

**BUENO PARA COMER,
BUENO PARA PENSAR**

**COMIDA, CULTURA Y BIODIVERSIDAD
EN COTACACHI** **11**

Juana Camacho*

Introducción

Comida y antropología

El estudio antropológico de la comida se relaciona con la evolución y variabilidad de la dieta humana, la diversidad histórica y cultural de los hábitos alimenticios y las formas culinarias, la micro política de las cocinas y la relación entre comida, poder e identidad (Appadurai 1981, Mintz 1985, Harris y Ross 1987, Ohnuki-Tierney 1993, Counihan y van Esterik 1997, Goodman, Dufour y Peltó 2000). Comúnmente se define dieta como aquello que la gente come, en qué proporción y su valor nutricional (Weismantel 1988) pero la dieta y la nutrición están mediadas por factores ecológicos y socioeconómicos y decisiones culturales. Según las condiciones ambientales y las posibilidades económicas, los grupos humanos seleccionan y clasifican lo que es comestible y deseable y jerarquizan lo que es más valioso nutricional y socialmente (Messer 1989).

De otra parte, la cocina se refiere a las reglas culturales, las representaciones, creencias y prácticas que rigen la preparación de los alimentos y su consumo en distintas sociedades y que influyen los comportamientos sociales y las identidades (Fischler 1995). La identidad tiene que ver con lo que comemos, dónde, y con quién lo hacemos; la expresión “eres lo que comes” se refiere no solo a la necesidad material y fisiológica de alimento y al bienestar psicológico que da la comida, sino a las dimensiones sociales y simbólicas de la dieta de los pueblos.

* Universidad de Georgia, Departamento de Antropología. 250 Baldwin Hall, Athens, GA 30601, Tel: 706-542-3922, E-mail: camachoj@uga.edu

Este capítulo presenta los resultados de un estudio antropológico sobre comida, cultura y biodiversidad entre las comunidades indígenas de Cotacachi, Ecuador. Los objetivos principales de este trabajo son: el estudio de las principales actividades y prácticas relacionadas con la producción y el consumo alimentario; las percepciones y clasificaciones locales de la comida; y los efectos de las recientes transformaciones en el sistema alimentario local, sobre las identidades locales y sobre las relaciones sociales. La información se ha obtenido por medio de la observación participante en viviendas indígenas, albergues turísticos nativos, mercados, restaurantes y tiendas. Se hicieron entrevistas informales con hombres, mujeres y niños de las comunidades de Morochos, Iltaqui, Turuco y La Calera, así como con líderes locales, funcionarios e investigadores. El trabajo de campo se realizó durante varios viajes entre el 2003 y el 2004.

Comida y cultura en el tiempo y el espacio

Ubicación histórica y geográfica: Lo Andino

Cotacachi hace parte de lo que se conoce como el mundo andino, concepto originalmente geográfico pero que ha adquirido otras connotaciones al referirse a una historia y una cultura con rasgos comunes. Geográficamente lo andino se caracteriza por la cadena montañosa que atraviesa América del Sur cuyas alturas nevadas dan origen a los ríos de las vertientes Pacífica y Amazónica. La topografía quebrada y las variaciones altitudinales producen una gran heterogeneidad de hábitats y una notoria diversidad ecológica. Esta heterogeneidad ha sido determinante en los procesos adaptativos de las poblaciones nativas, quienes históricamente hicieron un aprovechamiento vertical del suelo por medio de la colonización de distintos territorios en diferentes pisos térmicos. Culturalmente, lo andino se refiere a los pueblos indígenas que estuvieron bajo la influencia del imperio Inca, que utilizaron el quechua como lengua unificadora, que compartieron elaboradas técnicas y prácticas agrícolas para el control de la erosión y conservación del agua a través de terrazas agrícolas y sistemas de irrigación, y que establecieron significativas relaciones de intercambio y reciprocidad. A pesar de la aparente homogeneidad, el panorama prehispánico andino era diverso étnica y socio políticamente (Stanich 2001). En el Ecuador se caracterizó por la presencia de cacicazgos autónomos, algunos altamente especializados, conectados por redes de intercambios (Salomón 1986). Actualmente, a raíz de los procesos migratorios rural-urbanos, la integración a las economía de mercado, la influencia de la educación, los medios de comunicación y el turismo, lo andino se caracteriza por modos de vida e identidades plurales y flexibles que se extienden mas allá de las alturas andinas hasta los centros urbanos nacionales e internacionales (Salman y Zommers 2003).

El sistema alimentario andino ha sido moldeado por el aprovechamiento horizontal y vertical del suelo a través del uso de distintos pisos térmicos, del estable-

cimiento de redes de intercambio, de la domesticación de la biodiversidad silvestre y de la modificación del paisaje para la agricultura. Los Andes son uno de los centros de diversidad y de domesticación de productos de importancia local y regional como camélidos (llama y alpaca) y los cuyes (Archetti 1997), y de cultivos de consumo global como la papa y el tomate. Muchos de los productos básicos actuales se han consumido regularmente en los Andes desde tiempos prehispánicos, alcanzando importancia ritual y sagrada como en el caso de las papas y el maíz (Brush 1980, Coe 1994, Harrison 1989, Murra 1980, Hastorf y Johannessen 1993). El maíz, la quinua y los tubérculos siguen siendo cultivos centrales para las poblaciones de la sierra (Orlove 1987). La dieta prehispánica estuvo basada principalmente en el consumo de distintas variedades de maíz, cultivo que sigue teniendo gran importancia ritual, así como de tubérculos, leguminosas (fréjoles y chochos o *Lupinus mutabilis*), calabazas, quinua, y plantas y frutos silvestres (Piperno y Pearsal 1998). Históricamente hubo deficiencias nutricionales y períodos de hambrunas que afectaron especialmente aquellas comunidades sedentarias de agricultores dependientes de unos pocos cultivos cuyas dietas eran menos diversas que las de los cazadores recolectores (Alchon 1997). Sin embargo, también es sabido que hubo un alto consumo de productos silvestres que aportaban proteína, vitaminas y minerales, los cuales contribuyeron a una alimentación balanceada (Antúnez de Mayolo 1981).

A raíz de la colonización Española, la dieta andina se modificó con la adopción de cereales como el trigo y la cebada, leguminosas (habas), vegetales (cebolla, coles) y caña de azúcar, así como de animales domésticos como ovejas, cerdos, reses y aves que ampliaron las fuentes de proteína animal (Patiño 1984). La diversificación de productos alimenticios no siempre significó el mejoramiento de la dieta ni de la salud indígenas porque no en todos los casos tuvieron acceso a los nuevos productos. Por el contrario, las instituciones socioeconómicas coloniales como la encomienda, la hacienda, los enclaves mineros y los obrajes, se basaron en la transformación y destrucción de paisajes y ecologías locales y en la explotación de los recursos y el trabajo nativo. La desvalorización de la dieta y los productos nativos durante la época colonial, también contribuyó a la modificación y de ciertas prácticas alimentarias y el abandono de la ingesta de productos silvestres, con el consecuente deterioro de la nutrición de las poblaciones andinas (Antúnez de Mayolo 1981).

Las reformas agrarias de 1964 y 1973 pusieron fin a la mayoría de las haciendas y al sistema de huasipungo (servicios gratuitos realizados por los indígenas en las haciendas a cambio del acceso a una pequeña parcela para cultivar), y transformaron los sistemas productivos, pero las condiciones sociales, económicas y nutricionales de la población nativa no tuvieron mejorías sustanciales. En años recientes, la presencia de las instituciones del estado, las políticas de desarrollo rural orientadas hacia el mercado, la introducción de paquetes tecnológicos como la Revolución Verde y la priorización de unos pocos productos andinos han propiciado cambios en los sistemas agroecológicos y en los conocimientos y prácticas tradicionales (Bebbington 1993). Ecuador tiene una de las más inequitativas distribuciones del ingre-

so y la pobreza es el denominador común del 69% de los hogares del país (ODEPLAN 2001). Según el Banco Mundial, el 40% de la población ecuatoriana vive en áreas rurales y el 60% de ésta es pobre (World Bank, 2004).

Los elevados niveles de pobreza de la sierra rural se deben en parte a la concentración de la tierra, el fraccionamiento de la propiedad por el crecimiento demográfico, la erosión de los suelos en las áreas de minifundio y el subempleo. Con respecto al resto de la población, la sierra presenta retrasos en indicadores de nutrición y salud (World Bank 2004, ODEPLAN 2001). Esta situación afecta especialmente a las poblaciones indígenas y a las mujeres, quienes tienen mayor responsabilidad con respecto a la seguridad alimentaria y el bienestar de sus familias. En la actualidad, los mayores índices de desnutrición crónica e inseguridad alimentaria en la región andina se encuentran en la sierra y especialmente entre la población indígena rural, tendencia que el Ecuador comparte con Perú y Bolivia (Larrea 2002).

Como respuesta al deterioro del nivel de vida y del acceso a los alimentos, las familias han diversificado sus estrategias productivas con el trabajo asalariado y la migración temporal. Sin embargo con mayor acceso al dinero y al mercado se integran nuevos productos de poco valor nutricional al sistema alimentario. La información sobre cambios en los patrones de consumo alimentario en las últimas décadas es fragmentaria pero según encuestas de diagnóstico alimentario del Ministerio de Salud (Freire 1988 citado en ODEPLAN 2001), los alimentos básicos en el Ecuador son arroz y avena, derivados del trigo, papas y yuca, azúcar, manteca y aceite y en la zona rural los cereales y fideos. De acuerdo con el Sistema de Indicadores Sociales (SIISE 2003) el arroz, la papa, el plátano, el banano, el pan y el azúcar son importantes en la dieta de los ecuatorianos. Algunas de estas tendencias, pero con variaciones locales, se observan entre las poblaciones indígenas de Cotacachi, cuyo sistema alimentario se describe a continuación.

Hábitos alimenticios, dieta y cocina en Cotacachi

La comida es un aspecto muy importante de la identidad étnica y del estilo de vida agrícola de indígenas y campesinos. En la sierra ecuatoriana, la persistencia de una dieta basada principalmente en los cultivos nativos, sutilmente sazonados y cocinados lentamente en diversos potajes y sopas, revela la profundidad de sus raíces prehispánicas y su importancia para la identidad quechua. En Cotacachi, la dieta y la cocina de las comunidades campesinas no sólo se rigen por la ecología y la costumbre sino por las preferencias sensoriales que se han ido sedimentando con el tiempo. Como lo señala la antropóloga Nadia Seremetakis (1994), la memoria, el conocimiento y la experiencia se almacenan en las comidas cotidianas y en los cultivos cuyos sabores, aromas y texturas son parte del paisaje sensorial y de la historia local que comparten los pueblos.

Al igual que en otras áreas rurales de América Latina, los hábitos alimenticios en Cotacachi, todavía se basan en el cultivo agrícola diversificado en chagras (parce-

las agrícolas) y huertos familiares para el autoconsumo principalmente y marginal al mercado. El calendario agrícola (Ramírez y Williams 2003) rige la vida social y ritual, y la comida ocupa un lugar central en los eventos ceremoniales como las bodas, los bautizos y las fiestas comunales. La dieta campesina tradicional está compuesta por cereales, tubérculos, legumbres y frutas y plantas silvestres. El consumo de proteína animal es esporádico y está relacionado con los eventos rituales principalmente. Las posibilidades económicas de la familia determinan la ingesta de carne, huevos o queso. Para los indígenas Cotacacheños la comida se define como aquello que crece en el campo y da fuerza, energía y salud. Los productos básicos como maíz, quinua, chochos (*Lupinus mutabilis*), fréjoles, tubérculos, papas, calabazas y tubérculos andinos como oca (*Oxalis tuberosa*), mashua (*Tropaeolum tuberosum*), melloco (*Ullucus tuberosus*) y zanahoria blanca (*Arracacia xanthorrhiza*) se clasifican como “granos”. Los granos son sinónimo de comida porque son nutritivos y producen una sensación de saciedad y fuerza. La importancia de los granos se evidencia en la creencia de que soñar con maíz, fréjoles o alverjas es un signo de que se obtendrá dinero.

La comida nutritiva es necesaria para la supervivencia diaria y el trabajo duro; es recomendada especialmente por las parteras para las mujeres después del parto. La comida también se asocia con aquello que es cocinado y requiere considerable tiempo y trabajo femenino en las actividades de procesamiento y preparación. Las principales categorías de preparación de los alimentos son los líquidos y los secos. Los líquidos abarcan las sopas espesas (mazamorras y coladas) hechas con harinas de varios granos, quinua o cebada, así como sopas sin harinas (locros) y los caldos o aguados. Los secos van desde comidas tostadas y crujientes hasta las harinas finamente molidas, fácilmente transportables a las chacras y muy apropiados para las personas mayores que ya no tienen dientes. Las comidas de dulce también se hacen en preparaciones líquidas o secas tales como coladas, mazamorras y otras bebidas espesas, así como las chichas y los dulces. Las preferencias culinarias se caracterizan por comidas poco condimentadas y sazonadas sutilmente con hierbas aromáticas, cultivadas o silvestres, como los rábanos, el paico, la hierbabuena, las coles y el cilantro. Las comidas se acompañan con ají o salsas de maní o de semillas de zambo (*Cucurbita ficifolia*).

Sin embargo los procesos productivos, los repertorios alimentarios y la relación de las personas con la comida se están modificando, al mismo tiempo que los paisajes socio-económicos y culturales de los Andes rurales experimentan el impacto de las políticas nacionales de desarrollo (dolarización, ajuste económico, eliminación de subsidios agrícolas, liberalización del mercado de tierras) y de la globalización de las relaciones producción y consumo (liberalización del comercio, importación de alimentos). Las economías domésticas que ya no son autosuficientes, cada vez dependen más del mercado y del trabajo asalariado de los miembros de la familia. Además de la producción agrícola para el consumo familiar, las economías domésticas se complementan con los ingresos generados por las remesas de los migrantes urbanos e internacionales. Esta situación es similar a lo largo de la sierra ecuatoriana (Bebbington 1993).

El panorama es parecido a lo que Seremetakis (1994) describe para su Grecia nativa: con la expansión de las racionalidades del libre mercado, los productos extranjeros y los nuevos gustos reemplazan los referentes cotidianos, transformando las culturas materiales locales de producción y consumo. Sostiene Seremetakis que junto con la desaparición y el reemplazo de los cultivos y comidas tradicionales, se da la erosión de experiencias sensorio-perceptuales, epistemologías locales e identidades sociales. Con una mayor dependencia del mercado y exposición a la cultura mestiza, las nuevas comidas penetran las dietas locales y la diferenciación social se mide por lo que las personas comen (Weismantel 1988). Cuando los jóvenes buscan empleo en las áreas urbanas o emigran al extranjero, están más expuestos a nuevos valores, gustos y sabores y modifican sus expectativas de estilos de vida y alimentación (Véase G. Flora capítulo 19 en este libro). Así mismo, cuando las mujeres se vinculan a la fuerza de trabajo asalariado, tienen menos tiempo para cocinar las comidas tradicionales y recurren a las comidas de cocción rápida que compran en las tiendas. El arroz y las pastas (tallarines y fideos) por ejemplo, que alguna vez fueron consideradas comidas de las hambrunas, son ahora parte del alimento diario.

En Cotacachi, con frecuencia la gente expresa sus preocupaciones y ambigüedades con respecto a los cambios identitarios y en los estilos de vida, en el lenguaje de la comida. A medida que las comidas rápidas entran en competencia con las preparaciones que llevan granos y tubérculos, los jóvenes prefieren las comidas mestizas tales como los secos condimentados, que además gozan de mayor estatus, y ya no quieren comer los cultivos caseros y las comidas condimentadas con productos naturales. Padres y abuelos atribuyen a estos nuevos gustos y comidas el debilitamiento de los jóvenes que ya no quieren participar en las duras tareas de la vida rural y que buscan otras oportunidades económicas. El consumo de comidas nuevas se percibe como un deseo de volverse mestizo y asimilarse a la cultura mayor.

Sin embargo, las comunidades indígenas no han permanecido pasivas frente a las transformaciones en los modos de vida, la cultura y la dieta, resultantes de las políticas de desarrollo neoliberales y de los acuerdos de libre comercio. La resistencia se expresa doméstica y localmente en el cultivo de productos nativos y en el mantenimiento de prácticas culinarias tradicionales para la vida diaria y para las ocasiones especiales. También se han promovido iniciativas de seguridad alimentaria que incluyen la diversificación agroecológica y económica, y programas de complementación nutricional por parte de las organizaciones indígenas locales, ONG e instituciones estatales. A niveles más altos, las comunidades locales y las organizaciones sociopolíticas como la Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi –UNORCAC– se han aunado a los movimientos sociales que reclaman la soberanía alimentaria y la justicia social, especialmente a la luz de la creciente importación de alimentos¹. Según lo han expresado algunos líderes indígenas, implícito en el desafío de “desglobalizar la barriga” está la necesidad de conocer y valorar los sistemas alimentarios locales y la relación cultural de la gente con la comida. Como parte del amplio movimiento de revitalización cultural, algunas de las fuentes importantes de

renovación étnica han sido, la recuperación de las variedades nativas, el énfasis en el consumo de cultivos tradicionales andinos y la valorización de prácticas agrícolas nativas a través de iniciativas de agroturismo.

Dado el papel central de la comida para la vida cotidiana, el estudio del sistema alimentario de los pueblos puede proporcionar una mejor comprensión de la vida social. Los hábitos alimentarios indígenas en Ecuador se han estudiado durante distintos períodos históricos y desde perspectivas disciplinarias diferentes. Entre los estudios antropológicos contemporáneos se incluye los de Casagrande (1981), las descripciones de las comunidades de Zumbaga de Weismantel (1988), Bourque (2001) y el análisis de rituales alimentarios en la Provincia de Tungurahua (Corr, 2002). La publicación de la Guía Agroculinaria de Cotacachi (2003), elaborada con el auspicio de la UNORCAC y Runa Tupari, es un esfuerzo importante de colaboración entre investigadores, comunidades e instituciones. En este caso, mi objetivo es presentar algunos elementos del sistema alimentario indígena en Cotacachi, en relación con el uso de la biodiversidad local y la identidad cultural quechua.



Figura 11.1. Mujeres de Cotacachi disfrutando una comida tradicional de los Andes. Magdalena Fures (derecha, delante) fue la colaboradora principal de SANREM en Cotacachi (Foto: Robert E. Rhoades).

Sistema alimentario y dieta

Producción agrícola

En Cotacachi, la tenencia de la tierra, la topografía y el clima, influyen en el sistema agrícola y en las prácticas de manejo de los agricultores. La tenencia de la tierra se caracteriza por el minifundio, las pequeñas propiedades oscilan entre 0 y 5 ha,

que en la mayoría de los casos no son suficientes para cubrir las necesidades de subsistencia de las familias (para una caracterización más detallada véase a Zapata et al., Capítulo 4 en este libro). La tierra sigue siendo la posesión más valiosa y la medida de riqueza más importante, pero con el crecimiento poblacional las propiedades se han ido fragmentando a medida que se dividen entre los miembros de la familia como parte de los derechos de herencia. Como en otras sociedades agrícolas, la diversificación productiva en el tiempo y en el espacio ha sido una estrategia empleada para reducir los riesgos y prevenir la hambruna.

Además de la escasez de tierra, el agua y los suelos son factores limitantes para la producción agrícola en Cotacachi. Con respecto a las condiciones edáficas, la unidad de los suelos parentales de origen volcánico caracteriza el área, pero el tipo y calidad de los mismos varía según la altitud (Véase a F. Zehetner Capítulo 12 en este libro). Los suelos más fértiles, con mejor estructura y menor erosión están en las elevaciones más altas dada la más lenta descomposición de la materia orgánica, lo que les da el característico color negro. Con respecto al agua, la agricultura en Cotacachi depende de la lluvia. El calendario agrícola se rige por los ciclos de lluvias que corresponden a los meses de marzo y abril, octubre y noviembre. En julio y agosto hay soles intensos y fuertes vientos. Algunas comunidades tienen acceso al agua de riego de quebradas cercanas que brotan de las partes altas, pero la disponibilidad de agua es cada vez más limitada por los veranos que se han vuelto más largos y calurosos. Como lo señalan los habitantes locales, el clima ha cambiado mucho y hoy no solo es más caliente y seco sino impredecible e inmanejable. El cambio climático también es responsable de las frecuentes heladas que según los agricultores, es responsable de muchas de las pérdidas de las cosechas y tiene consecuencias negativas para la seguridad alimentaria.

En las zonas altas, que van aproximadamente desde los 2500 m hasta el páramo, las comunidades cultivan tubérculos andinos (papas, mashua, melloco, oca, zanahoria blanca y camotes), leguminosas como las habas y los chochos, quinua, algunas legumbres como rábanos y coles, y frutas como la mora. Las papas se dan mejor y de mayor tamaño en esta zona, por lo cual algunas familias las cultivan comercialmente para el mercado. En el páramo se recolectan plantas medicinales y algunos frutos silvestres como el mortiño (*Vaccinium floribundum*), las moras y las uvillas (*Physalis peruviana*), por ejemplo, que se orientan a la casa o al mercado. Las comunidades medias y bajas, asentadas entre los 2000 y 2500 m, son las que presentan la mayor agrobiodiversidad dadas las condiciones climáticas más benignas. Pero al igual que en la zona baja, algunos suelos en esta área son más secos y arenosos, con menos materia orgánica, menor capacidad de retención del agua y más susceptibles a la erosión. Los asentamientos más bajos cuentan con mejores condiciones climáticas para tener una mayor diversidad de cultivos, aunque por sus cercanías al caso urbano, el trabajo asalariado ha ganado preeminencia sobre la agricultura. En la actualidad los agricultores siembran varias variedades de maíz, quínoa y fréjoles, zambó y zapallo, lentejas, alverjas, camotes, zanahoria blanca, trigo, cebada y varios ár-

boles frutales como aguacate, cereza, chirimoya, chilguacan (*Carica gouditiana*), babaco (*Carica pentagona*), naranjilla (*Solanum quitoense*), nogal y tomate de árbol, entre otros. La tendencia sin embargo es hacia la simplificación de los cultivos mixtos y el número de variedades cultivadas.

La sustentabilidad de las prácticas agrícolas de los pequeños agricultores en las montañas se relaciona con el manejo adecuado de las interacciones entre agua, suelo y biodiversidad para propiciar la estabilidad ecológica (Netting 1993). La siembra de varios terrenos agrícolas con cultivos mixtos y distintas variedades, el mantenimiento de coberturas vegetales, la rotación y descanso de terrenos y la agregación de abonos naturales provenientes de los animales domésticos, son algunas de las prácticas de manejo que han propiciado la productividad agrícola. A esto deben añadirse las prácticas rituales como llevar a bendecir un poco de tierra y semillas, hacer ofrendas a la madre tierra y mantener la fe en Dios para tener una buena cosecha. Dado el exigente trabajo y esfuerzo requerido en las labores de la preparación del terreno, la siembra, la desyerba, la cosecha y el mantenimiento de los canales para riego, se recurre al trabajo cooperativo a través de las mingas. Actualmente, bajo la influencia de los diversos programas de desarrollo rural y a pesar de los altos costos, se utilizan semillas comerciales, abonos químicos y pesticidas para contrarrestar la baja productividad o para facilitar las faenas ante la falta de mano de obra disponible.

La mezcla de cultivos es clave en la agricultura andina y tradicionalmente incluía varias variedades de maíz intercaladas con variedad de fréjoles y quinua, habas, alverjas, zambo y zapallo, papas, lentejas, zanahoria blanca, chochos y varios otros tubérculos andinos. Los cultivos introducidos como el trigo, la cebada y el centeno generalmente se siembran solos. En los arreglos mixtos, el maíz es el cultivo principal de la dieta y es la base de muchas comidas diarias y ceremoniales. Según Cesar Tapia del Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP, comunicación personal 2004), Cotacachi se caracteriza por la riqueza de variedades nativas de maíz, fréjol y ají, muchas de las cuales aun se encuentran en las parcelas de los agricultores. Las variedades nativas denominadas *chauchas* son generalmente más pequeñas y con ciclos de producción más cortos pero son más resistentes. Por ejemplo, a las personas que tienen muchos hijos se les dice que son muy productivas como la semilla chaucha.

Varias comidas se preparan con distintas variedades nativas. Con respecto al maíz un campesino ya mayor señaló que:

“El chaucha naranja, el chaucha rojo, el chaucha negro, el orítico chaucha, el allpa mama chaucha, son variedades de maíz de los indígenas. El maíz amarillo grueso *cumba* es de las haciendas y se demora más en producir, pero es mejor para hacer mote y harina. Nuestro maíz chaucha no es tan bueno para el mote pero es más sabroso para hacer tostado.” (Taller en Quitugo, 2003).

El morocho chaucha (maíz blanco) es necesario para la tradicional colada de morocho que se sirve durante los velorios. De otra parte, el canguil blanco se usa para hacer una harina muy fina que consumen los mayores que ya no tienen dentadu-

ra. Los fréjoles o *porotos* como se denominan en quechua, incluyen varias variedades del tipo matambre que es de rápida producción como el matambre pintado, el matambre rojo, el matambre blanco y el poroto matambre, así como las variedades más grandes y de más lento crecimiento como el *poroto pupayón* o *Popayán*, el poroto rojo, el poroto bolón y el porotón. Además de propiciar sinergias ecológicas y minimizar el riesgo de pérdida de la cosecha, la mezcla de cultivos asegura no solo una continua oferta de alimento sino una variedad de opciones para preparar distintas comidas aprovechando el estado de madurez de los cultivos. Hoy en día los cultivos mixtos incluyen una o dos variedades de maíz, unas pocas variedades de fréjol, quinua, zambo, chochos y habas, aunque los agricultores más jóvenes tienden a limitar los cultivos mixtos a una sola variedad de maíz y fréjol.

La siembra se inicia con las primeras lluvias, entre septiembre y octubre, aunque esto varía según la ubicación altitudinal de las comunidades. La cosecha de granos tiernos va desde febrero hasta abril e incluye fréjoles pequeños matambre y molón, arvejas, chochos, zambos y zapallos, habas, choclo dulce y quinua. Abril coincide con el Hari Pascua o pascua de los hombres, época asociada a la abundancia de productos cultivados y de plantas silvestres que nacen en las parcelas al lado de los cultivos. Varios platos de uso diario y ritual, como la fanesca o sopa de los doce granos, se preparan con estos granos tiernos. La fanesca es en parte el resultado de la fuerte influencia del catolicismo en Ecuador; se considera el plato nacional con variaciones regionales y personales. Debido a la prohibición católica de comer carne en la Semana Santa, la fanesca se prepara con pescado, pero dadas las limitaciones económicas, los indígenas lo reemplazan con queso o con huevo. Hoy en día se añaden fideos a esta preparación, lo cual es un indicador de qué tanto los fideos y los tallarines han penetrado la comida ritual tradicional.

Los locros o sopas sin harina, a las que se les agregan papas, granos tiernos y plantas silvestres se preparan en este período. Los locros de zambo y de zapallo son comidas favoritas en esta época. El choclo tierno es muy apreciado por su sabor dulce y su textura suave; se hierva, se asa, o se prepara de varias formas como el *chacha lusi* (o sopa de choclo aplastado) y panes de maíz envueltos en hojas de maíz o de *atzera* (*Canna indica*). Los panes de choclo como el *musiguita* se asan en el tiesto o plato de barro, o se cocinan al vapor como el *chucllu tanta* o las *humitas*.

Mayo es la cosecha de granos maduros o *cao* que luego se dejan secar al sol. La sopa de *chuchuca* y el *chucllu api* o *gallo api* son sopas favoritas que se preparan con el maíz *cao*. Una vez que el maíz se endurece, se selecciona la mejor semilla y se almacena para el resto del año. Para hacerlo un poco más digestible, el maíz seco generalmente se utiliza en forma de harina para sopas y panes. La base de la mayor parte de las sopas espesas es el *uchu jacu* o mezcla de maíz, fréjoles y arvejas secas y tostadas, molidos en una harina muy nutritiva. El maíz seco también se pone a remojar con lejía para preparar el *mote* o se deja hasta que germine para hacer la bebida ritual chicha de jora. Junio es la época más importante de cosecha y de fiesta, en que se celebra el *Inti Raymi* o solsticio del sol. Además de ser un momento im-

portante para afirmar la identidad étnica y el sentido de comunidad y de pertenencia al lugar, a través de varios rituales religiosos y eventos sociales, también es una época para hacer ofrendas a la Pachamama o madre tierra por la cosecha y para asegurar su bendición para el próximo agrícola. Las ofrendas se hacen con diferentes variedades de maíz, granos, frutas, panes, trago y dinero que se amarran a una estructura de carrizo llamada castillo.

En calidad de festival agrícola, el Inti Raymi también es una fiesta de indulgencia gastronómica en comida y bebida, para la cual se preparan, exhiben y comparten diversas comidas. Por ser el cultivo principal y sagrado, el maíz se cocina de varias formas tales como el mote, el tostado, el choclo hervido y la nutritiva chicha de jora hecha con maíz germinado. La comida tradicional denominada *cucayo* consiste en estas preparaciones de maíz así como papas, fréjoles, varios tubérculos, habas, arroz y alguna clase de proteína animal, bien sea queso, cuy asado o cerdo frito, servido todo con salsa de pepa de zambo o ají.

En los siguientes meses de agosto, septiembre y octubre se hace la selección y almacenamiento de la semilla, la preparación del terreno y la siembra. En el Día de los Difuntos o *Huaccha Carai*, el 2 de noviembre, se preparan varias comidas rituales que se ofrecen a los muertos y se comparten con parientes y vecinos en el cementerio. Típico de esta fiesta es el pan de finados que se hace en distintas formas: de niños o *guaguas*, caballos y tórtolas. La mazamorra con *churus* o caracoles de tierra, las papas con salsa de pepa de zambo, la colada morada hecha con mortiño, y el champús o bebida de maíz, son comidas tradicionales que se consumen en esta fecha. Diciembre y enero coinciden con el *Huarmiti Pascua* o pascua de la mujer, cuando solo hay granos secos disponibles y con frecuencia es época de hambre. Tradicionalmente se consumían *arapapas* o papas silvestres con varios *yuyus* o plantas silvestres y con salsa de pepa de zambo o ají. Según los mayores, uno de las comidas comunes para el Año Nuevo era arapapas cocinadas con fréjol matambre y con salsa de pepa de zambo. Se decía que esta preparación servía para abrir el estomago de la gente porque era el nuevo grano del año (Taller en Quitugo, 2003).

Huertos

Con frecuencia la seguridad alimentaria y el bienestar de los pequeños agricultores dependen del acceso y control de recursos naturales en distintas áreas públicas y privadas. En Cotacachi, la nutrición de los indígenas y campesinos depende de la producción agrícola en las chacras principalmente, pero se complementa con productos cultivados en los huertos, así como con recursos silvestres que se obtienen en las quebradas, lagos y montes. Los huertos familiares contienen especies vegetales, frutales, aromáticas y condimenticias nativas e introducidas para diversos usos culinarios y medicinales. También hay especies silvestres toleradas. Algunos huertos son muy diversos y multiestratificados, caracterizados por varias capas de especies arbóreas, arbustivas y herbáceas (Véase a Piniero, Capítulo 10 en este libro).

Otros se limitan a unas pocas especies para el uso diario en la cocina y como remedios, tales como coles, cilantro, perejil, hierbabuena, paico y ají.

Complementariamente al cultivo en chagras, la siembra de plantas alimenticias y medicinales y el mantenimiento de animales domésticos en huertos caseros, ofrecen otras fuentes de alimento y bienestar. Reses, chivos, ovejas, cerdos, gallinas y cuyes se mantienen en las áreas alrededor de la casa y son los principales abonos para huertos y parcelas. Estos animales proporcionan proteína para ocasiones especiales y los productos derivados de estas especies menores como leche, huevos, lana o excrementos, representan fuentes de ingresos esporádicos. Los animales domésticos también se utilizan como regalos en fiestas y rituales.

Terrenos comunales y alimentos silvestres

La dependencia de las plantas silvestres ha sido un aspecto importante de la nutrición y la medicina humanas (Johns 1996, Etkin 1994). En Cotacachi, las plantas silvestres que se recolectan en los montes, páramos, quebradas y parcelas junto a los productos agrícolas, son fuentes estratégicas de micronutrientes y vitaminas y de alimento en épocas de escasez y hambruna. Las plantas silvestres han sido consumidas regularmente por poblaciones indígenas en sopas y como acompañamiento de los granos. Cuando se pide a los mayores y a las mujeres que enumeren las comidas tradicionales, invariablemente nombran varias plantas silvestres tales como *panra*, *sapi yuyu*, *alli yuyu*, *pima yuyu* (rábanos y nabos silvestres), yerbabuena y paico que al combinarse con las sopas de maíz, cebada o quinua, contribuyen a la diversidad nutricional y de sabor. El berro y el bleado (*Amaranthus*) también son recursos ricos en nutrientes que se consumen en los meses de invierno combinados con papas y salsa de pepa de zambo, o en tortillas con huevo. De otra parte, las frutas silvestres se consideran comida infantil y son consumidas por niños y niñas mientras van a pastar los animales, a buscar leña, o a jugar en los campos.

La cacería no es significativa en la actualidad pero algunas personas mencionan el consumo ocasional de conejos silvestres y pájaros del páramo o los huevos de estas aves. De importancia en las costumbres alimentarias indígenas son los caracoles y los insectos que constituyen fuentes esporádicas de proteína animal, calorías y grasa. Los caracoles de tierra o *churus* se consumen tradicionalmente durante el día de finados pero se encuentran regularmente en el mercado de Otavalo y se comen con maíz tostado y limón. Los *catzos* y *cusos* o larvas de coleópteros también se comen estacionalmente fritos o tostados, o se utilizan como medicina para la tos. Sin embargo los campesinos dicen que estas especies ya no son tan abundantes como antes, tal vez debido al cambio climático.

Algunas comunidades poseen terrenos comunitarios que se utilizan para sembrar comida que luego se distribuye, bajo la supervisión de las autoridades de la comunidad, a aquellos que participaron en las mingas. En Morochos, por ejemplo, los miembros de la comunidad han usado estos lotes para sembrar colectivamente los principales productos tales como maíz, fréjol, quina, habas, zambo, chochos y tubérculos.

Intercambios

Los intercambios intra-comunales y extra-comunales de comida son importantes para la seguridad y diversificación alimentaria de la familia. En Cotacachi, tradicionalmente las gentes de las zonas altas y bajas intercambiaban productos que no podían obtener de su ambiente inmediato. Un ejemplo típico era el intercambio de papas y tubérculos producidos en las zonas altas, por maíz, fréjoles y frutas cultivadas en las partes medias y bajas. Estos intercambios frecuentes entre amigos y parientes, fortalecían los lazos de reciprocidad. Como lo señala Murra (1980), ésta es la esencia de la verticalidad y la complementación en los Andes. Según los agricultores locales, ya no hacen esto por temor a que los miren mal por ser pobres y necesitados, porque las comunidades son más grandes y las personas ya no tienen parientes o amigos, o porque pueden acudir al mercado para abastecerse. Hoy en día, ocasionalmente durante la época de cosecha los vendedores mestizos van a las comunidades a intercambiar maíz principalmente por alimentos o productos de la tienda.

El intercambio de comida es importante durante las mingas o jornadas de trabajo cooperativo, las ceremonias religiosas y rituales y los eventos especiales. Para las mingas se debe proveer bebidas y/o comida para los trabajadores pero éstos también pueden hacer contribuciones. Mote, papas, maíz tostado, fréjoles y arroz son artículos comunes que se sirven sobre una tela larga que se extiende en el suelo y alrededor de la cual las personas se sientan a comer, descansar y charlar. El evento alimentario más importante, sin embargo, es el Inti Raymi o la fiesta sagrada del sol durante la cual se hacen ofrendas de alimentos en cada comunidad y se cocinan e intercambian productos cosechados durante las danzas rituales en las comunidades y en el pueblo de Cotacachi.

Los ritos de paso tales como los bautizos, los matrimonios y los velorios se asocian con comidas especiales y son ocasiones significativas para el consumo e intercambio de proteína animal. Varios acuerdos sociales se sellan con pagos en forma de comida denominados medianos. Hay dos clases de medianos: el de sal, que consiste en un recipiente que contiene varias libras de papa, varios cuyes y un par de gallinas. El otro, el mediano de dulce, es un recipiente con figuras de pan, un gajo de plátanos y un par de botellas de trago. Estos regalos de comida los dan los padres del novio a la novia, cuando los visitan para pedir la mano de la mujer. A la novia se le da un mediano mas pequeño ya que ella no debe comer del de sus padres, porque sería como comer la carne de su futuro esposo. Los distintos padrinos de matrimonio también reciben un mediano en pago por sus servicios. Cuando la pareja construye su casa permanente, se hace una ceremonia para bautizarla. En este ritual denominado *Huasi Pichay*, se da un pago en comida especial a los padrinos de la casa y al maestro constructor, consistente en sopa, cuyes, papas, gallina, pan y dos tipos de bebidas de maíz: champús y chicha.

Durante el huaccha carai o el día de difuntos, la comida, el pan y los plátanos que se llevan al cementerio para honrar a los muertos, se comparten luego con

parientes y vecinos. Como lo indica un dicho local: “Durante el huaccha carai, toda la comida se debe dar en el cementerio porque si se regresa es como la caca del burro.” Durante los ritos funerarios comunes se intercambia comida de esta misma manera.

Mercados

El sistema alimentario indígena está bajo la influencia de procesos socio-económico más amplios tales como la urbanización, la modernización y la integración al mercado, que no sólo introducen productos extranjeros y nuevos sabores y gustos sino que transforman las culturas locales de producción y consumo. Desde hace mucho tiempo las gentes de Cotacachi han estado vinculadas al mercado y a la cultura mestiza por medio del trabajo asalariado y el comercio, dada la historia de Cotacachi como centro de producción textil y de trabajo en cuero, y de su proximidad a centros urbanos y mercados regionales como Otavalo, Ibarra y Quito. No obstante, en las últimas décadas el crecimiento de la industria florícola y el turismo en el área, la migración internacional, y la presencia significativa de instituciones nacionales e internacionales involucradas en proyectos de desarrollo, han propiciado nuevas relaciones y oportunidades económicas y sociales para los habitantes locales. La educación nacional y otros programas de la modernización patrocinados por el estado ecuatoriano también han expuesto a las personas indígenas a las prácticas, discursos y valores mestizos.

La influencia de estos cambios en los hábitos de comida locales puede observarse en lo que la gente compra así como su importancia relativa para la dieta diaria. En conversaciones formales e informales, las personas mencionaron que la sal, el aceite, el azúcar, la panela, el arroz, la avena, los tallarines, el pan, las papas, los refrescos y la manteca de cerdo estaban entre los artículos alimentarios comprados más importantes. Frutas y verduras como naranjas, plátanos y tomates se compran con alguna regularidad. Las golosinas incluyen dulces, refrescos, jugos, galletas, helado y pan. Una comida rápida favorita entre la juventud indígena y mestiza es la salchipapa (perros calientes fritos y papas fritas con salsa de tomate y mayonesa).

La necesidad de tener dinero en efectivo para poder comprar comida, artículos manufacturados y medicinas o para pagar los servicios se ha vuelto cada vez más importante para los agricultores. La producción doméstica no es una fuente importante de ingreso pero a veces los campesinos venden leche, huevos, frutas, verduras, tubérculos, miel, animales, o carne en los mercados locales o regionales cuando necesitan dinero en efectivo. Las ventas de comida tanto en las comunidades como en Cotacachi y Otavalo son una actividad femenina que genera dinero. Pan, pan de maíz, sopas, la popular mezcla de chochos, mote y cebolla, y una variedad de fritos como papas, plátano, masa, salchichas y carne de cerdo son comidas que las mujeres venden regularmente.

Comida institucional

La comida institucional hace parte de los suministros proporcionados por las agencias de ayuda internacional a los estados nacionales como ayuda alimentaria, para casos de emergencia o para proyectos de suplementos nutricionales para los niños, las madres y los mayores. Normalmente la ayuda de comida se ha recibido en casos de desastres naturales como terremotos, inundaciones, avalanchas de barro, pérdidas de cosechas y, en consecuencia, hambre y enfermedad. En Cotacachi la ayuda alimentaria es memorable para los indígenas porque se asocia con la introducción de nuevas comidas; las personas recuerdan una época en la que perdieron las cosechas y recibieron bulgur (que identifican como maíz molido), aceite, “fréjoles blancos” (muy probablemente soya) y leche en polvo de “ese presidente de EE.UU. que mataron” refiriéndose a John F. Kennedy asesinado en 1963². Las banderas norteamericanas en las latas de alimentos indicaban de dónde venía la comida. Otros recuerdan un tiempo de hambruna en que los mestizos llevaron arroz, tallarines y harina de plátano, que nunca habían visto y no sabían cómo comer o cocinar. Los tallarines se consideraban gusanos y se pensaba que el arroz era un tipo de gusano de la papa.

En Cotacachi la ayuda alimentaria permanente es distribuida por instituciones públicas o privadas en forma de suplementos nutricionales en las guarderías infantiles y en las escuelas primarias. La comida institucional sigue conceptos occidentales de nutrición y busca corregir deficiencias y desequilibrios nutricionales³. Los artículos de comida que da a los niños son cereales, arroz, lentejas, avena, pan, galletas, frutas y jugo. Un programa especial para las personas mayores administrado por la municipalidad y apoyado con el trabajo comunitario, proporciona comidas similares. El impacto de estos suplementos no se ha analizado en una perspectiva nutricional y/o económica en Cotacachi, pero los críticos de la ayuda alimentaria señalan que aunque puede traer algunos beneficios a los sectores empobrecidos y con hambre de la población, propicia la dependencia institucional⁴. Un argumento presentado en Cotacachi por la nutricionista que trabaja para la UNORCAC (comunicación personal 2004) es que las comidas se distribuyen tarde, alrededor de las 11 de la mañana, cuando ya han pasado las horas de aprendizaje más productivas de los niños.

Clasificaciones locales de la comida⁵

Comida tradicional, comida especial, comida de lujo y comida de hambre

La comida tradicional se asocia con los productos y las comidas que identifican a los Cotacacheños como indígenas, con una dieta campesina basada en productos cultivados localmente, que “dan fuerza y llenan la barriga” y que se preparan y consumen de acuerdo con la fuerza de la costumbre. La comida indígena es un ejemplo perfecto de comida lenta. Las preparaciones tradicionales requieren tareas que

exigen tiempo, tales como remojar, secar, pelar, moler (bien en la piedra de moler o en el molino manual), limpiar y cernir. La cocción se hace lentamente en el fogón de piedra llamado *tulpa* alrededor del cual la familia se reúne a conversar y contar cuentos. Se dice que el humo de la leña refuerza el buen sabor de la comida. La mayoría de las comidas son hervidas o tostadas y con poco condimento; las preparaciones picantes o condimentadas se asocian con la comida mestiza. Los condimentos incluyen hierbas aromáticas y medicinales silvestres y cultivadas, tales como el achiote, el paico, la hierbabuena, la cebolla, los yuyus y las semillas de zambo. El ají acompaña la mayoría de platos. La comida se sirve según una jerarquía definida que empieza con el padre, seguida por el hermano mayor y acaba con la madre. Las comidas se comen lentamente y en silencio.

Las comidas especiales se relacionan con aquellos alimentos que se consumen durante las ocasiones especiales, que requieren más tiempo y trabajo y que incluyen proteína animal. Las sopas rituales como el *uchu caldo* (sopa de papa con carne), el *uchu api* (sopa de maíz con mote) y el *champús* (bebida de maíz) para las bodas. La colada de morocho blanco (colada de maíz blanco) para los velorios. La chicha de jora para el Inti Raymi y los varios panes de maíz para el día de los difuntos y el año nuevo.

La comida de lujo es la comida para presumir, es decir, la que se compra en las tiendas o se consume en los restaurantes, se asocia principalmente con los mestizos o las personas ricas que tienen poder adquisitivo. Los platos sazonados, las comidas rápidas, la carne o el pescado, los productos lácteos, las conservas y los artículos manufacturados, los refrescos y los jugos se destacan como lujos.

En contraste con las comidas especiales o de lujo, se encuentran las comidas sencillas que se comen en épocas de pérdida de cosechas, escasez y hambre. Estas comidas de hambre son plantas cultivadas como la cebolla, el paico, la achogcha (*Cyclanthera pedata* Shrad), las coles y los yuyus silvestres, cuyas propiedades aromáticas, nutritivas y medicinales hacen más apetecibles los caldos de papa y otras sopas aguadas. Hoy en día la harina del plátano es considerada una comida de hambre para hacer una colada dulce. La harina del plátano normalmente ha sido un suplemento nutritivo de bajo costo, dados sus altos niveles de carbohidratos y de potasio.

Sopas y secos

Además de los criterios sociales y económicos de clasificación de los alimentos, los elementos sensoriales juegan también un papel en las clasificaciones y preferencias en la cocina indígena. En el caso de Cotacachi, la textura es un criterio importante. La textura de las comidas se relaciona con el estado de madurez de los cultivos: cuando el maíz, las arverjas, los fréjoles y las habas están tiernas, se agregan a las sopas o se hierven y se comen con salsa o sal. Cuando los granos están secos se comen tostados con sal y manteca de cerdo, o se muelen para hacer harinas con las que se preparan las sopas de distinto espesor y consistencia. Las sopas son las comi-

das indígenas más sobresalientes; se consumen en la mañana, al mediodía y en la noche, y lo normal son dos o tres porciones por persona. Las sopas van desde las mazamoras y coladas espesas hechas con harina de cereales y legumbres, hasta las sopas, coladas y locros menos espesos que contienen verduras y papas, hasta los caldos o aguados condimentados con unas pocas hierbas. Las comidas líquidas también incluyen las comidas de dulces o *mishki micuna*, en forma de coladas cocinadas con hierbas aromáticas, especias como la canela, frutas, a veces con leche y endulzadas con panela.

Los secos o *chakishca micuna* van desde el maíz y las leguminosas tostadas y crujientes, pasando por el maíz y los tubérculos hervidos, hasta la harina de cebada finamente molida (*máchica*). El mote, el tostado, las papas y el arroz son algunos de los secos más representativos. Los secos también abarcan varias preparaciones de la harina de maíz que se agrupan bajo la categoría de pan o *tanta cuna*. Los panes se consumen acompañados de aguas aromáticas dulces o *mishki jacu*, que se llama genéricamente café. Platos que contienen plantas silvestres o verduras cultivadas se denominan ensaladas y se clasifican bajo la categoría de los secos.

Comida y refrigerios

Para los indígenas de Cotacachi la comida es sinónimo de productos que sacian, dan fuerza y que se cocinan lentamente en preparaciones nutritivas. Los refrigerios, por el contrario, se asocian con la comida rápida, la comida para niños, la comida mestiza, o la comida chatarra. Al igual que las golosinas, los refrigerios son comidas ligeras que sólo mantienen la energía por un período corto. Algunos refrigerios consisten en “comidas para chupar” tales como los jugos, las frutas, la caña de azúcar, los helados, los dulces y los chupetes. El arroz y los tallarines son ambiguos porque encajan dentro de los criterios de clasificación de los refrigerios o golosinas ya que son ligeros pero también son comidas muy significativas en la dieta diaria. El arroz se considera una golosina cuando se consume en pequeñas cantidades o se da a los niños como un refrigerio, pero constituye una comida cuando se sirve en grandes cantidades y combinado con granos.

Cálidos y frescos

El concepto quechua de salud y enfermedad gira en torno al balance y el mantenimiento de la fuerza y la energía, mientras que el de bienestar se relaciona con el equilibrio en distintos planos (natural, social, espiritual) y no se limita solo al aspecto individual sino que incluye el colectivo (Ecuvarunari 1999). El balance térmico es importante en la salud y muchas enfermedades se producen por exceso o por falta de calor o de frío. Según el diagnóstico, se recetan tratamientos calientes o frescos hechos con plantas con atributos refrescantes o energizantes. Las plantas frescas sanan internamente infecciones que se manifiestan con fiebre y altas temperaturas; las plantas cálidas se emplean para curar enfermedades del frío como la gripa y los dolores. Al

igual que las plantas, la clasificación de los alimentos en cálidos y frescos se relaciona con los efectos que producen en el cuerpo más que con su temperatura misma. El exceso de alimentos cálidos produce malestares como sudoración, ardor gástrico, estreñimiento, diarrea, inflamaciones estomacales y procesos infecciosos. Las comidas condimentadas, de lenta digestión como los granos, las carnes grasosas y el trago, son cálidas. El exceso de alimentos frescos puede enfriar el organismo por la pérdida de energía y producir cólicos, cansancio, debilidad y dolor. El arroz y los fideos, las papas y frutas son frescas y se deben evitar en estados de frío como el posparto.

Valor nutricional

La valoración nutricional de la dieta indígena no era parte de los objetivos de este estudio, sin embargo, las observaciones de campo y las conversaciones indican que hay una primacía de cereales y carbohidratos, complementados por la proteína vegetal en forma de legumbres y verduras. El excepcional valor nutritivo de cereales como la quinua y de legumbres como los chochos y fréjoles, de tubérculos como la zanahoria blanca, y de las hortalizas y las plantas silvestres que se consumen en los Andes está ampliamente documentado (Antúnez de Mayolo 1981, NRC 1989, Bermejo y León 1994). Sin embargo, según los expertos en nutrición, en la sierra ecuatoriana las causas principales de la desnutrición indígena son la falta de comida y la calidad monótona y desbalanceada de una dieta rica en carbohidratos provenientes de las papas, el arroz, el pan, las pastas y otras harinas, con cantidades insuficientes de proteína y micronutrientes (Larrea y Freire 2002). Las deficiencias de yodo, hierro y vitamina A son un problema de salud pública nacional y regional (FAO 2001). Los niños son los más afectados por la desnutrición y entre los efectos negativos está un mas bajo potencial de aprendizaje debido a un desarrollo cognoscitivo disminuido, el deterioro sensorial, la incapacidad para concentrarse y realizar tareas complejas, los cuales van de la mano con bajos niveles de registro o asistencia escolar irregular.

En el cantón Cotacachi no existen datos consolidados acerca del estado nutricional de la población, pero la información preliminar recogida por la UNORCAC indica que hay una alta incidencia de desnutrición crónica y aguda⁶ (Pamela Báez, comunicación personal 2004). A pesar de la diversidad de cereales, leguminosas, hortalizas y frutos cultivados y recolectados, hay deficiencias en el consumo de proteína animal, grasa, frutas y vegetales. Esto presenta interrogantes relativos a la relación entre seguridad alimentaria y el uso real que se está haciendo de la biodiversidad cultivada y silvestre, en el contexto de una tendencia a la simplificación de los patrones de cultivo, la pérdida de variedades agrícolas y el menor uso de plantas silvestres.

Según los recientes diagnósticos de salud de Cotacachi (Plan Cantonal de Salud 2002), las poblaciones indígenas de Cotacachi no están afectadas aun por los problemas de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares características de poblaciones pobres y malnutridas del tercer mundo, a raíz de la transición nutricional hacia dietas compuestas de comidas procesadas, azúcares, grasas saturadas y con pa-

tronos de vida sedentarios. De lo que menos información se tiene, y esto varía de caso en caso, es la composición y frecuencia del consumo diario, el tamaño de las porciones, la distribución de la comida dentro del hogar y los efectos de las variaciones estacionales en la dieta. Sin embargo, de acuerdo con el perfil nutricional del Ecuador elaborado por la FAO (2001), el patrón de consumo del país sigue la tendencia global hacia las dietas occidentales, que se asocian con el aumento de obesidad y diabetes entre los adolescentes y mujeres, y que podría eventualmente afectar a las poblaciones indígenas. En los últimos años ha habido en el país una disminución de disponibilidad de frutas, raíces, tubérculos y leguminosas acompañado de un aumento significativo en la disponibilidad de grasas, cereales y derivados, carnes y derivados, lácteos, huevos y azúcares (FAO, 2001). La producción y consumo de arroz durante la década de los 90 también ha crecido considerablemente. Los cambios en el Suministro de Energía Alimentaria (SEA) se relacionan con la mayor importación de cereales, aceites y grasas, edulcorantes, lácteos, tendencia que seguramente aumentara con los nuevos acuerdos de libre comercio con los Estados Unidos.

Los factores ambientales como la estacionalidad de los recursos silvestres y cultivados, la erosión del suelo y la pérdida de diversidad genética, el cambio climático y la falta de agua para la irrigación, contribuyen al declive de la productividad agrícola, lo cual tiene un efecto directo sobre la seguridad alimentaria y sobre una dieta diversa. Sin embargo, hay otros factores socioeconómicos y culturales que inciden en los problemas nutricionales tales como la escasez de tierra y mano de obra, la falta de poder adquisitivo, el ambiente de salud circundante, la transición nutricional, los hábitos alimentarios y de salud de los miembros del hogar y la mayor asignación creciente de tiempo a otras actividades distintas a la consecución y preparación de alimentos.

Para contrarrestar las deficiencias alimentarias en las comunidades campesinas e indígenas, se han puesto en marcha iniciativas públicas y privadas. Las ayudas alimentarias gubernamentales y foráneas son canalizadas por el municipio hacia programas de suplementación nutricional en guarderías infantiles y en escuelas. Actualmente se desarrolla un proyecto de diversificación agroecológica con variedades nativas y alternativas económicas basadas en la agrobiodiversidad local, entre la UNORCAC, UCOPEL (una ONG) y el banco nacional de germoplasma –INIAP–, con apoyo del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos USDA. Iniciativas más pequeñas incluyen la Finca de Futuros Ancestrales (Véase a Moates y Campbell, Capítulo 3 en este libro) y el proyecto de diversificación en huertos desarrollado por mujeres de las comunidades con el apoyo de Jambi Mascaric y financiación de SANREM.

Conclusión

Este artículo presentó algunos resultados preliminares de un estudio antropológico sobre los hábitos alimentarios, la dieta y la cocina de los campesinos indígenas en Cotacachi. Por medio de la descripción del sistema alimentario y de las per-

cepciones y clasificaciones locales de la comida, intenté ilustrar aspectos de la complejidad de un aspecto vital del modo de vida de estas comunidades, que están íntimamente relacionados con su identidad étnica y el uso de la biodiversidad local. La comida es un interfase sensorial y material entre la naturaleza y la cultura porque la comida está en el centro de las interacciones de los seres humanos con su medio ambiente: la naturaleza no solo se socializa y se disputa (Brechin et al., 2003; Descola y Palsson, 1996; Escobar, 1999) sino que se ingiere regularmente para el sustento y por placer (Hladik et al., 1993).

En la sierra andina, la seguridad alimentaria y la salud han dependido del acceso a distintos ecosistemas o espacios de uso para el aprovechamiento complementario de especies silvestres, plantas cultivadas y otros recursos. El uso amplio de diferentes zonas ecológicas para la obtención y producción de comida, muestra la importancia del acceso no solo a la tierra sino al territorio y a los recursos que allí se encuentran. En este sentido el territorio se puede definir como el espacio material concreto donde se dan y recrean la cultura, las relaciones medioambientales y los modos de vida indígenas. Las luchas históricas indígenas por los derechos territoriales y el acceso y control de los recursos naturales, siguen teniendo vigencia especialmente para las poblaciones rurales que en gran medida dependen de la tierra y los bosques.

La persistencia de la diversidad en las fuentes de alimento, en los sistemas productivos y en las preparaciones culinarias, se relaciona con la profundidad de las raíces históricas y su importancia para la revitalización de la identidad quechua. En Cotacachi es claro que la comida es un marcador de identidad y diferencia, en tanto las diferencias sociales y étnicas entre indígenas y mestizos, pobres y ricos, pobladores rurales y urbanos, están marcadas por las opciones y preferencias alimenticias. Los granos nativos que llenan el estomago y las comidas sencillas y de cocción lenta, contrastan con las comidas rápidas mestizas como el arroz y los tallarines y los platos de lujo muy condimentados.

Las tensiones generacionales entre los campesinos más viejos y los jóvenes que se inclinan más hacia la vida urbana también se expresan en el lenguaje de la comida. Las nuevas preferencias por las comidas mestizas que los jóvenes adquieren cuando emigran a la ciudad a trabajar o a raíz del contacto cotidiano con los valores mestizos, preocupa a padres y abuelos. Según las percepciones locales, estas comidas debilitan físicamente a las personas para la realización de trabajos en el campo y los vuelve moralmente débiles para llevar un estilo de vida indígena tradicional. Para las generaciones mayores esta falta de fuerza y ganas de trabajar en la agricultura está relacionada con el declive productivo local, la erosión genética y la inseguridad alimentaria.

Sin embargo, una mirada más amplia a los cambios en los procesos productivos, los repertorios alimentarios y las relaciones de la gente con la comida, muestra que las transformaciones que se están dando en los paisajes socio-económicos y culturales de los Andes rurales, también son consecuencia de las políticas de desarrollo

nacional (dolarización, ajuste económico, eliminación de subsidios agrícolas, liberalización de mercados de la tierra) y relaciones de producción y consumo globalizadas (liberalización del comercio, importación de comida). Los nuevos Acuerdos de Libre Comercio de las Américas (ALCA) impactarán aun más la producción agrícola nacional, los derechos de propiedad intelectual, la biodiversidad, los modos de vida y la seguridad alimentaria rural. En este contexto, un asunto preocupante es el potencial incremento de la desnutrición en la sierra rural debido al abandono de comidas nutritivas cultivadas localmente por productos más baratos y a menudo importados, comprados en las tiendas de acuerdo con las tendencias nacionales hacia una dieta más occidentalizada.

Dado que los hábitos alimenticios son aspectos profundamente arraigados de una cultura, la resistencia local a los cambios, se expresa en la persistencia de una base agrícola diversificada que incluye cultivos nativos, el mantenimiento de prácticas culinarias tradicionales y el uso de preparaciones rituales que fortalecen los lazos sociales y reafirman un sentido de pertenencia. Los cambios en la cultura y en los modos de vida rurales han hecho que la alimentación se convierta en una prioridad institucional tanto para las organizaciones indígenas locales como para el estado y las entidades privadas. Recientemente se han puesto en marcha proyectos que tratan de dar respuesta tanto a problemas nutricionales como medioambientales. La diversificación agroecológica y económica, la introducción de germoplasma, la educación nutricional, la transformación y procesamiento de alimentos y el suministro de suplementos nutricionales con la ayuda alimentaria extranjera son algunos de ellos.

Como lo anota Bebbington (1996) una de las fortalezas del movimiento indígena ecuatoriano ha sido la articulación de la cultura y la diferencia con las demandas políticas. En tal sentido, la comida como aspecto sustancial de la identidad y el bienestar indígena, ha empezado a figurar de forma más prominente en las agendas indígenas de “desarrollo con identidad” así como en el llamado de los movimientos sociales por la autonomía cultural, política y productiva. La participación activa de las comunidades locales y los líderes de Cotacachi en las movilizaciones en pro de la seguridad y soberanía alimentarias apuntan a los poderosos vínculos que existen entre la comida, la cultura, la identidad, la biodiversidad y la justicia social. Si nos guiamos por el dicho de que somos lo que comemos (o lo que no comemos), preguntarse por las dimensiones materiales, políticas y simbólicas de los alimentos que ingerimos, adquiere una mayor relevancia en el marco de los acuerdos de libre comercio, cuyos efectos negativos para el medio ambiente y la producción agropecuaria se debaten en el escenario público nacional. Si bien no se trata de rechazar de plano los alimentos foráneos ni la ayuda alimentaria, es necesario indagar más profundamente sobre las implicaciones de las nuevas medidas para la situación alimentaria de las poblaciones más vulnerables como son los indígenas de la sierra rural.

Notas

- 1 La soberanía alimentaria se refiere a la capacidad de decidir y de controlar la cadena productiva entera, desde la producción al consumo para volverse auto-suficiente, dando prioridad a las necesidades locales, regionales y nacionales. Para más detalles vea la Declaración del Movimiento de Soberanía Alimentaria (La Habana 2001), Desmarais (2002) y documentos de Acción Ecológica (1999, 2003).
- 2 La ayuda alimentaria de los Estados Unidos se instituyó formalmente en 1954 como ley nacional (PL480) bajo la cual toneladas de cereales y otros alimentos producidos con subsidios estatales en Norteamérica podrían venderse a otras naciones, en su mayoría en vías de desarrollo. La ley también contemplaba la distribución de ayuda alimentaria a través de organizaciones privadas voluntarias o programas contratados tales como el de Programa Mundial de Alimentos de la ONU o CARE, en el evento de desastres naturales, hambruna endémica, o como parte de iniciativas de paz y desarrollo. Durante la administración Kennedy (1961-1963) un aspecto importante de la política exterior de los Estados Unidos fue la ampliación de los programas de ayuda alimentaria. La PL 480 sigue siendo un elemento central de la ayuda material norteamericana en América Latina y de las actividades mundiales de USAID (Doughty 1991).
- 3 La bienestarina es una harina hecha con diferentes cereales que normalmente se distribuyen en América Latina como parte de programas alimentarios institucionales. Recientemente ha habido mucho debate público sobre la ayuda alimentaria foránea a raíz del hallazgo de soja y maíz genéticamente modificados en la bienestarina que se distribuye en Bolivia, Ecuador y Colombia (Grain 2001).
- 4 Para una discusión más completa sobre la ayuda alimentaria y sus implicaciones, con un enfoque en Ecuador, ver Acción Ecológica (2002).
- 5 Estudiosos de las dualidades en la cosmología andina (Harris 1980, Isbell 1997) han señalado que las dicotomías complementarias como masculino/femenino, alto/bajo, caliente/frío, salado/dulce, también hacen parte del mundo alimenticio.
- 6 La desnutrición crónica se mide por la relación talla/edad e indica las condiciones nutricionales que el individuo ha tenido durante su desarrollo desde su gestación. La desnutrición aguda se mide por la relación peso/edad que es una medida relativa pues el peso aumenta o disminuye con facilidad. El déficit de nutrientes indispensables durante el periodo intrauterino y los tres primeros años de vida, impide el normal desarrollo neuronal, intelectual y emocional y deja secuelas generalmente irreversibles para la resistencia a enfermedades, el rendimiento educativo y la productividad.

Referencias

- Acción Ecológica
2003 Impactos del Neoliberalismo en la agricultura y soberanía alimentaria del Ecuador. *Boletín Alerta Verde* N. 128. Julio. Quito.
- Acción Ecológica
2002 *Ayuda alimentaria y organismos transgénicos*. Publicación conjunta con la Red por una América Latina Libre de Transgénicos y el Instituto de Estudios Ecológicos del Tercer Mundo. Quito.
- Acción Ecológica
1999 La soberanía alimentaria. *Boletín Alerta Verde* N. 80. Julio. Quito.
- Alchon, S.
1997 The Great Killers in Precolumbian America. A Hemispheric Perspective. *Latin American Population History Bulletin* N. 27. Department of History, University of Minnesota.

- Antúnez de Mayolo, S.
1981 La Nutrición en el Antiguo Perú. Lima: Banco Central de la Reserva del Perú.
- Appadurai, A.
1981 Gastro-Politics in Hindu South Asia. *American Ethnologist* 8:494-511.s
- Archetti, E.
1997 *Guinea-pigs: food, symbol, and conflict of knowledge in Ecuador*. Oxford: Berg
- Bebbington, A.
1993 Modernization from below: An alternative indigenous development? *Economic Geography* 69: 274-292.
- Bebbington, A.
1996) "Movements, Modernizations, and Markets. Indigenous organizations and agrarian strategies in Ecuador." In *Liberation Ecologies. Environment, development, social movements*, edited by R. Peet and M. Watts, pp. 86-109. London: Routledge.
- Bermejo, J.E. y J. León eds.
1994 Neglected Crops: 1492 from a Different Perspective. *Plant Production and Protection Series* No. 26. FAO. Rome, Italy. p. 131-148, 165-179.
- Bourque, N.
2001 "Eating Your Words: Communicating With Food in the Ecuadorian Andes." In *An Anthropology of Indirect Communication*, edited by Joy Hendry and C.W. Watson. London and New Cork: Routledge, pp.85-100.
- Brechin, R. S., P. Wilshusen, C. Fortwangler, y P. West.
2003 *Contested nature. Promoting international biodiversity with social justice in the twenty-first century*. Albany: State University of New York Press.
- Brush, S.
1980 "Potato taxonomies in Andean agriculture." In *Indigenous knowledge systems and development*, edited by D. W. Brokensha, D. M. Warren, and O. Werner, pp.37-47. Landham, Md.: University Press of America.
- Casagrande, J.
1981 "Strategies for Survival: The Indians of Highland Ecuador." In *Cultural Transformations and Ethnicity in Modern Ecuador*, edited by Normal E. Whitten, Urbana University of Illinois Press, pp.260-277.
- Coe, S.
1994 *America's first cuisines*. Austin: University of Texas Press.
- Corr, R.
2002 Reciprocity, Communion, and Sacrifice: Food in Andean Ritual and Social Life. *Food and Foodways*, 10:1-25.
- Counihan, C. y P. van Esterik.
1997 *Food and culture. A Reader*. New York: Routledge.
- Descola, P. y G. Palsson
1996 *Nature and society. Anthropological perspectives*. London: Routledge.
- Desmarais, A.
2002 The Via Campesina: Consolidating an International Peasant and Farmer Movement. *The Journal of Peasant Studies*, Vol. 29, N.2, January. Pp.91-124.

- Doughty, P.
1991 "The Food Game in Latin America." In *Anthropology and Food Policy in Africa and Latin America*, edited by Della E. McMillan, pp. 145-166. Southern Anthropological Society Proceedings N. 24. Athens: University of Georgia Press.
- Ecuadorunari
1999 *Manual de la Medicina de los Pueblos Kichuas del Ecuador*. Proyecto de investigación y sistematización. Ecuadorunari-Codenpe. Quito: Crear Grafica.
- Escobar, A.
1999 After nature: Steps to an antiessentialist political ecology. *Current Anthropology* 40: 1-30.
- Etkin, N.
1994 *Eating on the Wild Side. The Pharmacologic, ecologic, and social implications of using noncultigens*. Tucson: The University of Arizona Press.
- FAO.
2001 *Perfil Nutricional del Ecuador*. Roma.
- Fischler, C.
1995 *El (H)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Goodman, A. Darna D, y G. Pelto
2000 *Nutritional Anthropology: Biocultural Perspectives on Food and Nutrition*. San Francisco: Mayfield Publishing.
- GRAIN.
2001 GMOs found in food aid to Latin America. *Seedling* 18 (2).
- Harris, M. y E. B. Ross
1987 *Food and Evolution. Toward a Theory of Human Food Habits*. Philadelphia: Temple University Press.
- Harris, O.
1980 "The power of Signs: Gender, Culture, and the Wild in the Bolivian Andes." In *Nature, Culture, and Gender*, edited by C. MacCormack and M. Strathern, pp. 70-95. Cambridge: Cambridge University Press.
- Harrison, R.
1989 *Signs, songs, and memory in the Andes. Translating Quechua language and culture*. Austin: University of Texas Press.
- Hastorf, C. y S. Johannessen.
1993 Pre-Hispanic Political Change and the Role of Maize in the Central Andes of Peru. *American Anthropologist* 95:113-137.
- Hladik, C. A. M. Hladik, O. F. Linares, H. Pagezy, G. J. A. Koppert, y A. Froment
1993 *Tropical forests, people and food. Biocultural interactions and applications to development*. Man and the Biosphere Series. UNESCO. UK: The Parthenon Publishing Group.
- Isbell, B. J.
1997 "De Inmaduro a Duro: Lo Simbólico Femenino y los Esquemas Andinos de Género." In *Mas Alla del Silencio. Las Fronteras de Genero en los Andes*, edited by D. Y. Arnold, pp. 253-298. La Paz: Centre for Indigenous American Studies and Exchange/Instituto de Lengua y Cultura Aymara.

- Johns, T.
1996 *The Origins of Human Diet and Medicine*. Tucson: The University of Arizona Press.
- Larrea, C. y W. Freire
2002 Social inequality and child malnutrition in four Andean countries. *Revista Panamericana de Salud Pública*, May/June, 11(5): 356-364.
- Messer, E.
1989 "Methods for Studying Determinants of Food Intake." In *Research Methods in Nutritional Anthropology*, edited by G. H. Pelto, P. Pelto and E. Messer, pp. 1-32. Tokyo: The United Nations University.
- Mintz, Sidney
1985 *Sweetness and Power. The place of sugar in modern history*. New York: Penguin Books.
- Murra, John
1980 *The economic organization of the Inka state*. Greenwich, Conn.: JAI Press.
- National Research Council
1989 *Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation*. Ad Hoc Panel of the Advisory Committee on Technology Innovation, Board on Science and Technology for International Development, National Research Council. Washington: National Academy Press.
- Netting, R.
1993 *Smallholders, Householders: Farm Families and the Ecology of Intensive, Sustainable Agriculture*. Stanford: Stanford University Press.
- ODEPLAN-FAO
2001 Perfil nutricional del Ecuador. Lineamientos de política sobre seguridad alimentaria y nutrición. Oficina de Planificación de la Presidencia de la República. Quito.
- Ohnuki-Tierney, E.
1993 *Rice as Self. Japanese Identities Through Time*. Princeton: Princeton University Press.
- Orlove, B.
1987 "Stability and Change in Highland Dietary Patterns." In *Food and Evolution. Toward a theory of human food habits*, edited by M. Harris and E. B., pp. 481-517. Philadelphia: Temple University Press.
- Patiño, V. M.
1984 *Historia de la Cultura Material en la América Equinoccial. La alimentación en Colombia y en los países vecinos*. Tercer Año de la Segunda Expedición Botánica. Biblioteca Científica de la Presidencia de la República. Bogota.
- Piperno, D. y D. Pearsal
1998 *The Origins of Agriculture in the Lowland Neotropics*. San Diego CA: Academic Press.
- Plan Cantonal de Salud
2002 Cotacachi.
- Ramirez, M. y D. Williams
2003 *Guia Agro-Culinaria de Cotacachi, Ecuador y Alrededores*. IPGRI-Americas, Cali, Colombia.

Salomon, F.

1986 *Native Lords of Quito in the Age of the Incas: The Political Economy of North Andean Chiefdoms*. London: Cambridge Press.

Salman, Tom and A Zoomers Ed.

2003 *Imaging the Andes. Shifting Margins of a Marginal World*. CEDLA. Latin American Series. The Neetherlands: Asant.

Seremetakis, N.

1994 *The senses still*. Chicago: University of Chicago Press.

Stanish, C.

2001 The Origin of State Societies in South America. *Annual Review of Anthropology*. vol. 30, pp. 41-64.

Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador -SIISE

2003 Documento electrónico.

Taller en Quitugo

2003 Taller sobre cultivos tradicionales en la comunidad de Quitugo facilitado por Kristine Skarbø y Rosita Ramos el 16 de diciembre.

Weismantel, M. J.

1988 *Food, Gender, and Poverty in the Ecuadorian Andes*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

World Bank

2004 Ecuador. Poverty Assessment. Poverty Reduction and Economic Management Sector Unit. Report N. 27061-EC.