir al autor del maravilloso regalo. Un día se escondieron y se llevaron la sorpresa de que dos hermosas guacamayas, aves de vistosos colores, con rostro de mujer traían en sus alas los alimentos y preparaban la mesa. Los hermanos atraparon a las guacamayas, las cuales se convirtieron en dos hermosas mujeres que aceptaron casarse con ellos, repoblaron la tierra de los Cañaris. Desde entonces, las guacamayas son aves sagradas para los indígenas.

Por otro lado, se reconoce la importancia de los alimentos en un contexto funerario; el día de los santos difuntos la comida y bebida tenían su protagonismo especial así como la danza y la música, con entonaciones de tristeza y lamento; uno de los pasillos más hermosos que expresan este viaje sin retorno es “Vasija de barro”.

Los arqueólogos, han descubiertos a lo largo de la historia mundial, tumbas funerarias, que ratifican lo dicho.

Según la cosmovisión andina los alimentos deben ser compartidos con un sentido de redistribución; un claro ejemplo de esto es que al terminar las labores del campo se compartían los alimentos en forma grupal: “Nadie podía ver que otra persona no tuviera nada que llevarse a la boca” (Coe: 2004,75), a diferencia de los españoles que carecían de una concepción de bienes comunes.

Por ello, la relación con la Pachamama o Madre Tierra era muy sagrada: (...) “Sacrificaban a la tierra derramando en ella coca, chicha y otras cosas, y haciéndole sacrificios a la hora de ararla, sembrarla y de coger sus frutos devolviéndole lo que de ella generosamente salió” (Marzal: 1988, 446).



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.

Testimonios de ellos son las fiestas en honor a los Santos Patronos y demás manifestaciones religiosas sincréticas como la fiesta del Montubio en la Costa, la Mama Negra en el Cotopaxi, el Pase del Niño en Cuenca, el Inti Raymi o Fiesta del Sol en el Cañar, el Corpus Cristi en Azuay, las celebraciones de San Juan, San Pedro y San Pablo en la Sierra y en la Costa, los carnavales entre los que sobresale el de Bolívar y Azuay, la Cuaresma y la Semana Santa tiempo sagrado para degustar la succulenta fanesca.

Parte por demás imprescindible en este tipo de celebraciones son los personajes y sus disfraces con un significado enriquecedor propio del sincretismo vivido por nosotros. Danzantes y música, castillos, vacas locas, juegos pirotécnicos, globos, cohetes, etc., comida y bebida en abundancia son expresiones festivas que dan cuenta de lo nuestro.

2.3 Cocina como elemento de identidad y distinción

Las prácticas alimentarias se constituyen como uno de los pocos testimonios de una tradición de la cultura viva. “Los insumos, las recetas, las formas de presentación e incluso los lugares y momentos en los que se consume la comida están siempre cargadas de contenidos y valoraciones que les son atribuidos socialmente” (Claude: 1995,86)

De tal manera que el papel de la comida cumple con la función social de clasificar, ya sea unificando, distinguiendo o jerarquizando a los diversos grupos de la comunidad.



En todos los países del mundo, en cada una de sus regiones la gastronomía es sin duda una sólida expresión cultural, un diálogo sin palabras que refleja una identidad propia; mediante la diversidad de comidas, platos, recetas y presentaciones dan cuenta de prácticas alimentarias como responden a un proceso en el tiempo que han ido creando e inventando nuevas elaboraciones culinarias y proponiendo una gama de sabrosas ofertas.

En el país, se puede hablar de este proceso en cuatro, instancias en el tiempo:

- Cocina aborígen, antes de la conquista Inca.

Muchos de los insumos que utilizaban los diversos grupos étnicos para elaborar su comida se encontraban a su alrededor, básicamente vegetariana. La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor.

Plato emblemático de esta cocina, el mote casado, que consiste en una sopa a manera de locro, por el almidón que arrojan, tanto el maíz cuanto el frejol.

- Cocina inca, durante el incario.

Los incas tenían rigurosas leyes con respecto a la comida pues se controlaba aquello que se comía según la clase a la que se perteneciera; al igual que en otras culturas, la comida del pueblo no era igual a la de las élites gobernantes.

La ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas, junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían también acto de presencia los variados potajes de la quinua, el aguamiel de maguey y la chicha madurada en rincones secretos.



- Cocina Mestiza, durante la Colonia

Con la incorporación de nuevos productos traídos del viejo mundo y la llegada de algunos animales en especial, la vaca, el cerdo y la gallina que tuvieron un especial protagonismo a la hora de preparar los alimentos, produciendo una fusión e incorporación de nuevos ingredientes. La sopa de cebada con coles, papas, leche, que aún se sirven en los hogares que han sabido guardar la sazón y el secreto familiar.

- Cocina Republicana

Las clases pudientes y las autoridades gozaron de privilegios a la hora de alimentarse, respondiendo a una culinaria de importación porque les otorgaba estatus en la sociedad, sin embargo algo más se estaba cocinando en los fogones y hornillas y brillaría con luz propia, con identidad nacional, la nuestra, la cocina ecuatoriana que es el resultado de la heredad de los pueblos antecesores y que hoy más que nunca quieren volver a sentarse en la mesa de propios y extraños.

2.4 Cocinas regionales

Las cocinas regionales son, el resultado de sabores, olores, colores, texturas, acompañados por un conjunto de técnicas de cocción, utensilios, valores nutritivos, a días festivos, vinculando un pasado y un presente de tal manera que crean manifestaciones gastronómicas causando sensaciones de lo más diversas, alimentos preparados durante días festivos, que muestran la vinculación entre pasado y presente de tal manera que crean manifestaciones gastronómicas sorprendentes causando sensaciones de lo más diversas.

Las expresiones gastronómicas surgen de un marco de procesos colonizadores hasta constituir la República del Ecuador; en cada rincón de este territorio, encontramos riqueza cultural inmaterial, en el caso que nos atañe que es el de la comida, vamos a utilizar la división regional: Costa, Sierra, Oriente y la cuarta, la Insular o Galápagos.



La Costa y sus seis provincias: Esmeraldas, Manabí, Guayas, Los Ríos, El oro y Santa Elena, cada una más linda que otra.

De tanta importancia como la andina, se la aprecia de sobremanera entre los ecuatorianos. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales. El mar y su generosidad se hizo presente con sus excelentes pescados: pagos, lizas, dorado, corvina, sierra, robalos y más variedades como langostas, langostinos, camarones, moluscos, bivalvos, conchas, pulpos, Spondylus, pepinos de mar de excelente calidad y muy reconocidos a nivel mundial.

Todos estos alimentos permiten expresar su gusto a la hora de elaborar deliciosos y nutritivos platos como la deliciosa cazuela de pescados y mariscos, pescados, langostinos y camarones tanto de río como de mar en salsa de coco; expresión de la cocina esmeraldeña. De igual manera, la pasta de maní, la famosa sal prieta de la provincia de Manabí, los bollos de pescado, de camote, de yuca, mixtos, pertenecientes a la familia de los envueltos costeños ya sea en hoja de bijao, de plátano o de maíz en el caso de las humitas, refrigerio de todo caminante.

Condimentos y yerbas, salsas y colorantes, frutos y esencias como la albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etc., despiertan con intensidad el sentido de quienes degustan los exquisitos platos preparados con ellos.

La región Interandina o serranía ecuatoriana que se caracteriza por sus impresionantes montañas, volcanes y nevados, en donde coexisten zonas calientes, templadas y frías está conformada por las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Santo Domingo de los Tsáchilas, Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo, Bolívar, Cañar, Azuay, Loja.

La cocina de los Andes ecuatorianos está basada en tres productos básicos: maíz, papa y frejol que construye una mesa admirable.



Con el maíz se logra platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se muelen para elaborar esa delicia muestra culinaria como es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Se conoce algo más de cien preparaciones realizadas con maíz, base y sustento de la alimentación de humanos y animales del mundo andino, el cereal con el mayor volumen de producción del mundo, superando incluso al trigo y al arroz.

Los porotos, pareja del maíz en la chacra, se cocinaban tiernos o maduros y enriqueciendo los alimentos preparados en las ollas familiares. Este delicioso grano está presente también en una larga lista de elaboraciones nacionales famosas como es el “mote casado” que se prepara en la provincia del Azuay.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. La verdad, es que las carnes, en la cocina indígena serrana, provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era desdeñable: llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena; entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos fue el saborizante por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El ají dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco.

El ají con el llamado tomate de árbol formó una indisoluble y maravillosa pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes; desde entonces y para siempre el ají y su consorte se convirtieron en el non plus ultra del buen gusto popular.



Hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza; también se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque mexicano, que se obtiene del zumo del maguey.

La Amazonía ecuatoriana es una de las cuatro regiones del país de la que propios y extraños se fascinan por su exótica naturaleza; es uno de los pocos lugares de mayor biodiversidad del mundo. Diversos grupos étnicos la habitan, custodios de sus teneres, costumbres y tradiciones, con una invaluable riqueza cultural, una de cuyas más apreciadas expresiones es su gastronomía.

La existencia de una prolífica flora y fauna junto a extraordinarias variaciones de macro y micro hábitat radica la característica más importante de esta región

La gastronomía de los grupos amazónicos desde tiempos ancestrales fue simple, basada en maíz, pero sobre todo la yuca de la cual a más de realizar varias preparaciones y como la famosa chicha de yuca, cuentan con nutritiva la papa china, la chonta y frutas ricas en vitaminas y sabores.

El abanico gastronómico de la Amazonía se muestra diversificada y colorida en propuestas de comida algunas en base a peces de río o lagunas como la trucha, la piraña, la tilapia, las ancas de rana, en otros platos como la carachama o “maitos” de gallina o de guanta (envueltos en hoja de bijao, de platanillo), el chontacuro, ceviche de palmito, de hongos, de caracol, ayampacos.

Como condimentos tenemos al infaltable ají, el achiote y la sal; cabe resaltar el poco uso de grasas en sus preparaciones, dejando el sabor natural y auténtico de sus productos.

Localizada en la región insular del país, la provincia de Galápagos es considerada como el mayor centro turístico del Ecuador así como una de las reservas ecológicas más grandes e importantes del planeta, con una escasa población,



debido a las políticas del Estado ecuatoriano en favor de la conservación de la sorprendente flora y fauna existentes.

Poseedora de una cocina en donde predomina la variedad de ingredientes marinos, el cebiche (marinados al limón) es uno de los platos de la gastronomía local de mayor demanda; los más solicitados son el de corvina, trucha y camarones pero, además, algunos de las más exquisitas preparaciones son las elaboradas a base de pescado como: carapachos rellenos, sopa de marinera, corviches y entre las sopas, el viche de pescado y muy naturalmente la langosta que en Galápagos tiene un sabor único.

Por contar con poca cantidad de tierra apta para el cultivo al ser de origen volcánico, la poca siembra no abastece a la demanda local; la mayoría de ingredientes son enviados desde el continente

La gastronomía de las Islas Galápagos es muy similar a la comida costeña, con ciertas excepciones como es la utilización del pepino de mar, que tiene su propia regulación de pesca.

2.5 Cocina y género

La representación de la figura femenina, dentro de la cultura gastronómica, tiene una relación simbólica en las culturas prehispánicas ya sea en la elaboración de la cerámica o en el tallado de ella; elementos que fueron utilizados en rituales o ceremonias de fertilidad.

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.

En el periodo prehispánico a las mujeres les correspondía manejar los alimentos; para ello, estaban muy vinculadas a la “Mama Quilla” o Abuela Luna para



establecerlos calendarios agrícolas. Ellas transmitían el carácter sagrado de los alimentos como es el caso del maíz denominado en quichua “Mama Sara” o la Coca llamada “Mama Coca”.

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 elaboración de la chicha, bebida sagrada, para la familia y la comunidad.

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; todos ellos factores claves que hicieron posible la existencia de la culinaria ecuatoriana actual.

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.



SECCIÓN TRES

La cocina como saber

3.1 Tecnología y conocimiento

Tanto la tecnología, como procesos culturales y sociales, intervienen en la transformación de los alimentos.

El intercambio efectivo de los insumos, proporcionaron el marco ideal para el desarrollo de una variedad de formas de cocción, hoy llamadas técnicas de cocción y conservación que fueron variando de acuerdo a los diferentes pisos climáticos, espacios geográficos y culturales del país.

Platos con identificación regional y nacional se han presentado a través de la utilización de diferentes métodos de cocción y/o transformación, otorgando a los insumos sabores y texturas diferentes.

Un papel importantísimo juega el uso del barro para elaborar los utensilios necesarios en la cocina tradicional como recipientes, ollas y cántaros; de igual manera, la piedra, la leña, el carbón son elementos que aporta a la preparación final de los alimentos.

3.2 Heredad culinaria

A las cocineras y a los cocineros, transmisores y ejecutores de recetas, a las inventoras, a las escuelas de cocina, a los narradores de la tradición oral, a los vendedores de comida, a las empleadas domésticas, a las tenderas del barrio y sobre todo a las madres y abuelas les debemos nuestra herencia culinaria; ellas y ellos con cariño y paciencia cultivaron en sus hijas e hijos el gusto por la preparación de los alimentos.



Mención aparte y muy especial merecen los comensales quienes con su paladar y su gusto permitieron desarrollar la creatividad de quienes preparaban los alimentos, quienes además siempre han sido la razón de ser de las cocineras y de los cocineros.

Uno de los actores más importantes, vinculado de manera estrecha con la transformación de los alimentos, es el agricultor, quien un inmenso esfuerzo físico y económico sigue produciendo y experimentando la variedad de los insumos tanto nativos como importados para lograr los mejores cultivos posibles.

Esta interacción e interdependencia existente entre todos los actores vinculados con los alimentos, hará que la cocina siga con vida y más vigente que nunca porque se ha revalorizado el papel de los gestores de la alimentación y su importancia social.

Los saberes culinarios han sido transmitidos mediante la tradición oral de generación en generación sin embargo, en la actualidad esta forma de enseñanza-aprendizaje se ve afectada por los efectos de la migración y de la globalización, pues el abandono del campo, la urbanización acelerada de las zonas rurales, la producción industrial de los alimentos, los cambios ambientales del planeta y el vivir en una sociedad marcada por las prisas determina que las condiciones tradicionales óptimas tanto para preparar los alimentos como para degustarles hayan cambiado de manera radical.

El trabajo que se realiza en la cocina históricamente ha sido relegado a hombres y mujeres considerados de bajo estatus social; el maltrato físico, emocional y económico dado a cocineros y cocineras hace que recién, en los últimos años con la aparición de escuelas de Gastronomía, se reivindique la importancia social y cultural de uno de los más antiguos oficios de la humanidad como es la preparación de alimentos.



3.3 Técnicas de conservación

“La conservación de los alimentos, se relaciona con los conocimientos del suelo y del clima y también con la relación ritual y sagrada con la naturaleza” (Cornejo: 2010, 58).

La vigencia tanto de técnicas de conservación prehispánicas cuanto de saberes e influencias de las diferentes cocinas del mundo, facilitan en la actualidad realizar labores de conservación de los alimentos, nace así un mestizaje tecnológico.

Hay un popular adagio, que dice: “La necesidad obliga” para entender que en los primeros tiempos cuando era difícil conseguir los alimentos a causa de varias situaciones, los habitantes del mundo y, en nuestro caso los indígenas, supieron descubrir de qué manera se podía conservar o preservar los alimentos para que duren el mayor tiempo posible.

Durante el Tawantinsuyu la técnica de la deshidratación permitió la conservación de alimentos incluso en épocas extremas de sequías o heladas; con ello lograron una mayor concentración de los componentes químicos de los alimentos, haciéndolos más nutritivos y con menor peso, cosa que facilitaba su traslado.

La deshidratación lograda por acción del sol, evaporando el agua contenida en el alimento se la realizaba después de las cosechas; también mediante la congelación se logra conservar los alimentos. Los alimentos más aptos en estos procesos son la oca, la mashua o izaño y la papa y sus variedades.

La técnica de la congelación-remojo-soleo es otra de las prácticas comunes, especialmente para los tubérculos; de igual manera, la fermentación en la conservación de los alimentos se la practica desde tiempos prehispánicos.

El salado-ahumado son conservantes naturales usados por las diferentes civilizaciones del mundo; en el caso del Ecuador, el uso del achiote tiene también un carácter de preservante porque evita que las moscas se asienten en el alimento expuesto al sol; dos técnicas utilizadas al principio por los grupos amazónicos y



luego difundida en las diferentes regiones del actual Ecuador; el sabor aportado por esta técnica es reconocido por los comensales.

La deshidratación por salado-asoleo fue una de las técnicas preferidas para la conservación de proteínas animales. Uno de ellos es el famoso charqui que no es más que la carne obtenida de la caza y de la pesca deshidratada que era en general, carne de los camélidos, los cuyes, chancho peruano; luego de la llegada de los españoles se deshidrató también a la carne de res y cerdo.

Otra importante técnica de conservación de alimento que se difundió en el Tawantinsuyu es la deshidratación por cocción-remojado-asoleo; el objetivo de este método es quitar el amargor a ciertos productos para hacerlos comestibles como el chocho o tarhui.

La técnica del tostado-molido solía emplearse sobre todo el maíz, para obtener el tostado en el Ecuador o cancha en el Perú y los cereales para obtener harina; técnica que perdura hasta la actualidad.

En el Tawantinsuyu la sociedad prehispánica tenía un sistema integral de almacenamiento de alimentos para depositar los excedentes de la producción agrícola y poder, de esta manera, redistribuir los alimentos en época de vacas flacas para que nadie se quedara sin acceso a la alimentación; un rasgo ético de solidaridad comunitaria.

3.4 Técnicas de cocción

Una de las técnicas de cocción utilizadas desde tiempos inmemoriales es el asado que tiene la particularidad de no necesitar ningún tipo de grasa para la cocción, y estar lista de manera muy rápida. Se debe tomar en cuenta que para que esta técnica tenga éxito, se debe tener cuidado con el tiempo de exposición al fuego directo, así como el tamaño de la pieza a asar; de lo contrario, no tendrá el objetivo deseado.



El conocimiento y la práctica de este tipo de cocción son de mucha utilidad porque hay materiales con los que se pueden contar para evitar que el alimento quede carbonizado. Se puede asar a la parrilla, sobre cenizas, en las brasas, sobre piedras calientes, con adobes, dentro de la tierra, al horno, es decir lo que signifique calor seco.

La cocción por calor húmedo o hervido es otra técnica con la que se cuenta a la hora de cocinar los alimentos; tenemos para esto la posibilidad de hervir, sancochar, blanquear, escalfar y al vapor. La cocción por calor es la técnica en general más utilizada en Sudamérica; casi todos los alimentos son susceptibles de ser cocidos en agua u otro líquido.

Cocción por calor mixto no es más que la combinación de las dos anteriores; otros métodos de cocción que tenemos son: el baño María, cocción a presión, horno microondas, cocción la vacío entre los incorporados últimamente.

3.5 Utensilios

“Los alfareros incas, al igual que los de más ceramistas de América prehispánica, como no conocían el torno, modelaban las vasijas únicamente a mano. Cuánto más finos y pequeños eran objetos de tipo ritual mientras que los de uso doméstico son gruesos y de tosco acabado, con o sin engobe, salvo los que se confeccionaban para el Inca y la nobleza, que eran de muy buena calidad, perfección de las formas y con variedad de matices geométricos, en todo caso la alfarería Inca no llegó a superar, a la calidad estética y a la variedad alcanzada por los hermosos ceramios de las culturas precedentes, Nazca y Mochica peruanas o los de Narrío y Challuabamba, de Cañar y Azuay respectivamente” (Reinoso: 2006, 106).

Se utilizan los recipientes y ollas según el tipo de preparación a realizarse pero, en general, las ollas servían sobre todo para cocinar, hervir, estofar; cosa preferida en los campos de las tres regiones del Ecuador.



Según el material empleado y el porte de la olla asignaban su uso; así tenemos que para la elaboración de la chicha era un tipo de vasija especial llamada cántaro, donde se producía el proceso de fermentación.

Pero además la cocina contaba con tinajas, para enfriar el líquido; tostadoras o tiestos donde se preparaba especialmente tortillas de maíz y otras delicias.

El hierro no era conocido en América precolombina, lo trajeron los españoles al igual que la técnica para la elaboración de ollas con este y otros materiales; las calderas, pesados sartenes, ralladores de metal, cazuelas, cucharas entre otros enseres de uso cotidiano en la cocina.

La contribución prehispánica al enriquecimiento de los enseres utilizados en la cocina la vemos con los batanes y/o piedras de moler, práctico y ventajoso sistema para triturar y moler todo tipo de alimentos; aún existen personas que utilizamos y valoramos su presencia en la cocina pues no hay como un ají chancado en vez de licuado.

Otro de los utensilios infaltables son la vajilla o recipientes llamados potos en donde comer. Para la elaboración de estos utensilios a más del barro existían calabazas de varios tipos, de uso generalizado en las clases populares durante la Colonia y aun entrada la época republicana; esta artesanía, llamada mate, también era utilizada como recipiente contenedor de agua como vasos y tazas mientras otros más pequeños se usaban para servir la salsa de ají con sal.

Utensilios elaborados en madera, de mucha importancia en la cocina son las batea, cucharas de todos los tamaños, tablas para picar, etc. Sin duda, el locro sale mejor si es meneado con cuchara de palo.

En la época Colonial, la vajilla de lujo era utilizada solo en las casa de los señores y en ocasiones especiales; estos enseres domésticos estaban conformados por piezas de plata y algunas hechas con oro, loza o vidrio como cubertería: cuchara y tenedor.



En la República se acostumbraba el uso de un espacio destinado a comedor y sus muebles; en los albores del siglo XVIII, empieza a darse una serie cambios en la implementación de mobiliario, tanto de la cocina como de otras espacios de las casas.

3.6 Ingredientes

Para realizar cambios en las recetas, debemos partir del ingrediente básico: un grano por otro o granos por cereal o un ingrediente maduro por uno tierno; en este quitar, suprimir, poner se van creando nuevas experiencias en sabores y texturas: un ejemplo, el menestrón por el tradicional locro de porotos.

Otra manera de variar o cambiar el uso de los ingredientes consiste en aplicar una técnica conocida a un material desconocido; por ejemplo, la sopa campesina sin más aliño que los naturales y nativos cambiaría sustancialmente al incorporar el uso del ajo, la cebolla, el aceite en un refrito de nuestros tiempos.

Para completar la sinfonía de sabores acuden, en tercer lugar, los saborizantes o especias como la pimienta, comino, etc., que definitivamente su uso dará un giro a la cocina ancestral, en la que predominaba la naturalidad de los sabores; el uso de los ingredientes importados aportan mucho a la cocina actual, sin embargo es necesario tener cuidado cuándo y en qué cantidades serán utilizadas.

La combinación de alimentos americanos y españoles es la principal característica de la cocina del siglo XVI, dándose un intenso mestizaje culinario; pero es lamentable que no exista documentación que verifique esta situación debido a la poca importancia que se daba entonces a todas las acciones concernientes al ámbito doméstico.

La sal en la cocina cumple un papel esencial, pues potencializa los sabores propios de los alimentos; desde la época prehispánica, así lo demuestran los hallazgos arqueológicos, el acompañante infaltable en nuestra alimentación es el ají o uchú (*Capsicum annum*) preparado en todas sus formas, colores y sabores.



La sal y el ají condimentan las viandas desde entonces y son aun los actuales protagonistas de las cocinas regionales ecuatorianas.

Muchos son los atributos que se le han dado al ají a más de los culinarios se resalta su valor medicinal y mítico; es vital para la buena digestión y para mantenerse sano, cura vinagreras, dolores de cabeza, dolores reumáticos y musculares; servía para tratar picaduras de insectos, eliminación de piojos, tiene efectos curativos en la sarna, etc.

“Es especia excelentísima, usan de ella en los guisados y potajes porque hace mejor gusto que la pimienta común, hecho tajadas o echadas en caldo, es salsa excelentísima”(Rosario Olivas Weston: 1998, 117).

Por su parecido con la pimienta de manera rápida se generalizó su uso, todas las casas la cultivaban, pues es una planta muy generosa que pronto se acopló a tierras europeas.

Entre los aliados culinarios, tratándose de condimentos, infaltables en la cocina nacional son: el ajo, la cebolla, la pimienta, comino, perejil, canela, mostaza, caña de azúcar, culantro, orégano, entre otros.



SECCIÓN 4

Procesos culinarios actuales

4.1 Procesos urbanos populares en la cocina ecuatoriana

El crecimiento demográfico acontecido en el país ha producido cambios sustanciales transformando a la sociedad y su cultura culinaria; los procesos migratorios vividos en primera instancia del campo a la ciudad y luego a otros países del mundo, han permitido mostrar una diversidad de deliciosas propuestas gastronómicas ofertándose en restaurantes, picanterías, fondas o en las populares “huecas” como se conoce a ciertos locales de expendio de comida.

Cocinas regionales que se han visto en la necesidad de innovarse o reinterpretarse para adaptarse a la demanda de tiempos modernos; en nuestros días, contamos con una significativa oferta de restaurantes de comida típica, mostrando las diferentes cocinas del Ecuador, en un solo espacio geográfico.

En la década de los años setenta del siglo pasado se produce un inusitado crecimiento urbano en las ciudades ecuatorianas, pero sin mayor lógica ni planificación urbana. Aparecen entonces nuevas necesidades y, por tanto, nuevos hábitos, cada vez hay menos tiempo para actividades de vital importancia como la preparación y degustación de los alimentos, la llamada comida rápida se ha convertido en el símbolo de los tiempos contemporáneos alejándonos de las tradiciones culinarias.

Los paladares extrañan los olores del pan horneado en los hornos de leña, las pailas de fritada apostadas en los zaguanes de los barrios, el sabor de ciertos productos que han dejado de ser cultivados o que nadie los sabe ya preparar o no se encuentran con facilidad los ingredientes necesarios para hacer las exquisitas preparaciones como las hacían nuestras abuelas.



Los lugares conocidos como “huecas” ofrecen distintas manifestaciones culinarias: tamales, hayacas, humitas, tortillas de maíz o choclo acompañadas de chocolate caliente o de café en agua, helados de paila, hornado, empanadas de viento; situación que ha demarcado a las ciudades por zonas donde podemos encontrar tal o cual preparación.

En Quito, por ejemplo, el barrio de San Agustín es famoso por las heladerías; la Carolina por la caucara, fritada, hornado; la Alameda con sus cevicheras; la Plaza Marín por el yaguar loco y las guatitas; la Merced por los catzos; la Floresta y Cotocollado por la tripa mishqui; la Magdalena por los motes; el barrio El Dorado con las chucchucaras; el barrio Rumiñahui por sus famosos cebiches; la Tola por el menudo; el centro tiene una infinidad de negocios de confiterías brindándonos higos enconfitados y en dulce, las claritas de raspaduras, quesadillas, etc.; y, en los mercados de la capital ecuatoriana se puede encontrar con certeza la mayoría de opciones regionales.

Guayaquil marca la diferencia en la cultura gastronómica del país y su perfil se asemeja a las demás ciudades de la Costa ecuatoriana. En sus calles, barrios y ciudadelas el Puerto Principal acoge a hijos e hijas de todo el país: montubios, costeños, serranos, amazónicos y una importante población de ciudadanos extranjeros; situación que le permite tener con una rica y variada oferta gastronómica.

Tierra agrícola de excelente calidad y mano de obra trabajadora hacen posible que la Costa ofrezca una producción agropecuaria variadísima que junto a los productos del mar la convierten en la despensa para todo el país.

La cocina típica local incluye exquisitos cebiches, los populares sangos de plátano verde con camarón; las menestras de frejol con carne asada y los patacones de verde; los caldos de manguera y de bolas; los encebollados de pescado; los muchines de yuca; la tradicional guatita; secos de gallina criolla, de carne de res,



de guanta, de chivo y numerosas delicias que tienen como componentes importantes el pescado y los frutos de mar, el plátano verde y la yuca.

Junto a esta variada oferta la bebida perfecta para acompañar a la comida típica es la cerveza bien helada, que tiene reconocimiento a nivel mundial.

Las carretillas o los “agachaditos”, ubicadas en las calles de ciertas zonas de la Ciudad, son las ofertas populares de muchas preparaciones que hoy han sido acogidas en la carta de los más prestigiosos restaurantes y hoteles.

Es importante resaltar que el popular sancocho que al intervenir en su elaboración el verde y la yuca permiten afirmar que es un plato de origen costeño, sin embargo es un plato que al ser preparado en todas las regiones del país se convierte en una preparación que muestra de la integración nacional.

La carne en palito, fue la oferta más popular en las décadas de los años sesenta y setenta; se vendía al pie de las iglesias y espacios públicos junto a tamales, hayacas, bollos de pescado, humitas o chumales.

Aunque el origen del cebiche lo disputamos entre mexicanos y peruanos, lo cierto es que con ciertas variantes, propias de cada propuesta, el principio es el mismo y el fin también: comer rico y sano.

En la “Casa Fortich”, un salón de recepciones, a donde acude la sociedad porteña y se deleitaba con cebiches de camarón y pescado pero, para comer el de concha se acudía a fondas de tercera pues se consideraba como un manjar no apto para la “gente decente” así como también comer cangrejos y su respectivo ritual solo se hacía en las casas.

La industria alimenticia la iniciaron en el país los italianos quienes elaboraron pastas y chocolates; los catalanes abrieron hoteles y restaurantes, la paella fue su plato estrella.



Los productos extranjeros eran bien venidos entre las clases pudientes: el aceite de oliva, vinos y vinagres, licores, nueces, avellanas, almendras, turrón de Alicante, el bacalao de Noruega para la fanesca, el famoso Quaker, difundido y apreciado por toda la población ecuatoriana hasta nuestros días; todos estos productos han determinado cambios y han enriquecido la cocina de la Costa.

“El menú de los pobres, que ahora sería de ricos, estaba formado por un caldo de patas humeante, con mote y cebolla picada encima; un arroz con achiote y zanahoria, con una chuleta de chancho frito que estuvieren casi podridos, porque esos son los legítimos, y un huevo frito con la yema jugosa. Los ricos comían gallina.” (Cuvi: 2005-54)

Ahora en el país hay cadenas de comida tradicional, revalorizando nuestra heredad culinaria. En esta modalidad entran: El Café de Tere, Las Menestras del Negro, Los cebiches de la Rumiñahui entre otros que están en proceso de obtener la franquicia, convirtiéndose en una variante local, quizás más acorde a los gustos y a la economía popular.

En todo rincón del Ecuador y de manera muy especial en la Sierra y Oriente hay carne de cerdo al alcance de todos; se encuentra ya sea apostado en el camino en su forma más apetecida como son las cascaritas, sancocho, fritada, pucheros, morcillas, cecinas, caldos, locros, etc. No hay parte de él que no sea aprovechada y además sirve como ingrediente de bastas preparaciones; por ello, con justa razón se le llama “su Majestad el chancho”, como expresión de aprecio y preferencia por esta carne a la hora de elegir entre el sinnúmero de opciones a escoger para comer.

El cerdo es invitado principal en festividades familiares y comunitarias; una de sus más tradicionales preparaciones, sobre todo en el Austro ecuatoriano, son las cascaritas que es todo un ritual alrededor del que se disfruta sobremanera. Temprano se empieza con el chaspado del puerco con chamiza y ramas de



eucalipto, logrando crocancia en el cuero para de inmediato degustarlo con mote muy calentito y ajicito hecho en piedra.

Por su exquisitez, los convidados pronto devoran las cascaritas, luego se acostumbra a tomar un traguito de caña para que “no patee el cuchi”. De inmediato viene el desposte del animal para que no se eche a perder la carne y con la mayor celeridad posible se inician las demás preparaciones.

Sin duda, uno de los platos más populares y reconocidos a nivel nacional es la fritada con mote y ají, igual cosa ocurre con el chancho hornado que es otra manera de prepararlo en Ecuador.

4.2 Posibilidades y dilemas de la cocina ecuatoriana actual

“No son las batallas, ni las proclamas, no son las alargadas políticas ni los enfrentamientos hostiles los hitos radicales de la vida de una comunidad. Son los acontecimientos diarios, las costumbres, los valores que se heredan y cultivan, la vida de ayer, la memoria y las ideas, son estos los elementos que forjan la estructura de un pueblo. A estos recuerdos y lecciones debemos acudir con tenaz preocupación sobre todo cuando parece que el pasado no cuenta, que la improvisación avasalla, que lo extraño se impone” (Vintimilla: 2005-16)

Tal y como están las cosas en el campo de la culinaria ecuatoriana, esta hermosa actividad, el gusto por realizar una de las más nobles tareas, como es alimentar, ya sea a nivel doméstico o profesional, ha repuntado en los últimos quince años, con la apertura de institutos y escuelas de cocina que plantean, entre sus objetivos, desarrollar destrezas en el alumnado que quiere ser educado en el arte de cocinar.

Lograr una educación gastronómica acorde a los estándares internacionales y responsable de fortalecer nuestra cultura alimentaria es una sólida manera para fortalecer nuestra identidad como país; más aún, cuando el interés por llegar a



obtener un título académico se ha generalizado pues este oficio permite recuperar y renovar costumbres y tradiciones milenarias que va en favor del mejoramiento de calidad de vida de todos.

La cocina ecuatoriana, conservada como reliquia, de una estirpe indio-española, es el símbolo de un pasado lleno de tradición, digno del paladar más exigente, conocida en América Latina como comida criolla.

Una manifestación cultural de tanta importancia como es la preparación de los alimentos, arraigada en su propia tradición histórica, debe ser valorada, promovida y constituirse en base sustancial para establecer políticas públicas que vayan en favor de lograr una mejor y más nutritiva alimentación entre la población ecuatoriana; pero, además, los saberes custodiados alrededor de la culinaria es fuente de conocimiento y patrimonio inmaterial que nos permite identificarnos como ecuatorianos y ecuatorianas.

Por encontrarnos inmersos en un mundo globalizado, debe ser interés gubernamental el crear una serie de posibilidades que permitan investigar y difundir la riqueza gastronómica ecuatoriana y sus diferentes expresiones a fin de fortalecer la identidad y revalorizar el patrimonio nacional para proyectarlo en el marco de las características del mundo globalizado en el que vivimos.

El reconocimiento y la inclusión de tradiciones culinarias, que siempre han estado en desventaja histórica, están permitiendo que la llamada cocina de vanguardia, obligue a mostrar el potencial con el que contamos las diferentes regiones ecuatorianas.

La cocina tradicional ecuatoriana ha sido bien vista por propios y extraños, reconociendo muchos atributos, en nuestros platos e ingredientes, como no ser productos genéticamente manipulados y en cuyo cultivo no se usan pesticidas, ni químicos garantizando su sabor y contribuyendo al bienestar y a la salud de los consumidores.



La cultura alimentaria ecuatoriana se resiste a comer en base de enlatados, embutidos, comida congelada, comida molecular; hay resistencia a nuevas propuestas gastronómicas y esto no hace más que afirmar el paladar exigente de los ecuatorianos.

Aunque es cada vez más generalizada la costumbre de comprar “viandas” debido a los cambios en los horarios laborales y académicos de los ecuatorianos y ecuatorianas, se reconoce aún que el país y, en especial, Cuenca tiene un nivel de calidad de vida que es mucho más amigable y sano que en otras urbes del continente debido, entre otras razones, a las condiciones ambientales y a las singulares características geográficas del país.

La cocina como expresión cultural no es estática, muy por el contrario se enfrenta a constantes cambios y transformaciones repercutiendo en la manera alimentarse de un pueblo. Un ejemplo de ello es los cambios en el consumo tradicional del mote.

Se dice que cuencano que no come mote no es cuencano, nuestra carta de presentación en el argot nacional es asociarnos con preparaciones elaboradas con el maíz y específicamente con el mote; nuestro plato estrella es el mote pillo y el mote con algunos componentes

También se dice que si no se come mote es como no haber comido. Ésta es una costumbre tan arraigada en nuestra gente que es muy significativo que el envío de mote a los compatriotas migrantes en el exterior es altísimo; de igual manera, en las empresas privadas de correo es frecuente el envío de chumales, tamales, pan de carnaval, quesillo, cuy, morocho, etc. Prueba irrefutable de las profundas raíces culturales que tenemos a través de los alimentos y su preparación

Hoy encontramos que los supermercados, a nivel nacional, ofrecen mote cocinado o semi cocinado; es fundamental estimular el consumo del maíz que junto con el poroto, la calabazo, el nabo, el zambo y otros productos de nuestras chacras nos han nutrido exitosamente a través de los tiempos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Es necesario reconocer la valía de los diferentes grupos humanos involucrados en el quehacer culinario así como las iniciativas académicas, investigativas, empresariales y de difusión tanto a nivel público como privado, que han resaltado la vinculación estrecha del ecuatoriano con la culinaria; cultura educativa que se evidencia en las campañas de difusión por concienciar al pueblo, de la valía de identificarnos con nuestras tradiciones y costumbre culinarias para proyectarnos con solidez en un mundo globalizado como en el que vivimos.



SECCIÓN 5

Las prácticas alimentarias en el Ecuador como patrimonio cultural inmaterial

5.1 Está arraigada en una historia y tradición cultural ancestral

La milenaria trayectoria histórica de nuestra identidad cultural, data de unos 10000 años de antigüedad, las practicas alimentarias se encuentran muy arraigadas y su evolución esta íntimamente ligada a los procesos sociales, culturales y tecnológicos, logrando identidad nacional.

Las prácticas alimentarias en el Ecuador constituyen un elemento central en la vida cotidiana y social de los ecuatorianos; la cocina regional converge como plataforma para lograr notoriedad y reconocimiento.

Las prácticas alimentarias potencializan los saberes ancestrales en el manejo de las tierra, el uso de insumos; el manejo de utensilios contribuyen a la creación de platos y bebidas con texturas y sabores únicos e irremplazable en las recetas tradicionales como en la elaboración de la chicha, del cebiche, del rosero, de la yaguana; muestras claras de la diversidad de sabores regionales.

Los mejores conocimientos del arte culinario se vinculan con el sistema festivo-religioso-ritual; ciertos platos con carácter sagrado, dan simbolismo a un principio de reciprocidad en la sociedad.

Son motivo de expresión artística, las prácticas culinarias en el Ecuador; por ejemplo, los grabados iconográficos pre-incas, el arte costumbrista en la pintura colonial y en el arte popular, en la música, en la tradición oral.

Las prácticas alimentarias crean lasos de pertenencia al terruño, tan es así que la comunidad de migrantes en el exterior, recrean muchas de las manifestaciones culturales en los lugares de residencia; hoy encontramos restaurantes que ofrecen comida tradicional en diferentes países del mundo, supermercados que ofrecen insumos ecuatorianos como la sal prieta, el tostado, la quinua, etc.



La cultura gastronómica es un campo de intercambios y negociaciones culturales y cumple con un rol vital en la afirmación de diversas identidades; la comida une a los ecuatorianos, acorta distancias, diluye resentimientos, etc.

Nuestro presente marcado por un sinnúmero de vaivenes como son los movimientos migratorios forman una sociedad con una estructura social y de ética compleja en la que sin embargo la comida es un elemento identitario que nos habla la riqueza cultural de los ecuatorianos.

Será en las prácticas alimentarias donde encontremos un punto de equilibrio y de comunión de ideas, de consenso para mirar hacia adelante y continuar la heredad cultural mediante aquellas prácticas alimentarias depositadas en las mujeres, confidentes de saberes y conocimientos.



CONCLUSIONES

No hay mejor manera para conocer la cultura de un pueblo que acercarse a sus costumbres y tradiciones culinarias, pues a través de ellas podemos comprender sus prácticas personales, familiares y comunitarias en una de las más sagradas y vitales actividades como es el de la alimentación.

Sin duda, el descubrimiento de América fue determinante para el enriquecimiento de la cultura gastronómica mundial pese a las difíciles y terribles circunstancias que acompañaron este proceso histórico; las cocinas europeas e indoamericanas lograron encontrar mecanismos armoniosos para conjugar aromas, sabores, colores y texturas que combinados dieron lugar a lo que hoy conocemos como cocina ecuatoriana.

La rica y diversa geografía ecuatoriana ha hecho posible que tengamos a nuestra disposición productos alimenticios de enorme valor nutricional que ha permitido el desarrollo de las llamadas cocinas regionales con una espléndida y deliciosa gama de platos que son, sin duda, la delicia del paladar no sólo de los ecuatorianos sino de quienes visitan nuestras tierras así como de aquellos que han decidido vivir en nuestro país.

El acelerado proceso de modernización en la que nos encontramos ha ocasionado cambios en los hábitos alimenticios en la población provocando el nacimiento de nuevos estilos de vida y costumbres a la hora tanto de preparar los alimentos como de consumirlos.

Entender que no se cocina por cocinar, que no se come por comer, comprender que al hacerlo acuden mágicamente a su encuentro sensaciones, vivencias, aprendizajes y enseñanzas; entender la vida misma a través de “la sopita de mamá”, de los recuerdos que despiertan los días de siembra y cosecha con sus juegos tradicionales como la “misha” o el jugar a las cocinaditas con los hermanos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

y primas, de las enseñanzas de mamá Taji, de la Manuela, de la Chana y de todas aquellas mujeres que han hecho de la cocina un lugar mágico y encantador.

Incentivar y revalorar nuestras costumbres alimentarias es esencial para mantener nuestra identidad como pueblo y proyectarla en la formación de buenos y creativos cocineros, gustosos de su pasado, querendones de sus raíces porque, de esta manera, podremos desarrollar y promocionar nuestras cocinas regionales y convertirlas en punto de llegada y de partida de las nuevas generaciones que recuperen la valía de la comida tradicional.



RECOMENDACIONES

Incentivar desde las aulas universitarias a los alumnos a involucrarse de manera activa en el rescate de nuestra identidad culinaria así como promocionar la investigación en este campo y por qué no, crear una especialidad en cocina ecuatoriana que esté a la vanguardia sin perder el horizonte cultural y visualizar, de esta manera, una cocina ecuatoriana sustentable que impulse y genere nuevas fuentes de trabajo.

Tomar muy en serio la importancia y la necesidad de mirar el pasado, para caminar sin temores al futuro y sentirnos orgullosos de tener una cocina con identidad.



BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Pazos, Francisco. La significación de la planta sagrada para los pueblos amerindios. *El maíz simiente de América*. Ecuador, 2004
- Carlos Freire, Carlos. Aproximación a su uso, en los ámbitos prehispánico y etnográfico de Ecuador. *El maíz simiente de América*. Ecuador, 2004
- Calderón, Francisco. *Cocina en las naciones confederadas del Tawantinsuyu*. Editorial Huancayo. Perú, 1999.
- Cantero, Pedro. *Sara Ilakta*. Ediecuatorial. Ecuador, 2009
- Céspedes, Jaime. *Técnicas gastronómicas 1*. Escuela de Alta Cocina, Instituto de los Andes. Publiart editores. Perú, 2004
- Coe, Sophie. *Las primeras cocinas de América*. México, 2004
- Cuvi, Pablo. *Sabores del Ecuador*. EDIMPRES S.A. Ecuador, 2005
- Hinostroza, Rodolfo. *Primicias de la cocina Peruana*. España, 2006
- Marzal, Manuel. Persistencia y transformación de ritos y sacerdocios andinos en el Perú. *Mito y Ritual en América*. España, 1988.
- Olivas Weston, Rosario. *La cocina en el virreinato del Perú*. Sellogaf SA. Perú, 1998
- Pazos Barrera, Julio. *Cocinas regionales Andinas*. Corporación Editora Nacional. Ecuador, 2010
- Pazos Barrera, Julio. *Recetas Criollas, cocinemos lo nuestro*. Editora Nacional. Quito, 1991
- Pesántez, Gloria. *Maíz pan de América, Revista de Antropología N° 18*. Editorial de la CCE. Ecuador, 2005
- Reinoso Hermida, Gustavo. *Cañaris e Incas, historia y cultura*. Gráficas Hernández. Ecuador, 2006
- Vintimilla, Eulalia. *El Sabor de los Recuerdos*. Imprenta Mariscal. Ecuador, 2005



Artículos consultados en línea

Región Amazónica del Ecuador en:

http://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_Amaz%C3%B3nica_del_Ecuador#Cultura (12 de enero de 2013)

La leyenda de las guacamayas

<http://ecua-torianisimo1.blogspot.com/2009/01/la-leyenda-de-los-guacamayas.html>, (13 de enero de 2013)

Región Interandina del Ecuador en:

http://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_Interandina_del_Ecuador (13 de enero de 2013)

Guayaquil y sus alrededores en:

<http://www.visitecuador.travel/contenidos.php?menu=4&submenu1=14&idiom=1>
(15 de Enero del 2013)

Refranes populares sobre el comer en:

<http://www.citasyproverbios.com/refranes.aspx?tema=Comer> (15 de enero de 2013)

Diccionario Quechua - Aymara al español en:

<http://www.katari.org/diccionario/diccionario.php?listletter=quechua&display=23>
(24 de enero de 2013)

Santo Domingo Ecuador, Comunidades Tsáchilas en:

<http://www.ecostravel.com/ecuador/ciudades-destinos/santodomingo.php>, (15 de Enero del 213)



GLOSARIO

Achira: raíz común con alto contenido de almidón y proteína, de uso culinario y medicinal.

Batanes: piedra pulida, generalmente redondeada y ahuecada, que consta de otra pieza móvil con la cual se muelen a mano granos, especias y carnes secas en las cocinas.

Bollo: panecillo esponjoso de diversas formas hecho con masa de harina, agua, leche, huevos, etc., cocida al horno.

Caucara: palabra de origen Kichwa utilizada para denominar a la carne que esta inmediatamente debajo de la piel de la res, sobre las costillas

Cazuela: recipiente cerámico o metálico redondo con tapa y asas, más ancho que hondo, diseñado para cocinar.

Chancar: palabra de origen Kichwa que significa moler.

Chacra: chácara, sementera, sembrío de maíz

Chaquarmishqui: palabra de origen Kichwa para referirse al penco dulce.

Cebiche: tiene algunas acepciones entre ellas que es de origen Kichwa siwichi cuyo significado sería 'pescado fresco' o 'pescado tierno', es un plato consistente en carne marinada, mediante jugo de cítricos.

Chicha: bebida refrescante que se hace sin fermentación, con frutas o granos, de arroz o de maíz.

Choclotanda: palabra de origen Kichwa que significa pan de maíz.

Chugchucaras: palabra de origen Kichwa formada por dos raíces: chugchu=tembloroso y trémulo + cara= cuero



Chuspas: palabra de origen Kichwa utilizada para denominar a los pastelitos de maíz con que suele sazonarse el puchero que son pequeñas masas de maíz en forma de sombrero.

Hayacas: tipo de tamal elaborado con harina de maíz de sabor lampreado pues tiene azúcar como ingrediente.

Locro: palabra de origen Kichwa que significa sopa de papas; vocablo muy usado en varias provincias del Ecuador. A cualquier otra preparación análoga de raíces o de granos también se le llama locro.

Llacta: palabra de origen Kichwa que significa tierra de origen.

Llapingachos: de la voz Kichwa, lapchi que significa cosa aplastada y del castellano gacha, tortilla de papa y otros ingredientes.

Mashua: tubérculo de textura arenosa, de sabor acre y picante que desaparece con la cocción y se vuelve dulce. Contiene 9 de los 10 aminoácidos esenciales.

Mates: recipientes de un cierto tipo de calabaza y muy resistente, empleada desde tiempos muy remotos como vajilla y utensilios auxiliares de la cocina.

Melloco: su nombre científico es ullucu tuberosus lozano.; según Luis Cordero hay variedades de ellas sin la viscosidad que disgusta tanto en este fruto.

Mishqui: palabra de origen Kichwa utilizada que significa dulce.

Mote: voz Kichwa que significa muti, maíz cocido.

Muchines: de alguna de las formas del Kichwa para mucha = besar; especie de buñuelos de yuca, huevos y manteca que se fríen y se sirven con miel.

Pachamama: palabra de origen Kichwa compuesta por dos raíces: pacha “tiempo, espacio, mundo, universo, plenitud y mama, madre.



Puchero: sopa en caldo de carne de pecho con coles, tocino, tomate, camote, plátano, zanahoria, blanca, duraznos y peritas pequeñas

Quinoa: planta anual de la familia de las Quenopadiaceas; las hojas tiernas se comen como espinacas, la semilla muy abundante y menuda como el arroz se usa en la sopa y sirve para hacer una bebida (drae). Para su consumo es indispensable lavarla muy bien para sacar el amargor

Sango: proviene del Kichwa sanku o sancu, masa de maíz cocida con poca agua, también se la puede hacer de yuca (sango de yuca) o de verde (sango de verde).

Tamal: preparación a base de harina de maíz, envuelta en hojas de achira o bijao, con etimología de la lengua nahuatl.

Tawantinsuyu: nombre asignado a todo el territorio comprendido del Imperio Incaico.

Tortillas: Torta de harina generalmente de maíz, hecha sin levadura y cocida en el horno o en tiesto de barro

Uchu: palabra de origen Kichwa que significa ají; planta solanácea, el fruto tiene diversas aplicaciones en culinaria. El fruto tiene diversas aplicaciones en culinaria

Yahuarlocro: voz Kichwa de yahuar que significa sangre, sopa con sangre.



ANEXOS

Plantas comestibles autóctonas de América

Cacao	Caucho	Maní
Coca	Pimiento	Tomate
Maíz	Papa	Yuca
Camote	Frijol	Tabaco
Girasol	Aguacate	Algarrobo
Caigua	Achira	Quinua
Jícama	Ajíes	Amarucacho
Calabaza	Anyu	Racacha
Piña	Guayaba	Papaya
Tumbo	Lucma	Pacay
Fresa	Chirimoya	Granadilla
Marañón	Chambira	Aguaje
Macambo	Pihuayo	Poroporo
Yacu	Purunkari	Oca
Sachapapa	Ulluco	Yacon
Achira	Mashua	Pallar
Poroton	Palmito	Chontaduro
Badea	Caimito	Ciruela



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Guabas	Guanabana	Guayaba
Mamey	Maracuya	Naranjillas
Nispero	Pitajaya	Zapote
Guayusa	Achiote	Canela
Ishpingo	Vainilla	Sangorache
Chocho	Berro	Zambo
Tocte	Cabuya negra	Arrayan
Babaco	Capulí	Chamburo
Chigualcan	Hobo	Mora común
Mortiño	Taxo	Tomate de árbol
Tuna	Asnayuyo	Paico
Tzitzo	Molle	Ruda
Muña	Papa china u otoy	Rocoto
Miel de Molle	Miel de maíz	Molle
Tarwi	Cañiwa	Pepino
Achupalla	Ahwaymantu	



Carnes americanas

Cuy	Huangana	Llama
Perdices	Conejo	Alpaca
Pavas de monte	Venados	Gallaretas
Capibara	Pato kele	Ronsoco
Pato chota	Tapir	Iguanas



Frutos de mar y agua dulce

Pejerrey	Gona	Bagre
Lluchcca	Dorado	Coych
Ahuacuyamor	Moro	Sardina Blanca
Oriochoque	Carachi	Umani
Mauri Suchi	Sardina	Lenguado
Cazón	Machete	Pejesapo
Robalo	Ayenque	Peje blanco
Sabalo	Congrio	Cabrilla
Mero	Pampano	Liza
Chita	Corvina	Cavinza
Coco	Caballa	Bonito
Anchoveta	Borracho	Sierra
Auja	Peje de peña	Cojinova
Chalacos	Peje Angelo	Bocon
Mariscos		



Comidas y bebidas populares ecuatorianas en base a maíz

Arepas de maíz	Chicha de jora
Arepas de mote	Chicha del Yamor
Arepa de leche o pan de leche	Chicha de maíz con
Avillas	Afrecho de trigo
Bolas de maíz	Choclo asado
Buñuelos de navidad	Choclo cancha
Caca de perro	Choclotanda
Caldo de mote	Chuchuca
Canguil	Delicados
Cauca de morocho	Empanadas de morocho
Cauca de maíz	Fanesca
Colada o mazamorra de maíz reventado con carne	Harina endulzada Mote
Colada o mazamorra de maíz reventado con queso	Mote cauca Mote con cascara
Colada o mazamorra de morocho	Mote pata
Colada o mazamorra de cao	Mote pillo
Colada o mazamorra de choclo	Ochosango
Colada o mazamorra de maíz	Pan de maíz
Colada o mazamorra de	Pan de mote



UNIVERSIDAD DE CUENCA

maíz con churos

Rosero

Colada de mote

Roscas

Colada morada

Rosquetes

Champuz

Sango de sal

Choifi-mote

Sango de dulce

Chigüiles

Tamales de maíz

Chicha de almidón

Torta de choclo

Tortillas de maíz con zambo

Tortillas de maíz

Tostado

Chuspas



MUJER CAÑARI MOLIENDO AJÌ EN PIEDRA DE RÍO

Foto: Ana Abad. Cañar, 2008



MAÍZ SECÁNDOSE AL SOL

Foto: Ana Abad. Cañar, 2008



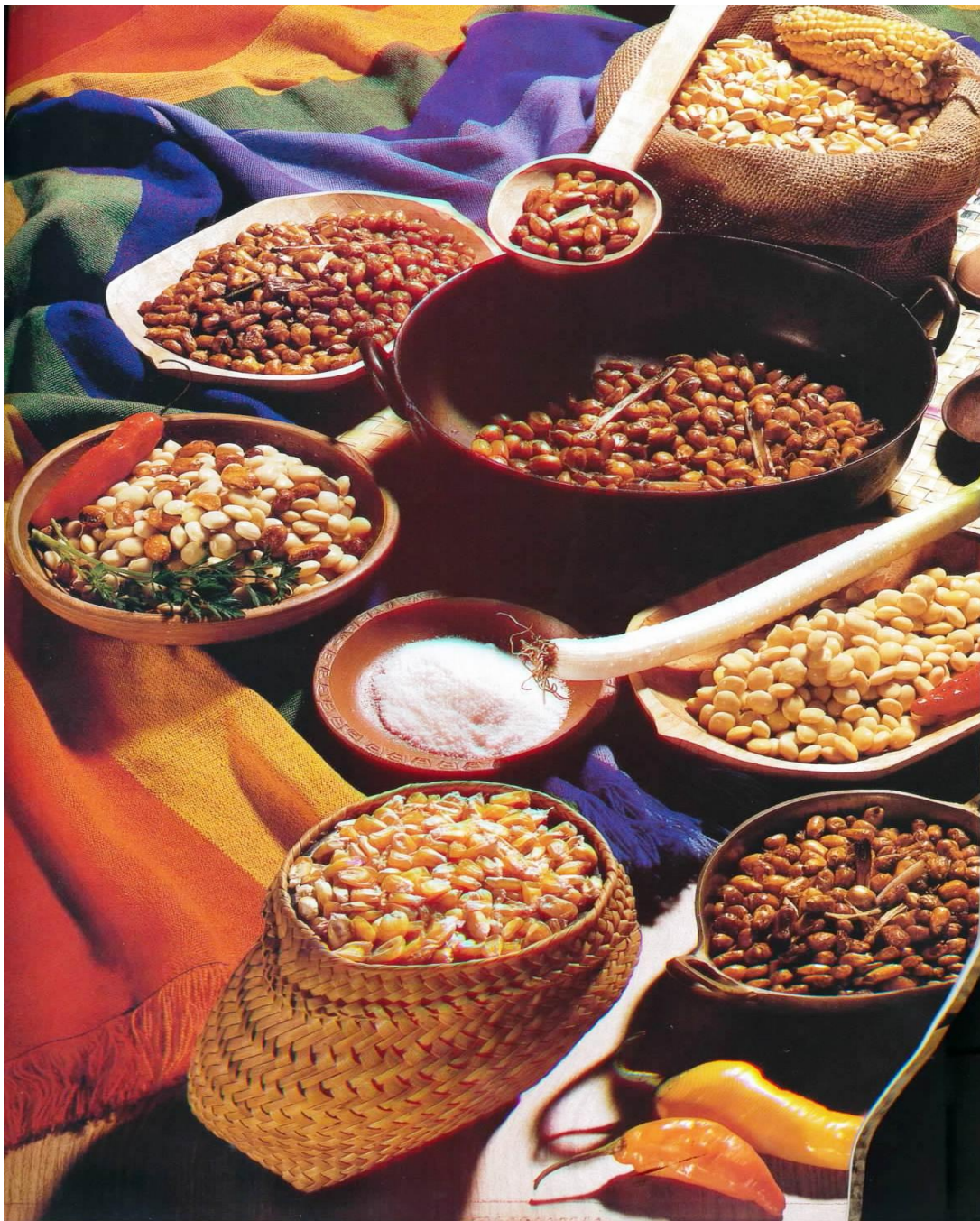
CHUPE DE PESCADO

Foto tomada del libro: "El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana". Círculo de Lectores. Quito, 1997



FANESCA

Foto tomada del libro: "El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana". Círculo de Lectores. Quito, 1997



MOTE Y TOSTADO

Foto tomada del libro: "Recorrido por los sabores el Ecuador. Nestlé. Quito, 2005



CEBICHES

Foto tomada del libro: "Recorrido por los sabores el Ecuador. Nestlé. Quito, 2005



CHANCHO HORNADO

Foto tomada del libro: "El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana". Círculo de Lectores. Quito, 1997



BOLAS DE VERDE

Foto tomada del libro: Recorrido por los sabores el Ecuador. Nestlé. Quito, 2005