

Alimentación *de* Poblaciones Originarias

NUESTRA EXPERIENCIA

Valentina Farías • Javier Mignone

Patricia Franco • Sol Montes • Sandra Giovanna Ortega Rivero

Marta Ranquehue • María del Carmen Suárez Solana

Amalia Noemí Vargas • Roberto Vitale

Alimentación de poblaciones originarias : nuestra experiencia / Valentina Farías ... [et al.]

- 1a ed . - San Carlos de Bariloche : Paula Iglesias, 2019.
132 p. ; 21 x 15 cm.

ISBN 978-987-783-237-2

1. Alimentación. 2. Cultura de los Pueblos Originarios. 3. Pueblos Originarios.
I. Farías, Valentina. II. Título
CDD 641.3

Este libro ha sido declarado de “Interés Social, Cultural, Educativo, Sanitario y Comunitario” por la Legislatura del Pueblo de la Provincia de Río Negro. Decreto N° 362/2019. 18 de septiembre de 2019.

Edición, corrección y diseño: Paula Iglesias < paula.igl89@gmail.com >

© 2019 Paula Iglesias

© 2019 Valentina Farías

© 2019 Javier Mignone

Primera edición: febrero de 2019

Segunda impresión, corregida: abril de 2019

ISBN 978-987-783-237-2

Queda hecho el depósito que establece la ley 11 723.

Impreso en: Letter Imprenta. Videla 892, Bariloche. <letterimprenta@hotmail.com>

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina.*

No se permite la reproducción, parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11 723 y 25 466.

Contenido

Prólogo _____ 5

Acerca de... _____ 7
 Los autores 7
 Las instituciones 8

Introducción _____ 11

Capítulo 1: Marco teórico sobre Poblaciones Originarias de Patagonia _____ 15

Capítulo 2: Introducción a conceptos socioculturales con relación a la cocina _____ 25

Capítulo 3: Nuestra experiencia en el «Taller de Recuperación de Ingredientes y Recetas Originarias» (Mapuche-Tehuelche) y en Jornadas del Centro de Etnosalud _____ 53

 3.1 El taller: «Cocineros del Ñireco» 53
 3.2 La chicha en los rituales del Noroeste Argentino 69
 3.3 Curanto 85
 3.4 Cocina tradicional, nutrición no convencional: Experiencia de un programa de orientación alimentaria con mujeres nahuas de Tixapan, en la Sierra Norte de Puebla, México 87

Capítulo 4: Autonomía alimentaria en Pueblos Originarios: Respuestas al desafío nutricional en Colombia y Canadá _____ 95

Glosario _____ 119

Prólogo

La Provincia de Río Negro es pionera en Argentina y América Latina en cuanto a defensa de los derechos de las personas con padecimiento mental. Desde el año 1991 contamos con una ley conocida como «ley de desmanicomialización».* Esta ley implicó no solo el cierre de manicomios en la provincia y su reemplazo por las internaciones en el hospital general, sino también una transformación en las prácticas y los tratamientos en salud mental, cuyo fin último es la inclusión social.

Una expresión de este nuevo paradigma es la creación en el año 2008 del Centro Cultural Camino Abierto, dispositivo del Servicio de Salud Mental que depende del Hospital Zonal de Bariloche.

En Camino Abierto trabajamos en la práctica de los derechos ciudadanos de las personas con padecimiento mental, expresados, en primer término, a través de la atención y la rehabilitación en su comunidad de origen como requisito básico. Actividades culturales, deportivas y laborales son los pilares sobre los cuales se fueron construyendo a través de todos estos años las redes, los lazos y una amplia participación comunitaria, gracias al trabajo conjunto no solo con los usuarios de salud mental, sino con la comunidad en general.

Uno de esos lazos tejidos fuertemente es el entrecruzamiento entre el centro Camino Abierto y el Centro de Etnosalud. En los inicios de ambos cen-

* Ley de la Provincia de Río Negro, Argentina, N° 2440: de «Promoción sanitaria y social de las personas que padecen sufrimiento mental». (1991)

etros, integrantes de ellos, Mirta Elvira, Patricia Franco y Valentína Farías, formaban parte de la Red Comunitaria Bariloche. Esta era una red a través de la cual gestionábamos recursos, colaborábamos con ambas instituciones y entretejíamos sueños compartidos. Y los sueños se hicieron realidad en las Jornadas en las que participamos, en actividades conjuntas, en los diversos talleres y, por sobre todas las cosas, en la producción que se refleja en este libro. Nos une el respeto y la valoración de la cultura del pueblo que habitamos y sobre esa base vivimos una experiencia única que nos transformó durante un año y medio en el que participamos trabajadores/as de la salud mental, usuarios/as del servicio y vecinos/as del barrio en el Taller de Recuperación de Ingredientes y Recetas Originarias.

Este taller será un antes y un después para todos y todas. Estamos muy agradecidas por haber vivido esta experiencia donde la transmisión verbal de recetas de generación en generación nos nutre y nos une más allá de todo. Los alimentos nos hablan de la tierra, de la historia, de las culturas, de las costumbres. Y nos nutrimos también de esos marcos teóricos, de la historia, de otros proyectos realizados y presentados para intercambiar y enriquecer-nos todos.

Ahora nos queda disfrutar de la lectura, revivir esas experiencias y compartir las.

Muchas gracias al Centro de Etnosalud.

— **Mirta Elvira y Patricia Franco**
Centro Cultural Camino Abierto

Acerca de...

Los autores

Valentina Farías. Médica psiquiatra, trabajadora en Salud Cultural. Investigadora y docente en Etnosalud y Psiquiatría Transcultural. Universidad FAS-TA. Becaria del Gobierno de Canadá. Bariloche, Argentina.

Javier Mignone. Psicólogo, Epidemiólogo Social. Investigador y docente en Determinantes sociales de Salud y Salud Intercultural. Rady Faculty of Health Sciences, The University of Manitoba, Winnipeg, Canadá.

Patricia Franco. Psicóloga Social, Operadora de Salud Mental Comunitaria, coordinadora del Centro Cultural Comunitario Camino Abierto.

Sol Montes. Historiadora, Chef con elementos originarios. Investigadora en cocina y nutrición de poblaciones originarias. Bariloche, Argentina.

Sandra Giovanna Ortega Rivero. Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana Puebla. Asociada fundadora y asesora de Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición Educomalli A.C.

Marta Ranquehue. Werken de la Comunidad Mapuche Millalonco-Ranquehue, Comunidad Mapuche en las cercanías del Lago Gutiérrez. Trabaja en temas culturales y espirituales de su cultura y también en el tema de la alimentación. Además de producir sus propios alimentos, ella y su marido se especializan en el Curanto y lo han preparado para jornadas del Centro de Etnosalud.

María del Carmen Suárez Solana. Licenciada en Nutrición y Ciencia de los

Alimentos de la Universidad Iberoamericana Puebla, maestra en Antropología de la Universidad Nacional Autónoma de México y doctorante en Ciencias en Salud Colectiva de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. Asociada fundadora y asesora de Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición Educomalli A.C.

Amalia Noemí Vargas. Licenciada en Culturas Tradicionales. Profesora de Danzas Folklóricas y Bellas Artes. Magíster en Cultura y Sociedad (Sistemas de Creencias).

Roberto Vitale. Médico generalista, Medicina Ayurveda y naturista. Se dedica a la nutrición y la actividad física como medio terapéutico para el tratamiento de distintas patologías. Bariloche, Argentina. Autor del libro *Tu salud, en tus manos.*

Las instituciones



Centro de Etnosalud. El Centro de Etnosalud, con sede en Bariloche, Argentina, está dedicado a la investigación y promoción de temáticas de salud (Determinantes en salud y Prestaciones en salud) consideradas desde lo Cultural específico. El Centro apunta a desarrollar proyectos de investigación e intervención principalmente (aunque no exclusivamente) con Poblaciones originarias y con Comunidades de inmigrantes. El Centro también realiza tareas de docencia y difusión. Denominamos etnosalud a la interdisciplina que nos permite entender la salud y practicarla en su contexto cultural (específico). Planteamos la práctica en etnosalud como un abordaje multi e interdisciplinario de la salud, llevada a cabo por equipos formados por profesionales y tra-

jadores de la salud, antropólogos, medioambientalistas, trabajadores sociales, líderes de pueblos originarios, comunidades nativas, grupos de inmigrantes, etc., partiendo desde una visión integrada y complementaria de las acciones.



Camino Abierto. Centro cultural comunitario dependiente del Servicio de Salud Mental del Hospital Zonal Bariloche. Trabaja con Talleres, Micemprendimientos y apunta a la inserción social.



Educomalli. Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición Educomalli es una asociación civil mexicana que desde el 2012 ha desarrollado programas de seguridad y soberanía alimentaria en los estados de Puebla y Campeche. Principalmente se ha enfocado en la construcción de guías alimentarias locales, basadas no sólo en alimentos y nutrientos; sino también, en la forma en que tradicionalmente se producen, preparan y consumen los platillos, y sus impactos en la salud tanto personal como colectiva y del medio ambiente.

Introducción

La modificación de la Constitución Nacional Argentina en 1994 dio lugar a una nueva posibilidad de identidad —a nivel personal y a nivel comunitario—, de una nueva lectura de la historia y de hacer posibles rescates culturales y ponerlos en escena. Anteriormente, se veían en la Patagonia los efectos resabio de «la Conquista del Desierto» llevada a cabo por el entonces Gobierno Nacional a fines del siglo XIX. La separación, prohibición y demás procesos perpetrados contra las etnias originarias dejaron como secuela «la vergüenza de ser indio», y también miedos: miedos a «aparecer», a identificarse, miedos a «ser».

Emilio Mignone escribe el libro *Constitución argentina, 1994. Manual de la reforma** y nos deja ver allí el reconocimiento a la preexistencia de los Pueblos Originarios a la creación del Estado Nacional. Es el art. 75 inciso 17, el cual normatiza el reconocimiento de la preexistencia étnica y cultural de los Pueblos Originarios de Argentina. Esta norma también garantiza el respeto a la identidad de los Pueblos Originarios y el derecho a una educación bilingüe e intercultural, el reconocimiento de la personería jurídica de sus comunidades y la posesión y propiedad comunitarias de las tierras que tradicionalmente ocupan. Allí se regula la entrega de otras tierras aptas y suficientes para el desarrollo humano y que ninguna de ellas será enajenable,

* Mignone, Emilio: *Constitución de la Nación Argentina, 1994. Manual de la Reforma*. Editorial Ruy Diaz, 1995.

transmisible ni susceptible de gravámenes o embargos. También asegura la participación de los Pueblos Originarios en la gestión referida a sus recursos naturales y a los demás intereses que los afecten, y se regula que las provincias pueden ejercer concurrentemente estas atribuciones.

Uno de los efectos positivos de la nueva norma constitucional fue un incremento en el reconocimiento de las raíces indígenas entre la población y el rescate de recuerdos, narraciones de los ancestros, costumbres, aspectos de las lenguas originarias, así como de su cosmovisión y espiritualidad. Un proceso ya existente de rescate de la identidad de los Pueblos Originarios se vio reforzada por la reforma constitucional de 1994. En última instancia, es la continuación del eje central de lucha centenaria de los pueblos indígenas en Argentina.

Entre los factores centrales de lucha por el rescate y revalorización de las identidades de los Pueblos Originarios, se encuentra el de salud y enfermedad. El dominio de la visión occidental sobre los procesos de salud y enfermedad ha negado y limitado la valoración de estos procesos desde la cosmovisión indígena.

Los abajo firmantes nos conocimos en el Centre for Aboriginal Health Research de la Universidad de Manitoba en el año 2001. A partir de ahí comenzamos a intercambiar ideas acerca de la salud etnocultural y la psicología (trans)cultural. Luego de algunos trabajos conjuntos, fuimos haciendo un lenguaje común, una forma conjunta de ver las problemáticas de salud. Ya en 2007 se funda el Centro de Etnosalud, con el apoyo de ASAEC (Asociación de Estudios Argentino-Canadienses) y la Embajada de Canadá en Argentina. En el Centro de Etnosalud intervienen dos universidades: la Universidad FASTA, Argentina y la Universidad de Manitoba, Canadá.

El centro tiene como línea directriz ayudar a desandar el camino de la Transculturación. De ahí que nos propusimos, con la colaboración de numerosos colegas, trabajar sobre varias temáticas entrelazadas, entre ellas, la alimentación de las Poblaciones Originarias.

El libro que introducimos recopila material sobre Alimentación de Poblaciones Originarias que nosotros y otros colegas hemos expuesto e intercambiado en jornadas organizadas por el Centro de Etnosalud con base en esta experiencia conjunta. La obra es fruto de quienes firman cada capítulo, pero

también de muchos otros que han trabajado con nosotros y participado a lo largo de los años en distintos talleres y seminarios.

A todos ellos les agradecemos, así como a los usuarios de los distintos talleres, que han demostrado su interés en todo momento y han volcado en los talleres lo mejor de sí mismos.

— Valentina Farías y Javier Mignone

Centro de Etnosalud

CAPÍTULO 1

Marco teórico sobre Poblaciones Originarias de Patagonia

Valentina Farías, Sol Montes, Roberto Vitale

Llamamos *Culturas Originarias americanas* a aquellas que se encontraban en América antes de la llegada de Cristóbal Colón.

Diferentes entre sí, se distribuyeron por las distintas regiones del continente americano conformando distintos tipos de organizaciones sociales y relaciones con su entorno natural. Las diferencias geográficas, climáticas y de flora y fauna, así como su modo de interpretarlas y de relacionarse con ellas, dio lugar a las diferentes culturas y a cada particular *Cosmovisión*.

Esta visión del mundo de las culturas originarias americanas que se denomina *cosmovisión* es el núcleo simbólico que amalgama la cultura y le da un sentido. Contiene las creencias y los valores centrales que han forjado a través de su historia. La cosmovisión explica el modo de interpretar la realidad y la ritualidad y es el soporte de las normas establecidas por cada cultura. La *Etnosalud* concibe la salud del mismo modo que los pueblos originarios ven-

el mundo: integrado. La alimentación no está fuera de estas concepciones.

Antiguamente, la actual Patagonia argentina estaba ocupada por etnias originarias, a saber:

Tehuelche

Según Federico de Escalada, 1949,¹ esta etnia se dividía a su vez en cinco grupos que ocupaban distintos espacios geográficos y hablaban dialectos diferentes de la misma lengua. Estos grupos eran: los Guenena Kena, cuyo territorio ocupaba desde la mitad de la actual Provincia de Buenos Aires hasta Chubut; los Aoniken, que ocupaban el territorio al sur del Río Santa Cruz; los Teushen Kenk, asentados en la precordillera de las actuales provincias de Río Negro, Chubut y el norte de Santa Cruz; los Onas o Selknam, que ocupaban casi toda la Isla Grande de Tierra del Fuego y los Haush, que ocupaban el extremo sudoeste de la Isla de Tierra del Fuego.

Los Tehuelche eran típicamente cazadores-recolectores y su dieta se basaba en:²

- Carnes: guanaco, **choike**, mulita, **mara**, zorrino, puma. Comían carne cruda, órganos internos crudos, carne asada; preparaban reservas de grasa, **charqui**, sangre coagulada.
- Consumían sal.
- Comían papines silvestres.
- Recolectaban hojas verdes y frutos (por ejemplo, berro, achicoria, espinaca, la parte inferior de los juncos, llao-llao, quínoa, maqui, calafate, algarroba blanca, frutillas, parrilla).
- Elaboraban jugo de berberis (fruta fina nativa) y hacían decocción de chalia.
- Preparaban cuajada (leche coagulada).
- Consumían (por intercambio) manzanas y piñones.

Hemos encontrado, además, un grupo familiar Tehuelche de la zona de Sierra Grande, Provincia de Río Negro, que se autodenomina «Pulperos», ya que se dedica ancestralmente y como actividad tradicional* a «pulpear» (pescar pulpos) en la zona de Playas Doradas.

* Cuando decimos *tradicional*, nos referimos a lo tradicional indígena.

Mapuche

Se encuentran a ambos lados de la Cordillera de los Andes. Su territorio se extiende desde Temuko hasta el sur de Chile y, en Argentina, desde la Provincia de Buenos Aires hasta Chubut. Actualmente, viven tanto en áreas rurales como en las ciudades.

Su dieta comprendía, a ambos lados de la Cordillera:³

- Carnes: chilihueque, gallina araucana, pequeñas presas.
- Consumían peces y mariscos.
- Cultivaban (aparece el cultivo): cereales, papas, poroto pallar y vulgar, ají.
- Consumían harinas, harina de **amancay**.
- Tenían conocimiento acerca de algunas levaduras.
- Recolectaban papines silvestres.
- Recolectaban yuyos (por ejemplo, nalca, el rizoma del helecho ampe, berro, yerbabuena).
- Recolectaban frutos (maqui, avellano, parrilla, piñón, drupas del boldo, etc.).
- Consumían hongos.

Existen también otros Pueblos, como Yaganes o Alacalufes, tanto en la Patagonia argentina como en Chile.

En la actualidad, hay más de 80 Comunidades Mapuche-Tehuelche en la Provincia de Chubut; estas se distribuyen en la zona cordillerana, meseta, sur de la provincia y costa. En la provincia de Santa Cruz existen las Comunidades Tehuelche de CamusuAike, de Kopolke (Las Heras) y otras en formación. Además, es muy importante la Comunidad Selknam de Río Grande, Tierra del Fuego, en la cual Margarita Maldonado tiene un papel de relevancia en la recuperación y difusión de la cultura. Se conocen dos comunidades Yagan; una en Puerto Williams, Chile, y otra, la Paiakoala, en Argentina.

La interacción entre los distintos grupos originarios y con el hombre blanco, así como el uso del caballo, introducido por el europeo, provocaron cambios culturales y medioambientales. Cultura, alimentación y medio ambiente no son cosas separadas, sino que se imbrican constantemente. El medio ambiente influye también en los posibles recursos alimentarios de cada región, así como en su extracción y procesamiento, lo que produce, en consecuencia, cambios en los patrones de subsistencia.

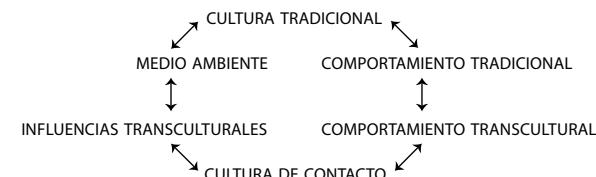
Entiendo por *Transculturación* el fenómeno que resulta cuando dos grupos de individuos tienen un contacto continuo, de primera mano, con cambios subsecuentes en uno o ambos grupos (J.W. Berry), reconocemos cuatro formas resultantes de dicho contacto: Integración, Asimilación, Separación y Marginalización.⁴

En la Patagonia, reconocemos cuatro momentos históricos que marcaron los *Procesos Transculturales* que dan por resultado el «hoy» (tomado de nuestro trabajo «Interculturalidad en Medicina en Patagonia: abordaje multidisciplinario»):⁵

1. **Araucanización:** fue un proceso de Sincretismo Cultural entre dos Culturas Originarias, en el cual el grupo dominante fue el Mapuche. Se sucedió un proceso lento, de trescientos años de historia, en el cual tuvieron lugar procesos de Integración y Asimilación de la Cultura Chonek, finalmente compartida por todos los grupos que se encontraban en la Pampa-Patagonia a partir del siglo XVIII.
2. **Jesuitas:** Los Jesuitas, de procedencia española e italiana, llegan a nuestro territorio hacia el siglo XVII. Hubo un intento de Asimilación: estas etnias, dominantes en el mundo, que consideraban lo distinto a ellas como «incivilizado», lograron imponer sus credos a una parte de la población originaria. Pero, en medio de estos procesos, se dio también una cierta Integración.
3. **Conquista del Desierto:** Uno de los sucesos que habría de marcar el desarrollo posterior de la historia de esta región es la intervención del ejército nacional sobre las poblaciones originarias a fines del siglo XIX, que consistió en la ocupación de su territorio, matanza, marginación, etcétera. La campaña militar conocida como «la Conquista del Desierto» dejó como saldo no solamente fragmentación y pérdida de cultura, sino también hechos traumáticos y secuelas de orden transcultural sobre dichas poblaciones. Durante la Conquista del Desierto hubo una desintegración de las etnias originarias, cuyos efectos posteriores fueron la Marginalización, la Separación como respuesta de los pueblos y la Asimilación como efecto a largo plazo.
4. **Inmigración europea:** A fines del siglo XIX y a principios del siglo XX comienza la inmigración, desde el oeste y desde el norte, de los primeros pobladores provenientes de Europa, quienes llenan espacios con una nueva forma de vida. Este constituyó un proceso más complejo y reciente, y fue «no traumático» en lo que respecta a las poblaciones nativas. Se origina entonces otro proceso de sincretismo cultural. Hubo, en mayor o menor proporción, una Integración entre los inmigrantes y quienes habitan este suelo.

Teniendo en cuenta que el estilo de vida y la alimentación son factores determinantes del equilibrio psicofísico y que el medioambiente (no alterado) nos provee lo necesario para nutrirnos y mantenernos saludables, podemos visualizar cuatro sucesos clave resultado de estos momentos históricos: cambios de hábitos de vida, cambios de hábitos de alimentación, cambios medioambientales y un estrés específico denominado Stress Transcultural.

- **Cambios de hábitos de vida:** sedentarismo, adquisición de vicios (entre ellos, el alcohol).
- **Cambios de hábitos alimentarios:** sustitución de harinas integrales por refinadas, reemplazo de alimentos crudos y frescos por cocidos, y de alimentos naturales por industrializados, incorporación de aceites hidrogenados y aumento de grasas saturadas.
- **Cambios medioambientales:** en épocas ancestrales, las culturas originarias se relacionaban con el medio ambiente a través de su cosmovisión. Pero, al verse modificado el ambiente por la cultura occidental, se modificó también aquella relación. El alambrado, la tala, la explotación de los recursos naturales, el cultivo y la ganadería, el turismo, han producido cambios medioambientales. La falta de visualización de los cambios ecológicos que fueron consecuencia de las transformaciones ocurridas tras la llegada del hombre blanco, el crecimiento poblacional y la falta de adaptación de costumbres han dado lugar al empobrecimiento del medio en muchos casos. Por ejemplo, en algunos lugares de la Patagonia, se encuentran **mallines** y campos agotados por sobrepastoreo, problema que comienza a partir de la existencia de alambrados y la cría de ganado intensiva, sin que la población, otra vez cazadora-recolectora, tuviera conocimientos acerca de las nuevas modalidades.
- **Stress Transcultural:** El Stress Transcultural es un tipo de estrés específico de las situaciones transculturales. Como todo estrés, puede provocar problemas clínicos o psicológicos. En el siguiente cuadro se ve cómo se produce.⁶



Así, las variaciones culturales que son producto de estos procesos traen aparejados cambios en la alimentación en las **comunidades rurales** o **comunidades originarias**, por lo que hoy no es la misma que la que solían tener.

Nuestro amigo, el Dr. Julio Arce, enumera en su artículo «Alimentación Precolombina de los Pueblos Patagónicos y Andinos»⁷ una sumatoria de cambios producidos en el hombre tras «Las Conquistas»* en cuanto a la alimentación de los pueblos. El mencionado autor refiere:

La cruenta invasión europea desarticuló el equilibrio biopsicosocial con matanzas, pestes (viruela, sarampión, gripe), desplazamientos forzados, trabajos extenuantes e insalubres, alteración del medio ambiente, etc. Por otra parte llegaron nuevos cereales (principalmente trigo) y la ganadería vacuna, caballar y ovina que se incorporaron a la alimentación autóctona. Más tarde los esclavos africanos trajeron sus creencias, costumbres y comidas y finalmente las sucesivas oleadas de inmigrantes de los más diversos países y lejanos continentes fueron aportando lo suyo.

Se desprende de este párrafo que los hechos socio-político-militares, así como la introducción de nuevas especies, creencias y costumbres tuvieron repercusión sobre la alimentación.

A grandes rasgos, podemos decir que lo incorporado en las dietas a partir de Las Conquistas fue: harina blanca, azúcar blanca, yerba mate, tabaco, alcohol, manzana, ganado: caballar, ovino, bovino.

Por otro lado, trabajando en las áreas rurales, nos encontramos con que las condiciones de vida difieren enormemente de aquellas que se daban previamente según los relatos familiares y lo transmitido a través de la **historia oral**.

Si leemos a los viajeros e historiadores que han visitado la Patagonia en tiempos anteriores a la Conquista del Desierto, encontramos citas como la de Jorge

* Las Conquistas: modismo utilizado en el Centro de Etnosalud para referirse a las distintas conquistas llevadas a cabo sobre territorios originarios. No alude solamente a «La Conquista del Desierto» y a otras conquistas militares, sino a toda situación de falta de respeto cultural, que provoca fragmentación cultural o imposición de una cultura.

Claraz, quien en su *Diario de viaje de exploración al Chubut, 1865-1866* escribe: «Carne no nos va a faltar, me decían, porque hay abundante caza en todo el camino, venados, liebres y avestruces»,⁸ resaltando aquello que encontraban en su camino durante el viaje. La alimentación y los hábitos de caza estaban relacionados. Hoy, en un medio sedentario, es probable que aquella costumbre haya sido reemplazada por la de consumir casi exclusivamente aquellos recursos que se encuentran en su medio natural cercano. Además, en quienes no desarrollan tareas rurales se observa una gran ingesta de hidratos de carbono: se ha modificado el equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

Aunque muchas veces se conservan costumbres ancestrales, estas varían o se adaptan. Por ejemplo, en algunos lugares de la Patagonia persiste la caza del choike; esta se organiza en grupos de hombres que salen a «bolear», es decir, cazar con boleadoras. Algo similar sucede con los guanacos, especialmente con los **chulengos**, y la práctica se denomina «chulengueada». En algunos parajes, las más ancestrales costumbres de caza y recolección de los grupos nómades se ve hoy reemplazada por una excursión del grupo familiar a recolectar plantas y huevos. Los informantes nos dicen que recolectan todo tipo de huevos, no solamente de choike, sino de «los pájaros que encuentren» (avutardas, perdices, etc.).

Además, los hechos culturales se combinan con la realidad de que la distribución de productos **alimenticios** es escasa en zonas más alejadas, y con el hecho de que las poblaciones originarias, en muchas ocasiones, cuentan con menores posibilidades económicas para adquirir estos productos, lo que da como resultado un consumo basado en las producciones locales.

Entendiendo que una dieta balanceada contribuye a la salud y que el déficit o exceso de ciertos nutrientes puede provocar enfermedad, nos preguntamos como sería el equilibrio alimentario de las culturas originarias y notamos, en algunos casos, que se han desarrollado enfermedades, por ejemplo, la diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 encontrada en las comunidades respondería a las modificaciones en sus hábitos alimentarios, cambios de hábitos en general, cambios en el medioambiente y otros, producidos por la Transculturación.⁹

Hemos visto, en nuestro trabajo en áreas rurales, cómo la riqueza de las plantas originarias fue dejada de lado en muchos casos a partir de la desarticulación

de las etnias* producida por la Conquista del Desierto, y han sido reemplazadas por frutas y verduras que se cultivan en la actualidad. Las harinas y las grasas (tortas fritas, fideos caseros, pastelitos, pizzas, etc.) son consumidas en exceso, y las carnes de animales criados en el campo (chivo, cordero, capón) o salvajes (guanaco, choike, pilquín, pichi, liebre y hasta zorrino) son el principal pilar de la alimentación. Las dietas de las comunidades son generalmente pobres en lácteos, verduras y frutas. Este tipo de alimentación puede producir enfermedades que son causadas por el consumo excesivo de carne (niveles elevados de ácido úrico) y/o por la falta de balance entre la ingesta y los hábitos generales: enfermedades como la diabetes tipo 2.

Sin embargo, en virtud de que hay rasgos culturales que se mantienen en la alimentación, es nuestra idea rescatarlos, ponerlos de manifiesto, revalorizarlos, practicarlos y hasta hacer posible la producción de algún microemprendimiento en estas poblaciones.

Entendiendo nuestro trabajo en *Etnosalud* o *Salud etnocultural* con criterio amplio y considerando que atraviesa múltiples niveles, creemos que el punto de partida es el trabajo sobre la Identidad y el Rescate Cultural y, a partir de allí, la puesta en marcha de la *Seguridad Cultural*¹⁰ de quienes se identifican con estas etnias.

El concepto de seguridad cultural está íntimamente relacionado con lo «culturalmente apropiado» y tiene que ver con «descubrir, reconocer, entender y trabajar efectivamente dentro de las influencias de la cultura». La seguridad cultural se focaliza, entre otras cosas, en visualizar la historia colonial y su impacto en las poblaciones originarias. Tomando esto de base, nos resulta interesante, como abordaje integrador, el rescate de recetas e ingredientes originarios y su vuelta a la mesa.

* Desarticulación de las etnias: Proceso perpetrado sobre las etnias originarias de la Patagonia, principalmente como consecuencia de la Conquista del Desierto, por el que familias fueron separadas, parte de la población fue llevada a otros lugares geográficos y climáticos, otros fueron dados para servicios domésticos u otros, se prohibió el uso de las lenguas originarias, se cambiaron apellidos, se prohibieron actividades típicas originarias, etc., y se implantaron otras, correspondientes a la cultura dominante.

Referencias

- 1 Escalada, Federico de: *El complejo Tehuelche*. Editorial Coni, 1949.
- 2 Farías, Valentina; Montes, Sol; Vitale, Roberto: *Enfoque multidisciplinario de los hábitos alimentarios de las culturas originarias*. Jornadas de Apertura del Centro de Etnosalud, 2007. Universidad FASTA, Bariloche.
- 3 ibíd.
- 4 Berry, J. W.: *Psychology of Acculturation*. Nebraska Symposium on Motivation, 1989.
- 5 Farías, Valentina; Montero, Graciela; Calfín, Raúl; Mignone, Javier: «Interculturality in Patagonian Medicine: an interpretation from the History of the Americas». En *Arctic and Antarctic, International Journal of Circumpolar Sociocultural Issues*, 3(3). 2009.
- 6 Kim, U.; Berry, J. W. (Eds.): «Indigenous Psychologies: Research and Experience on Cultural Context». *Cross Cultural Research and Methodology Series*. Vol. 17. Sage Publications, 1993.
- 7 Arce, Julio: *Alimentación precolombina de los pueblos patagónicos y andinos*. Congreso Internacional de Alimentación y Sociedad, 1999.
- 8 Claraz, Jorge: *Diario de viaje de exploración al Chubut 1865-1866*. Ediciones Marymar, 1988.
- 9 Farías, Valentina; Graziano, Jorge; Mignone, Javier; Montes, Sol; Vitale, Roberto: «Modelo interdisciplinario de proyecto para la prevención de diabetes tipo 2 en las comunidades rurales». En: *Revista Argentina de Estudios Canadienses*, núm. 5. ASAEC, 2011.
- 10 Farías, Valentina: *Seguridad Cultural*. Jornadas de Salud Etnocultural: Alimentación en Poblaciones Originarias y Seguridad Cultural, Centro de Etnosalud, 2015. Universidad FASTA, Bariloche.

CAPÍTULO 2

Introducción a conceptos socioculturales con relación a la cocina

Sol Montes

Los procesos de concentración y expansión de las comunidades originales están influidos tanto por las técnicas de supervivencia como por los sistemas naturales en los que se encuentra la comunidad.¹

Si nos transportamos a tiempos prehistóricos y consultamos los **Paleoescritos**, encontramos un interesante análisis de Jorge A. Suby² que se refiere al aumento de la distribución de los seres humanos a lo largo de los diversos ecosistemas en los últimos 10.000 años, lo que trae como consecuencia la creación de nuevos ambientes y la adopción de nuevos alimentos y de nuevas formas de producirlos. De este modo, trabaja acerca de «Transiciones nutricionales», en concordancia con cambios demográficos.

En nuestro trabajo en Patagonia, hemos encontrado que los cambios sucedidos a través de la historia no han impactado solamente en las formas nutricionales y de obtención de alimentos, sino también sobre la salud, en

forma negativa, debido a la inequidad en la alimentación* y la disminución de la seguridad alimentaria.†

El objetivo de este capítulo es hacer un breve recorrido histórico por los cambios alimenticios que sufrieron las comunidades originarias a través de lo que denominamos «Las Conquistas», y rescatar toda la información que nos brindan los viajeros en cuanto a los alimentos y sus formas de obtención, preparación, consumo y circulación.

La interacción entre sistemas naturales y culturales es bien compleja en el área patagónica y está marcada por diversas estrategias económicas, que fueron variando según el período histórico. En Patagonia existen dos regiones ecológicas: el Sector Andino-Patagónico, húmedo, cubierto de bosques, grandes lagos y valles fértiles, y la Patagonia Extrandina o esteparia, semiárida, desértica, con pastizales y matorrales, sierras bajas, mesetas y llanuras. Las poblaciones originarias explotaron ambas ecorregiones.

La obtención de alimentos se encuentra íntimamente relacionada con la subsistencia y la forma de reproducción material y simbólica de la sociedad. Los modos de obtención del alimento, la división del trabajo, la elección del alimento, las partes a consumir, las formas de cocción y conservación, los modales en la mesa (etiqueta), las formas no comerciales de circulación de alimentos (el ritual), el tiempo circular en la obtención de los recursos, son un todo cultural.

En las culturas originarias, las relaciones económicas y sociales se sustentan en la reciprocidad. Esta reciprocidad es simétrica: se intercambian bienes

* Inequidad en la alimentación: Hemos visto en nuestro trabajo en áreas rurales que hay una desigualdad (inequidad) en la alimentación, ya que poseen solo algunos elementos para alimentarse, muchas veces no saben utilizar algunos elementos originarios —como algunas plantas— y aquello que llega para comprar no es de buena calidad. Todo esto determina una desigualdad que debería ser cambiada, siendo una de las formas la cocina tradicional (originaria).

† Seguridad alimentaria: Definición de la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): «Se habla de Seguridad Alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida sana y activa». Este concepto se profundiza en el capítulo 4 de este libro.

y servicios en un toma y daca. «Definimos la reciprocidad como el cambio normativo y continuo de bienes y servicios entre personas conocidas entre sí (con lazos de parentesco cercanos o lejanos), en el que entre una prestación y su devolución debe transcurrir cierto tiempo y el proceso de negociación de las partes, en lugar de ser un abierto regateo, es más bien encubierto por formas de comportamiento ceremonial».³ Quien recibe un bien o favor está obligado a devolverlo en su debido momento.

En las relaciones de parentesco,* el sistema de reciprocidad y redistribución se da de forma cotidiana en el marco ceremonial de las cacerías, los matrimonios, los ritos de perforación de orejas, los funerales, los ritos de pubertad, los nacimientos, los sacrificios para los espíritus, los parlamentos.

Con las consecutivas «conquistas», esta reciprocidad se vuelve asimétrica; el sistema de raciones del gobierno nacional, el comercio y los intercambios generan desigualdades que explican el fortalecimiento de los «cacicazgos» y los cambios socioculturales en las comunidades originarias. Esto repercute en la obtención, preparación, consumo y circulación de alimentos.

La información sobre las formas de obtención del alimento, su preparación o recetas y las formas de conservación fueron obtenidas de las crónicas de viajeros del siglo XIX, del relato de Auguste Guinnard —quien fue tomado cautivo— en *Tres años entre los patagones (1856-1859)*; de Guillermo Cox: *Viaje a las regiones septentrionales de la Patagonia (1862-1863)*; de Georges Claraz: *Viaje al río Chubut, aspectos naturalísticos y etnológicos (1865-1866)*; George C. Musters: *Vida entre los patagones. Un año de excursiones desde el estrecho de Magallanes hasta el río Negro (1869-1870)*; Francisco P. Moreno: *Viaje a la Patagonia austral* (durante 1875-1879); Clemente Onelli: *Trepando los Andes* (transcurrido en 1889) y de Pascual Coña, cuyo relato transcurre entre 1924 y 1927.

* Las familias han tenido distintas formas de organización en las Culturas Originarias que no son la «familia nuclear» tal como estamos acostumbrados actualmente en occidente. Asimismo, los roles dentro de la familia pueden ser distintos, por ejemplo, hubo en la historia mapuche un momento de matriarcado. Se hace importante entonces cuando trabajamos con poblaciones originarias tener en cuenta las concepciones familiares de dichas culturas.

El Nahuel Huapi

El área del Nahuel Huapi fue un lugar de confluencia cultural debido a sus variados recursos naturales, pero cada etnia tenía límites geográficos marcados; así lo atestiguan los cronistas Jesuitas.

Brindaré un panorama de la situación a comienzos del siglo XVII en el área del Nahuel Huapi. Según el memorial de Diego Flores de León, el descubrimiento del lago Nahuel Huapi se le atribuye al capitán Juan Fernández en 1620. Fernández realiza su expedición en busca de «**la ciudad de los Césares**» y para llevar a cabo una maloca esclavista. Describe que los Puelche, que habitaban el lago: «...se sustentaban de la caza y algunas legumbres de la tierra diferentes de las del reino de Chile. Había gran cantidad de pescado, truchas y pejerreyes. Confinan estos indios con una nación muy belicosa y corpulenta que llaman "Poyas". Tienen los indios de la otra parte de este río (margen derecha del Limay) muchos caballos y perros de caza; andan vestidos de pieles de guanaco y de pellejos de avestruces...».⁴

Los Poyas (Tehuelche Septentrionales) tienen, desde una época temprana, caballos y perros incorporados a la caza de guanacos y choike. Los «Puelche del Nahuel», citados en la crónica, son una etnia diferente a los Poyas; Casamiquela los filia con los Chonos de Chiloé, que habitaban las islas del lago, ya que utilizaban la **dalca o piragua** y usaban «llamar al viento», como los Chonos. Estos se sustentaban de la caza, la recolección y, probablemente, de la pesca; utilizaban hornos calentados con piedras, tales como los que se usan para el curanto chilote. Los Puelche fueron absorbidos tempranamente por los Poyas y, según Casamiquela, la transculturación se ve, arqueológicamente, en las manifestaciones rupestres de la Isla Victoria: en la «Placa grabada con el estilo de Grecas», estas grecas fueron realizadas por los Puelche, pero por difusión del estilo de los Tehuelche Septentrionales.⁵

Mascardi, quien fundó la primera misión en 1670, hace referencia a la alimentación de Poyas y Tehuelche en general: «...Porque nadie tiene más casa que el toldo o tienda, pellejos de guanaco, que llevan consigo donde quiera que van, en busca de la caza con que se sustentan, que son avestruces, zorros, **chines** (zorrinos), **ñaques** (gatos monteses) o tigres pequeños (jaguares), guanacos, **xiumas** (piches) y quirquinchos, tortugas y **chunanes**, que son como cabras monteses, o ciervos pequeños (huemules o pudú), y leones (pumas),

aunque estos solo se hallan al pie de la Cordillera. Y muy frecuentemente comen esta carne casi cruda por falta de leña, y aún adonde la haya, se comen cruda la sangre, bofes, corazón, cebo y grasa, y con la misma grasa se untan la cabeza, la cara y todo el cuerpo, de suerte que todo su cuerpo es el paño de las manos con que se limpian antes y después de comer, y lo tienen por gala, diciendo que con esto está más lúcido».⁶

A fines del siglo XVII, Mascardi refiere que había caballos. «Luego, en un alto aparte me estaban esperando a caballo los caciques principales de los Poyas comarcanos y tenían también prevenido a trechos por la campaña muchos arcos».⁷ A principios del siglo XVIII había en la zona del Nahuel Huapi vacas y caballos. Los misioneros posteriores como Laguna y Guillermo describen que los Poyas tenían caballos y yeguas y comían su carne; era el alimento que más les apetecía. Tenían también ganado vacuno, a diferencia de los Puelche, que no lo poseían.

En los últimos años del siglo XVIII ya encontramos ovejas, pues le dieron al padre Menéndez algunas como regalo. En la Isla Victoria se daban algunos vegetales. El jesuita Olivares, cuando habla de la misión del Padre Laguna en el Nahuel, en 1703, refiere: «Su alimento es la caza, porque en estas partes el mucho frío no se dan las sementeras; solo en la isla se dan algunas papas i quinua i arvejas o guisantes. Caballos i yeguas es el alimento que más estiman, más que otra cosa alguna. Las bebidas que usan son mui propias de ellos, son una chicha que hacen de unas frutas silvestres de los árboles, porque tienen poco grano, los más principales son *muchí* i *laurapú*, me parecía que tenía el olor del lentisco. Una i otra embriagan. Sacan algunas raíces que buscan para comer, que sin sembrar, dan las campañas: una llaman *pihui*, otra *llocon*, otra *mutiti*; i la que es más abundante i estimada, es el que llaman *tucuyu*, que en Chile llaman *libtu*».⁸

También desde muy temprano, comienzos del siglo XVII, están presentes las manzanas en el área cordillerana.

Tehuelche

Los Tehuelche basaban su economía en la caza y la recolección, con un sistema de trashumancia organizado en función de la migración del guanaco,

utilizando, hasta la adopción del caballo, la caza con arco y flecha y con señuelo (guanaco cachorro). Tempranamente, adoptaron el caballo y desarrollaron la caza de cerco con perros, utilizando las boleadoras de dos y tres bolas.

Ahora nos adentraremos en la alimentación tehuelche según los cronistas. Comenzaremos con los productos cárnicos que obtenían de las boleadas que realizaban de noviembre a marzo. Consumían carne de guanaco adulto y, en época de preñez, el guanaco nonato y el guanaco cachorro. Musters hace referencia a este animal: «No se mata mucho guanaco, a menos que haya el propósito de permanecer largamente en un lugar, o que el indio se sienta inclinado a derramar sangre, o que escaseen las avestruces, comida preferida siempre. Sin embargo, la carne de guanaco es excelente; por lo general, en términos españoles, se charquean las ancas, esto es, se corta la carne en tajadas finas, y, después de echarle un poco de sal, se seca al sol».⁹

Dice Moreno: «Pesan hasta doscientos kilogramos. Su carne, aunque seca, es agradable, sobre todo en estos parajes donde solo como un grato recuerdo se conoce la ternera; la de los jóvenes y hembras es preferible; la de los machos viejos tiene cierto olor desagradable y es muy dura, pero siempre es comible».¹⁰

ClaraZ detalla: «Los indios gustan, ante todo, de la carne gorda y desprecian la magra. Prefieren la carne de aveSTRUZ a cualquier otra. Pero en la primavera y a principios del verano, los aveSTRUZes están, por lo común, algo flacos, porque tienen cría; por eso, cazan guanacos. No cazan machos sino guanacas. Su destreza es tan grande que desde lejos saben distinguir entre animales machos y hembras...».¹¹

Se consume la carne asada, charqueada, como *pemmican* (albondiguitas de charqui molido, grasa y sal) o, como describe Musters: «Cuando está bien seca, se la asa al rescaldo, apretada entre dos piedras y mezclada con grasa de aveSTRUZ o de otra clase. También se consumen crudos ciertos órganos y la grasa. Los bofes, el corazón, el hígado, la pella y el caracú se comen, a veces, sin cocinar. Los Tehuelche sacan también la grasa que hay sobre los ojos, y la gordura cartilaginosa de la coyuntura de los muslos, y la comen con gran fruición».¹²

Caruto o Ñachi

«El pecho es la mejor presa del guanaco y se saca con la piel. Le sigue el cogote (nacimiento del cuello), que también se saca con la piel. El guanaco

yace abierto, con las entrañas afuera y las costillas rotas de un lado junto al espinazo. Si disponen de sal, la mezclan con la sangre, si no, en su reemplazo, le agregan algo del contenido o líquido del estómago. Luego cortan los riñones, el hígado y el corazón en pedacitos y comen este caruto. La sangre coagulada la toman con la mano y se lamen los dedos. Si el guanaco es gordo también comen la grasa cruda de los riñones. También llevamos las costillas con la piel. En el campo se ven en todas partes ancas y espinaZOS de los guanacos, pues en lo general los indios dejan abandonadas estas partes».¹³

Asado

«Los indios comieron caruto, luego asaron las costillas y también el pecho el cogote y la cabeza, y una morcilla. Cuando no comen crudo el corazón lo asan, y así tiene un gusto más agradable. El cuajo, o la leche coagulada de los animales jóvenes, también lo comen crudo».¹⁴

Musters hace referencia a la caza de hembras preñadas de guanaco: «Se extraía el feto y se le sacaba la piel para hacer mantas, reservando la carne para alimento, y el cuero de la madre servía en caso de necesidad, para reparar el toldo».¹⁵

Apoll

También se bebía la sangre y se preparaba *apoll*, como refiere Cox, en una cacería realizada con Inacayal: «Otro indio hace el *apoll*, para esto, corta el garguero de un guanaco, pica las arterias laterales, y entonces la sangre, introduciéndose en el pulmón, lo filtra enteramente. Al poco rato, se desposta el animal y en tajadas se reparte el pulmón, saboreando los indios este bocado sangriento».¹⁶

Morcilla Abel-Abel

«Manzana cazó un guanaco joven. Comieron caruto y luego, grasa cruda. En seguida, Manzana preparó con la parte delgada del estómago (cuajar) una morcilla. Para ello se ata el estómago por uno de sus extremos, luego se lo da vuelta simplemente, sin lavarlo y con la mano se lo rellena con sangre, agregando sal y grasa finamente picada. Luego se ata el otro extremo

y la morcilla se asa lentamente en ceniza caliente, junto al fuego. De vez en cuando se pincha. Los indios la llaman *Abel-Abel*. Tiene gusto a contenido de estómago, porque no lavan el cuajar. Pero para los indios esto le sirve de condimento».¹⁷

Charqui

Cox nos relata: «El charqui al principio se presenta con un aspecto que no previene su favor. Se diría que eran pedazos viejos de suela; pero no debe uno fijarse en el exterior, el hábito no hace al monje; uno puede estar mal vestido y dotado, sin embargo, de buenas cualidades. Preparado con cuidado, el charqui puede figurar con ventaja en la mesa de un gastrónomo. Ensartado en un palo que sirve de asador, hace un excelente *rooftbeef* para el viajero que no tiene tiempo que perder en su cocina. Mascando mientras uno camina, sirve de distracción. El charqui tiene, pues, muchas ventajas, sin contar con la de ser fácilmente transportable e incorruptible en toda temperatura, y no tiene, como la carne salada, el inconveniente de ocasionar escorbuto».¹⁸

Guinnard nos detalla la preparación y la forma de consumo del charqui: «Si matan algún animal durante los calores, hacen secar la carne cortándola artísticamente en grandes hojas delgadas que ponen sobre los lazos tendidos, después de haberlas salado por los dos costados. Las mujeres, que son quienes efectúan este trabajo, hacen generalmente grandes provisiones de esta carne, sea para ofrecerla a sus visitas como para entregarla a sus maridos cuando salen en expedición».¹⁹

«Cuando se sirven de ella en el seno del hogar la humedecen con agua que ponen en la boca y exhalan sobre la carne; después la aplastan entre dos piedras y la ponen en pequeños platos de madera que contienen grasa de potro derretida al sol, que sus huéspedes beben con mucho placer después de haber comido».²⁰

Caracú de guanaco

«Cuando los indios atrapan un guanaco no dejan nunca de llevarse los huesos de caracú. En parte los comen, crudos o asados, pero muchos son aprovechados para otros usos. Las mujeres los trituran entre piedras y deriten la grasa».²¹

Choike

El choike es el alimento predilecto. Se separan los alones y las plumas para comerciar y luego se lo consume crudo o cocido; se consumen también las **charas**. Las hembras son las preferidas, mientras el macho incuba los huevos.

Así nos describe Musters su importancia: «Para el indio, esta ave es inestimable por muchas razones. Además de suministrarle su alimento favorito, con los tendones de las patas les facilita correas para boleadoras; el cuello sirve de bolsa de sal o de tabaco, las plumas se cambian por tabaco y otros artículos; la grasa del pecho y del lomo, una vez refinada, se guarda en sacos formados con la piel que se saca en primavera, cuando las hembras, como todos los animales patagónicos excepto el puma, están flacos; la carne es más nutritiva y más sabrosa para los indios que la de cualquier otro animal de su país, y lo huevos constituyen un artículo de consumo principal durante los meses de septiembre, octubre y noviembre».²²

Shascuntun o chashki

Según narra Cox: «El plato delicado era en el que trabajaba nuestro amigo Marihueque; este había introducido en el esqueleto de un choike piedras enrojecidas, grasa del animal y, habiéndolo atado, lo puso sobre otras piedras candentes. Los pedazos de grasa derretidos formaban, con la sal que se había puesto, una salsa en el fondo del esqueleto. Una vez cocido se distribuyó a todos los circunstantes un pedazo de carne y otro de gordura y cada uno a su turno sopeó en el esqueleto que sirvió de salsera. Mientras tanto, se asaban, con concha y todo, unos cuantos quirquinchos que debían servir de postres; la carne de quirquincho se parece a la de puerco lechón; ello terminó dignamente el *shascuntun*, así llamaban los indios a esta manera de cocinar».²³ Esta forma de cocción sobre piedras calientes en la cavidad del animal es utilizado con pequeñas presas. Son muy apreciados el estómago, los órganos internos y la picana del choike.

Dice Claraz: «Para hacer el *chashki*, se deshuesa la picana (los indios son muy hábiles en esto); luego la cortan o la charquean interiormente sin romperla, para que todo quede en un espesor bastante parejo. Adentro colocan piedras calientes (tan calientes que cuando tocan la carne, chirrían bastante)

y en seguida se cuece todo como una bola dentro de un pedazo de piel, y se lleva al fuego sobre brasas».²⁴

Reservaban grasa en bolsas de cuero para consumir en época de escasez como el invierno. Así lo describe Musters: «...Estando de caza, descubrimos un escondrijo perteneciente a los indios de Foyel que contenía algo que estaba envuelto y atado con cueros; si bien era grande la tentación que sentíamos de registrar el contenido del bulbo, dejamos este como estaba y pusimos a Foyel sobre aviso, porque no era probable que otros fueran tan escrupulosos como nosotros. Esto confirmaba lo que había dicho Casimiro a propósito de que esos indios dejaban previamente bolsas de gordura y provisiones en diversos sitios, a los que esperaban volver en no muy poco tiempo».²⁵

ClaraZ nos describe el proceso en detalle: «Los indios estaban ocupados en derretir la grasa. Son muy ingeniosos para ello. Cerca del fuego cavan un agujero en forma de olla. Dentro del agujero colocan un pedazo de cuero de caballo, que todavía tiene que ser blando y fresco o humedecido. Este cuero se coloca con el lado del pelo contra la tierra, se ajusta al hoyo y en su borde se hacen agujeros para estaquearlo. En esta olla ponen una gruesa capa de grasa aplastada y, encima de ella, piedras calentadas al rojo; luego alternativamente, grasa, piedras y nuevamente grasa, hasta que por fin, cubren todo con otro cuero. La grasa derretida se saca a cucharadas y se pone en la vejiga del caballo o en una bota de piel de guanaco...».²⁶

También usan la piel del aveSTRUZ macho, que cuando empolla se pone gruesa, para hacer bolsas para guardar la grasa.

El caracú, o grasa medular, se usa mezclado con ocres para la confección de pinturas para el rostro.

Como queda registrado, también consumían la carne de mulitas, puma, maras, zorrinos, liebres, etc. «La carne de todos estos géneros de tatú se come. Aunque negra, es sumamente delicada y tiene mucho más parecido con la de cerdo fresca, pero es mucho más ligera. Estos animales tienen entre la caparazón y la carne una espesa capa de grasa amarilla muy fina, de gran sabor y cuyo color, así como el de la carne, es más o menos pronunciado según la especie del animal y su género de alimentación. Es tal vez la única carne que los indios cuecen bien, porque hacen asar estos animales en su caparazón, sin desprenderlos de él».²⁷

Leche cuajada

Consumían leche cuajada o ácida; lo testimonia Musters: «Aunque la carne del guanaco cachorro es un poco insípida y blanda, su sangre tiene sabor más agradable que la del adulto. El cuajo, o leche cuajada, que se encuentra en las tripas formando una especie de queso, es también para los indios un manjar delicado».²⁸ Y Cox relata: «No hacen caso de la leche o, cuando la toman, la aderezan de manera extraña: hacen una mezcla de manzanas verdes con leche, he probado este plato y, como es posible imaginárselo, no quise repetir».²⁹ Se hace referencia a un tubérculo que, según Guinnard, se llama *saquel*: «Son pequeños tubérculos blancos, semitransparentes, cuyo interior es harinoso, semiacre y semidulce, pero cuya acidez desaparece con la cocción... Recogen a veces gran cantidad y los aplastan para sumergirlos en leche; llaman *saquel-chasi* a esta preparación, que dejan fermentar; es una comida refrescante muy agradable y de las más alimenticias».³⁰

Huevos de choike

Los Tehuelche comían huevos de choike, perdices, loros y de aves acuáticas, entre otros. Musters nos narra cómo se cocinan: «Antes de salir de ese valle (Amakaken), tuve la suerte de encontrar un nido de aveSTRUZ con cuatro huevos que devoramos más tarde cocidos al rescoldo por este sencillo método: se coloca el huevo derecho, con un agujero abierto en la punta superior, por el que se introduce un palito para revolver la yema y la clara y se le echa un poquito de sal; luego se le hace girar para que se cueza por igual en todas sus partes. Resulta de ello una tortilla en su cáscara de aroma muy apetitoso, pero un novicio en el arte de prepararla corre peligro de quemarse los dedos al girar el huevo».³¹

Tubérculos

Eran muy comunes los papines silvestres como la *chalia*, el *liuto*, *yucon*, *macachin*. Todos los cronistas han comido alguno de estos tubérculos en sus viajes. Cox atestigua: «Había visto algunos días antes una frutita blanca en manos de Quintuñanco, nieto de Huincahuai (padre de Inacayal). Comí algunas y me parecieron de muy buen gusto, pregunté a Quintuñanco cómo se llamaba y dónde se encontraba esta especie de papitas; me

contestó que se llamaban *yahu-yehuin* y, si quería coger algunas, por unos veinte cohetes me conduciría al lugar en donde había».³² Musters habla de la *chalia* y la decocción de su raíz; según él, tiene el sabor de la castaña, aunque más azucarado.

Recolección de yuyos y hongos

Recolectaban berro, achicoria, espinaca, apio silvestre, la parte inferior de los juncos, hongos llao-llao, *rumex* o lengua de vaca, quínoa, etc. Musters relata: «...Sin embargo, son muy aficionados a toda clase de fruta y legumbres silvestres, cuando pueden conseguirlas, y, aparte de las raíces tuberosas indígenas y de las infaltables plantas de diente de león, que las muchachas recogen para sus parientes y amigos, y que se comen crudas, los indios cambian en las colonias sus artículos por papas, nabos y otras legumbres».³³

Recolección de frutos

Comían frutos como el maqui, calafate, algarroba blanca, frutillas, el piñillín, parrilla silvestre o *queneu*. Se come fresca o se utiliza en elaboración de jugo de berberís y chicha de *queneu*. También elaboran y consumen de harina de algarroba.

Usaban resina del **molle** para la limpieza dental, como atestigua Musters: «La risa siempre pronta de los indios descubre, por lo general, buenos dientes, a los que conservan blancos y limpios mascando *maki*, una goma que exuda del arbusto del incienso, y que las mujeres y criaturas recogen con cuidado. Esta goma tiene un sabor más bien agradable, y es un dentífrico excelente, digno de rivalizar con el Odonto o la Floriline, y se le usa sencillamente por tal virtud, y no como dice M. Guinnard, porque la voracidad de los indios es tan grande que tiene que estar mascando siempre algo».³⁴

Onelli agrega: «La operación ha durado más de una hora; se procede en seguida al cuidado de los dientes, sanos y blancos ya como nieve: una bola grande como una nuez es pasada de boca en boca y en turno masticada con delicia y entusiasmo: es el *maqui*, resina granulosa y áspera, cosechada durante la primavera en los arbustos de incienso, que hace perfectamente su oficio, y después de una o dos horas es cuidadosamente guardada para la limpieza del día siguiente».³⁵

Consumían también manzanas y piñones, por intercambio.

La relación del alimento con las creencias

Para las culturas originarias hay una relación directa entre el consumo de ciertas partes de los animales y las características físicas que se adquieren con su consumo. Esto es patente en los Tehuelche en el caso de los niños.

«No permiten que los niños coman lengua. Les impide hablar bien y se equivocan, más tarde, en las asambleas. Tampoco les dan huevos machos, porque los hace flojos; ni sesos, porque no aprenden a bolear bien y se pegan en la cabeza; ni carne de feto, porque no es carne terminada y los hace débiles; ni ubre, porque también hace débil. Tampoco pueden comer piche con cría, porque tienen la pelvis debilitada y los niños también se vuelven débiles de pelvis; y así una cantidad de cosas».³⁶

«Dan de comer a los niños *atzchec*, es decir, cuajo, librillo o una glándula del estómago del aveSTRUZ, para que lleguen a ser buenos boleadores. No les dan caracú del muslo superior, porque es muy quebradizo y los niños podrían romperse un miembro; tampoco la cola o picana, porque se les escaparían los aveSTRUZES; en cambio, les hacen comer pechuga, para atraerlos. No se debe comer la punta de los alones, porque los aveSTRUZES se les escaparían. La parte del músculo de la pierna, junto al tendón, no se debe ingerir nunca, pues trae calambres. En cambio, los niños deben beber el líquido de los ojos del aveSTRUZ (los Tehuelche beben hasta el de los guanacos), para que los animales acudan ciegamente y para que el cazador agudice su vista».³⁷

Redistribución de alimentos

Como atestiguan los cronistas, en la cacería está establecido qué le corresponde a cada participante en las boleadas.

«En el Caleufu, si se mataba un animal, se repartía entre todos; si un indio traía sacos de manzanas de Huechuhuehuin, o alguna harina, su mujer luego hacia la repartición y la distribuía en los toldos».³⁸

«La ley india de repartición de la caza evita toda disputa, y es esta: el hombre que bolea el aveSTRUZ deja que el otro que ha estado cazando con él se lleve la presa o se haga cargo de ella, y al terminar la cacería se hace el reparto; las plumas, el cuerpo, desde la cabeza hasta el esternón y una pierna, pertenecen al que lo cazó, y el resto a su ayudante. Cuando se trata de guanacos, el primero toma la mejor mitad de la misma manera».³⁹

«Cuando un indio bolea y un segundo acude, los animales se reparten de la siguiente manera: si es una avestruz, el boleador toma los alones, una pierna y la picana y entrega al otro el vientre, el pecho y una pierna. Si es un guanaco, lo reparten así: el boleador toma la cabeza, el cogote, el pecho, un costillar con paleta y hace la morcilla; al segundo que acude le pertenece la parte trasera y si viene un tercero recibe un costillar y una paleta». ⁴⁰

Mapuche

Los Mapuche tenían, en cambio, una cultura fluvial, eran agricultores y ganaderos incipientes, complementando su economía con la caza, pesca y la recolección. Según Bengoa,⁴¹ sostuvieron una población de un millón de habitantes en época prehispánica.

Domesticación y ganadería

Hay una incipiente domesticación del chilihueque (pariente de la llama que desapareció en el siglo XVI) y de gallinas araucanas, que ponen huevos de celestes y de otros colores. Cazan pequeñas presas y aves utilizando **guachis o guaches**.

Peces y mariscos

Tenían conocimiento de la conservación de pescados a través del ahumado y el secado. Como es bien sabido, hasta el día de hoy los indígenas del extremo sur usan estos métodos para la conservación de los productos de mar y se pueden encontrar en los mercados de Chile.

Algas

Consumían algas como el *collófe* o cochayuyo.

Cereales

Cultivaban el maíz, quínoa, *madi* (*Madia sativa*) y las hoy desconocidas *mango* (*Brumas mango*, especie de cebada), la *teca* (especie de centeno, desconocida) el *huequen* (harina de siete venas), papas, poroto pallar y vulgar, calabaza y ají. Cada una de las herramientas, procedimientos y tecnologías

agrícolas posee palabras precisas en la lengua mapuche, con lo que se comprueba su carácter precolombino. El maíz se había transformado a la llegada de los españoles en el principal cereal y, junto con la papa, en la principal fuente alimenticia por difusión de la cultura Inka.

Tenían conocimiento de levadura.

Harinas

El conocimiento previo de cereales y harinas llevó a la rápida adopción del trigo vulgar por su rápida maduración. Incorporaron también gran variedad de cereales que eran cultivados en Chile en la época prehispánica y que les permitían hacer harinas, tortillas y panes. Desde el norte, por influencia inca, había llegado la quínoa (*Chenopodium quinoa*), que los Mapuche denominaban *dahue*; esta ingresó más tarde que el maíz o *hua*, maíz adaptado o criado siglos antes. La quínoa es, tal vez, después del maíz, la planta más cultivada en la América del Sur. La semilla es chica y era usada siempre cocida y hecha mote. La harina tostada era parte importante de la alimentación, no faltaba en ninguna comida, se consumía mezclada con agua caliente o fría, se servía tanto como bebida, comida o postre.

Como atestigua Cox: «La harina tostada es un alimento que se puede poner a toda salsa. En el camino tiene uno calor, y no quiere tomar agua sola, que en estas regiones está casi helada, la mezcla con un poco de harina tostada y se tiene una bebida refrescante y agradable; por la noche, en vivaque, antes de dormir al aire libre, desea uno echarse alguna cosa caliente al estómago; pone entonces agua al fuego, se le hace azúcar tostada; dos a tres puñados de harina; enseguida se toma y duerme uno tan bien como si hubiera engullido una taza de chocolate. Desea uno hacer una comida más en regla, cocinado por ejemplo, como dicen los chilotas, entonces en una taza, olla o paila, si la sociedad es numerosa y según los utensilios que se tenga a mano, se hace hervir agua, se echa grasa, dos o tres ajíes y harina tostada; todo esto bien cocido, y cuando el palo que sirve para revolver todos estos condimentos, se mantenga clavado en la mazamorra, entonces se sirve caliente, y tan exquisito es este plato, que cualquiera que coma se chupará los dedos, como lo veía hacer a mis gargantúas chilotas cada vez que se entregaban a esta delicada operación». ⁴²

Recolección de papines silvestres

Habría un sinnúmero de variedades, lo que es una de las pruebas más evidentes de la antigüedad de su cultivo en la región. Las había de todos colores, formas y tamaños. Hasta el día de hoy, tenemos algunas variedades que conservan nombres completamente indígenas. Dos de ellos son la papa pehuénche y la papa quila. Habría que agregar la afamada corahila, de color rojo. Conservaban sus papas en hoyos cavados en el suelo, y el depósito se cubría con un techo de juncos, para que no penetrara la humedad. En las regiones cordilleranas, las dejaban expuestas a las heladas antes de guardarlas. Para los Mapuche, el consumo de papas fermentadas era su mayor delicia, lo que a los españoles no les pareció agradable.

Yuyos

Recolectaban nalca o pangue, rizoma del helecho ampe, berro silvestre, yerba buena, cilantro silvestre, graciola, entre otros.

Frutos

Consumían maqui, avellano, michay, murtilla, chupón (bromeliáceas), parrilla silvestre, piñón, drupas del boldo, frutillas, chaura, lleuque (uva de cordillera), etc.

Como nos cuenta P. Coña: «En tiempo de su sazón traíamos también los frutos de los michayes, del *mulhuen* y las frutillas, además la cebolleta del campo, la doca, los chupones, la parrilla silvestre, las bayas del maqui, las drupas del boldo, las pichas, los cögüiles, los pepinos del copihue. De la cordillera los muy apetecidos piñones».⁴³

Comían una gran variedad de hongos, por ejemplo, liao-liao o changes, sobre todo en otoño e invierno. Coña nos dice: «En el tiempo de invierno nacían las callampas como piques, candís, loyos, llonconos, los cuales crecen en los troncos podridos de árboles. Además, había los pitros y otros que salen del suelo. De estos hongos se preparaba un caldo, también los acompañaban con papas; cocidos se los comía. Todos apreciaban, además, los dihueños que crecen en los robles».⁴⁴

Tenían una importante industria alcohólica de la chicha. Coña nos relata: «Los antiguos hacían bebidas de muy distintas clases. Entraban en su

fabricación las bayas de los arbustos maqui, litre, huingán y la enredadera parrilla; además la frutilla, la quínoa y la cebada, hasta los frutos del lingue, los canchahues de la luma, los piñones de la araucaria y las papas. Pero para sus fiestas más concurridas solían proveerse de la *mushka*, que es chicha de maíz, y del *chisco*, chicha pura de manzanas».⁴⁵

Se alimentaban, también, con manzanas secas, frescas y enterradas al modo de las papas; de piñones, tostados o hervidos. Preparaban caldos y merkén (ají ahumado con sal).

Pehuenche

A diferencia de los Tehuelche, los Pehuenche habitaban los boquetes cordilleranos. Los Pehuenche se distribuían territorialmente a ambos lados de la cordillera; transitaban por ella desde fines de la primavera a fines del otoño y ocupaban, en ese mismo período, algunos de sus valles y quebradas interiores. Eran también cazadores-recolectores. Basaron su economía principalmente en la recolección del piñón o pehuén, que se cosechaba en marzo y septiembre. Según Villalobos: «Existía una suerte de dominio territorial y de los pinares, heredados de un antepasado, derecho desde la desde tiempos inmemoriales».⁴⁶

Los piñones se consumían tostados, hervidos, hechos harina. Para conservarlos, se los enterraba y, por encima, se armaban canales por donde circulaba el agua, para conservarlos de tres a cuatro años. Esta recolección era complementada con la caza del guanaco, el choike y pequeñas presas (con las cuales preparaban fiachi). En época prehispánica, ya mantenían un fluido trueque con los Mapuche, de quienes obtenían maíz, pescado seco y cocha-yuyo, mientras ellos proveían a los Mapuche de piñones y sal.

Recolectaban, también, frutos, en el área andina boscosa. Incorporaron rápidamente el trigo y el caballo a su cultura.

Cuando el fray Ángel de Espíñeira va a misionar entre los Pehuenche en 1758, dice: «Tiene este indio dos habitaciones. Una en lo alto, para el verano, y otra en lo bajo, para el invierno». A esto se llama veranada-invernada de pastoreo; es típico en la ganadería sureña tener dos territorios en diferentes ambientes, uno para el pastoreo de invierno y otro para el de verano. El

autor agrega: «Llegué hoy 23 a los toldos de estos pobres, que todos son de estaca y varas de las que pueden haber en las inmediaciones, paradas y juntas en forma de arcos, cubiertas con pellejos de caballos y yeguas, que es su ordinaria comida...». Y relata también: «A la hora de comer trajeron maíz cocido (que llevan de la frontera) a mis compañeros y viendo que yo para significarles mi llaneza y aprecio comí, me enviaron a parte. Comí disimulando la gran repugnancia que me ocasionaba la hediondez de la carne de caballo en cuyas ollas lo habían cocido y lo celebraron mucho».⁴⁷

Período post conquista

El largo contacto con la sociedad europea, colonial primero (a través de las Misiones jesuíticas, los Parlamentos), y europea-criolla más tarde (comercio, sistema de raciones y regalos del Gobierno), transformó profundamente las bandas de cazadores-recolectores, que incorporaron muy temprano a su vida cotidiana un conjunto de productos y hábitos cristianos, entre los que ocuparon un lugar significativo el caballo, el ganado vacuno y ovino, las harinas, las bebidas alcohólicas (aguardiente) que reemplazaron a la chicha, la yerba mate, el azúcar, el tabaco, etc.

Junto con estos nuevos alimentos incorporan bienes materiales como el hierro, el añaíl, prendas de plata, sombreros, prendas de vestir y ropa militar. La adquisición de estos nuevos productos trae aparejados cambios en los modos de obtención y distribución de alimentos, así como en su preparación. Desde época muy temprana y por el aporte hispano, el caballo se convirtió en un importante artículo. Se supone que estos caballos se reprodujeron a partir de cien especímenes que la expedición de Pedro de Mendoza, en 1536, dejó en la primera fundación de Buenos Aires. En cuanto a la Patagonia, puede suponerse que fueran caballos provenientes de las primeras colonias fundadas en Chile. Este animal permitió una movilidad más amplia, generando contactos asiduos entre los Pueblos Originarios. Si a esto le sumamos la presión hispana, podemos entender la metamorfosis cultural del siglo XIX.

El caballo fue, junto con el aguardiente, el principal elemento de trueque entre los «indios» y blancos, y fue usado como medida de valor en los intercambios. Se incorporó también a otras costumbres y ceremonias indígenas:

formaba parte importante en los pagos que se efectuaban para comprar esposas y en las compensaciones por homicidio, y ocupaba un lugar destacado en las ofrendas y sacrificios funerarios, en las ceremonias rituales (heridas, enfermedad, nacimientos, ritos de pubertad, **nguillatunes**, matrimonios, etc.) y en las diversiones.

Sobre todo, se convirtió en alimento preferencial. Ya hemos visto que consumían la carne de caballo, preferentemente la de yeguas; se come el costillar, la tusa, los lomos asados, charqueados o hervidos. Según Claraz: «A menudo se manifestó extrañeza, porque los indios prefieren la carne de caballo a la de buey, siendo ambos animales importados. La causa radica en el parecido de la carne, sobre todo de la grasa amarillenta y aceitosa, con la carne y la grasa de la avestruz. Los indios prefieren la carne de avestruz a la de guanaco, y en ellos era connatural gustar de la carne de caballo».⁴⁸

Como nos relata Guinnard, cambian las formas de cocción y se incorporan nuevos utensilios de cocina. «Estos indios poseen utensilios de cocina, como challa —marmitas—, y cañahue —asador de hierro—, procedentes de pillajes. Hacen cocer en parte sus alimentos. Las mujeres, a quien les toca esta tarea, preparan la carne de una manera muy particular: hacen hervir agua, en la que sumergen algunos trozos de carne que retiran apenas blanqueado, y después lo sirven en unas escudillas de madera con un poco de ese suculento caldo, muy fuertemente salado y obtenido así en menos de un cuarto de hora. Sin embargo, digámoslo, a veces los he visto comer también carne asada; pero el instinto natural los lleva a preferirla cruda, bien sangrienta. Devoran con alegría los *ponen* —pulmones—, el *ke* —hígado— y los *cusalkiñ* —riñones— ensangrentados, y beben la sangre caliente o cuajada».⁴⁹ También se consume la sangre de las yeguas sacrificadas o *caritun*.

Y, como describe Moreno cuando visita a Sayhueque:^{*} «Los alimentos

* Valentín Sayhueque o Cheoeque (1818 aproximadamente - 1903): *Say* o *chai* significa ‘padre o dueño’, y *hueque*, ‘oveja lanar’: «Dueño de las ovejas». Fue el cacique (líder) principal en la Patagonia en el siglo XIX. Para 1870 gobernaba el sur neuquino desde sus tolderías en Caleufu. También se lo llamó «rey del país de las manzanas», porque en la región que dominaba abundaban los manzanos silvestres. Su padre fue el cacique Chocori de origen huilliche, y su madre era de origen tehuelche.

que generosamente brinda al huésped no son aceptables para un estómago blanco, aun cuando este, en la travesía, los haya probado. Los hígados, pulmones y riñones crudos de yegua y otros animales, que los indios saborean mojándolos en la sangre aún caliente, como los mondongos en el mismo estado, son bastante desagradables para un paladar europeo».⁵⁰

Reciprocidad y redistribución ritual del caballo

Poder contar con caballos y yeguas les permitió a las Culturas Originarias tener a mano un recurso cárneo importante, generando independencia de las boleadas. Además, les brindó mayor movilidad.

Queda clara la forma de distribución de los recursos alimenticios a través de su circulación ritual. Una forma era a modo de regalos: «Algunos jefes son hereditarios, pero esto no es una regla invariable y entre los indios del norte hay muchos jefes secundarios, hombres que por haber llegado a adquirir unas cuantas yeguas y caballos asumen el título de cacique. Se observa gran etiqueta entre ellos; la costumbre prohíbe a un jefe entrar en el toldo de otro sin que se hayan cambiado previamente regalos por una y otra parte».⁵¹

Otra manera en que circulaban los caballos era a través de los rituales de nacimiento, heridas, ritos de pubertad, sacrificios propiciatorios, funerales, parlamentos etc. Incontables descripciones hay en las crónicas de viajeros.

Es interesante, sin embargo, ver que las pautas rituales de consumo son iguales que las que se utilizaban con el guanaco. Existe una resignificación y apropiación simbólica del caballo.

«Generalmente, se sacrifican en esa ocasión yeguas cuya carne se come en el mismo sitio, tomándose grandes precauciones para que los perros no toquen parte alguna de esa carne o de los desechos, porque se considera eso de mal agüero. Se lleva la cabeza, el espinazo, la cola, y también el corazón y el hígado, a la cima de una colina próxima, como ofrenda al Gualichú, o espíritu maligno».⁵²

Cox nos da un ejemplo de esta misma situación aplicada al cordero sacrificado: «Después encendieron los fuegos, el cordero fue despedazado y puesto en las ollas; los perros, atraídos por el olor de la cocina, hacían inútiles es-

fuerzos para allegarse cerca de las cocineras; los pehuenchitos los alejaban con piedras y **laques** hechos de dos manzanas atadas con un lacito. Comimos todos los hombres y, después, las chinas y los niños; se recogieron todos los huesos y se les botó en el pozo, enseguida fue cubierto con tierra».⁵³

Vacas, cabras y ovejas tuvieron gran importancia económica, y las últimas pasaron a convertirse en un recurso esencial que proveía de lana a las tejedoras aborígenes. La oveja abastecía y abastece hoy de alimento a los pequeños productores rurales congénères de nuestros «indios», quienes siguen utilizando para la crianza las tierras de veranada e invernada.

Los ganados incorporados a partir del contacto con los europeos jugaron un papel fundamental en la economía aborigen, que, en gran medida, dependía de ellos. No solo incrementó la movilidad, sino que les permitió alargar los tiempos de estacionalidad de las tolderías.

La actividad ganadera y pastoril de los indios se organizó en torno a dos tipos distintos de tareas. Por un lado se encontraban aquellas vinculadas con los rebaños que mantenían cerca de sus tolderías para satisfacer sus necesidades domésticas. Por otro, las que se relacionaban con la circulación y comercialización de ganados en gran escala. Este segundo tipo se había convertido, ya a comienzos del siglo XIX, en el soporte de esa economía y en el sostén de la estructura social política aborigen, los «cacicazgos».

En un principio, los Pueblos Originarios comerciaban ganado caballar con Chile, luego, ganado cimarrón o salvaje y, ante la escasez de este último, incorporaron al comercio el ganado arrebatado en los malones. El malón se convierte en una herramienta de resistencia fuerte frente al avance hispano criollo de la frontera. Produce una mayor escala de circulación de bienes entre las distintas poblaciones, lo que permite crear lazos de parentesco más amplios.

Este comercio se desenvolvía en dos frentes: por un lado, con los criollos de Chile; por otro, con las provincias argentinas, especialmente Buenos Aires. En el sur, era importante el comercio que el asentamiento criollo de Carmen de Patagones mantenía con los Tehuelche.⁵⁴

Los Pehuenche manzaneros (también llamados Pehuenche tardíos, un susstrato de base Tehuelche araucanizado, según Casamiquela) obtuvieron importantes beneficios de este tráfico ganadero, y se reforzó la autoridad de los caciques, quienes daban muestra de su poder a través de la redistribución,

en banquetes, borracheras y regalos. Así describe Musters un banquete en las tolderías de Sayhueque: «Después del parlamento, Cheoeque dio un gran banquete a todos los caciques reunidos y a sus hijos. En tres enormes fogatas encendidas dentro de su espacioso toldo se colocaron sobre trípodes grandes ollas de hierro que contenían carne de vaca, de carnero y de caballo. Las tres esposas del cacique presidían junto a las fogatas, y en el primer servicio se hicieron circular platos de madera cargados de grandes trozos de carne y la correspondiente ración de gordura. El convidado debía consumir todo lo que había en el plato, y, cuando este quedaba libre, se lo llevaban para lavarlo y volvían a llenarlo para otro.

»El segundo servicio consistía en manzanas y piñones, fruta que se servía natural o cocida, según los gustos, y la etiqueta imponía estrictamente que el convidado comiera o se guardara en el bolsillo todo lo que se servía. Después de las viandas se hizo circular agua, única bebida que se ofreció fuera de una botella particular, con cuyo contenido el cacique obsequió a dos o tres de sus huéspedes más distinguidos».⁵⁵

Los manzaneros o Pehuenche tardíos controlaban los pasos de la cordillera, imprescindibles para el comercio con Chile, así como el acceso a los ricos valles cordilleranos, aptos para el pastoreo de los rebaños que llegaban cansados de las largas travesías por la pampa (rastrilladas).

El comercio se convirtió en la forma sustancial de satisfacer las nuevas necesidades creadas por la conquista. Las palabras de Sayhueque, a Musters le demuestran el grado de dependencia: «Nuestro contacto con los cristianos en los últimos años nos ha aficionado a la yerba, al azúcar, a la galleta, a la harina y a otras regalías que antes no conocíamos pero que nos han sido ya casi necesarias. Si hacemos la guerra a los españoles no tenemos mercado para nuestras pieles, ponchos, plumas, etc.; de modo que en nuestro propio interés está mantener con ellos buenas relaciones, aparte de que aquí hay lugar de sobra para todos».⁵⁶

La satisfacción de estas nuevas necesidades se instrumenta también en los botines de los malones, los regalos y las raciones del gobierno. «La liberalidad de los argentinos y la importancia de las dádivas pueden parecer sorprendentes; y la verdad es que el valor nominal que se cobra al gobierno por esos dones anuales a los indios es considerable. Yo he visto, con mis pro-

pios ojos, mil cabezas de ganado vacuno en marcha con destino a Roque, y Cheoeque estaba esperando mil doscientas».⁵⁷

El intercambio interétnico fluyó como nunca antes en la historia. «Nuestros Tehuelche, gracias a la profusa generosidad de Cheoeque, colocaron todos sus artículos provechosamente, haciéndose los felices poseedores de numerosos caballos, adornos de plata y mandiles. Si hubieran tenido que pagar el aguardiente que bebieron, se habrían vuelto con las manos vacías y malhumorados. Los manzaneros parecían depender de los Tehuelche en su provisión de cubiertas para toldo, así como los últimos, a su vez, tenían que conseguir de los otros los mandiles tejidos y los ponchos».⁵⁸

Por otro lado, la recolección tuvo particular importancia en las regiones cordilleranas. A fines del verano se recogían la manzana silvestre y el piñón del pehuén o araucaria; esto se complementaba con una agricultura incipiente antes no practicada. Contra lo que comúnmente se cree, esta práctica tuvo amplia difusión en la región. Como registran Cox, Moreno y Musters, el cultivo constituyó un importante complemento de los recursos provenientes de la caza y el pastoreo. La agricultura, atestiguada desde el siglo XVIII, se vincula, sin dudas, con la penetración mapuche que la introdujo en las pampas.

Modales en la mesa

En los Pueblos Originarios, el alimento y la bebida son un bien social. No solo circulaban dentro de la redes de parentescos, sino que también se alimentaba a una serie de allegados, a las parcialidades y a los forasteros. Todos los cronistas hacen hincapié en la hospitalidad aborigen, por ejemplo, Moreno nos refiere que cualquier persona tenía derecho a alimentarse antes de parlamentar sobre algún tema. Cuenta sobre la llegada de un emisario a las tolderías de Sayhueque y dice: «El indio taciturno sentose en el cuero de lujo, que siempre se le ofrece al que por primera vez llega al toldo. No despegó sus labios hasta que le trajeron de comer, y luego de que hubo saciado su apetito, que debía ser muy grande, con un plato colosal de semillas de *Araucaria imbrincata*, principió su alocución al jefe».⁵⁹

Moreno mismo utiliza este artificio, en Caleufu: «¿Desde cuándo se le trata al cristiano como a un perro? Antes de hacerlo hablar se le da de comer. Esa es

la etiqueta mapuche y quería ceñirme a ella, sobre todo, en este caso en que el alimento faltaba. Murmuraron los viejos pero callaron, y la buena Fia, mi comadre, la salvadora del viejo Musters, me trajo el acostumbrado y repelente plato de hígado crudo de yegua, polvoreado con sal y ají. Comí todo y recién entonces, principió el largo parlamento por intermedio de Gavino y Loncochino». ⁶⁰

Queda claro que el alimento brindado por las mujeres a las visitas es una obligación de cortesía. «Son generalmente muy visitadores, lo que da siempre muchas ocupaciones a las mujeres, que se encuentran en la obligación de dar de comer a todos. Los recién llegados son saludados por las mujeres y los niños. El jefe de la familia no cumple esa formalidad sino cuando todos se han sentado y han bebido algunos tragos de agua... El amo de casa, después de haber escuchado religiosamente a todos sus huéspedes, les responde largamente también, y termina dirigiéndoles su agradecimiento por haber querido visitarlo; y sin agregar una palabra les deja hacer honor a la comida, que sirven con diligencia las mujeres. Esa comida se compone generalmente de riñones y de pulmones crudos, cortados en trozos y puestos en pequeñas vasijas de madera llenas de sangre cuajada y mezclada con sal». ⁶¹

Conclusiones no conclusas

Los viajeros del siglo XIX nos dan una imagen fotográfica de este momento histórico, donde avanzaba la «araucanización de Patagonia» y la influencia hispano-europea. Con el avance de las conquistas podemos observar que, aunque el sistema de reciprocidad entre el hombre blanco y los Pueblos Originarios se vuelve asimétrico con el surgimiento de los «cacicazgos», al mismo tiempo, permite ampliar las redes de redistribución y aumenta la variedad de recursos alimenticios, generando hacia adentro de las tolderías (es decir, entre los distintos grupos originarios) una reciprocidad simétrica permanente y sostenida por la circulación ritual.

Podemos constatar la transformación a una cultura hipófaga que mantiene los rasgos de la cultura tehuelche; se consume preferentemente la yegua=choike hembra=guanaco hembra: se lo incorpora al ritual. Se comen las mismas partes que las del guanaco y se utiliza su cuero como cobertura de toldos. La chicha es reemplazada por el aguardiente, se incorporan las harinas, azúcar y

yerba mate. También se incorporan nuevas formas de cocina como la carne hervida blanqueada y la cocción de la sangre, que antes se consumía cruda, sin abandonar viejas prácticas. La división sexual del trabajo no varía, las mujeres siguen siendo las encargadas de los fogones, preparación de los alimentos y distribución. Se ocupan también, junto a los niños, de la recolección. En cambio, los hombres se dedican a la cacería o al intercambio de ganados.

En principio, son mujeres y niños quienes cuidan de los pequeños rebaños domésticos en las tolderías. Asimismo, las mujeres se encargan de las huertas incipientes, adoptando la práctica del cultivo de los Mapuche o los Jesuitas.

En la época de Juan Manuel de Rosas, se efectuó la prohibición para faenar caballos. Esto podría pensarse como una forma más de «combatir al indio». En la actualidad, no quedan muchos rastros de la tradición de consumo de carne de caballo de nuestros pueblos originarios; pero sí se ve el asado de achuras (que, tal vez, se relaciona con el consumo de los órganos internos de tradición tehuelche), tan típico del folklore gaucho de nuestro país. Y cabe preguntarse si el asado con cuero podría provenir del *shascuntun*.

El genocidio indígena llevado a cabo por la Campaña del desierto disgrgó e invisibilizó a las menguadas comunidades originarias que resistieron y que aún hoy subsisten en áreas rurales patagónicas.

El lugar que ocupaba el caballo hoy en las comunidades rurales lo ocupa el ganado ovino: ovejas y chivos.

En la actualidad, todavía hay comunidades que preparan *ñachi* y *apoll*, sobre todo de cordero. Cabe preguntarse si el origen de estos platos podría ser netamente tehuelche, aunque sus denominaciones sean mapuche. También se puede degustar en algunas comunidades el curanto, que ha tenido difusión por parte del pueblo Mapuche y que, de este lado de la cordillera, contiene variados productos cárnicos y verduras, distinto al típico de mariscos de Chile.

Queda sembrada la duda acerca de si el origen del baile del *Choike Purrum* incorporado en el *nguillatun* y los caballos como parte importante de la ceremonia pueden haber sido difusión tehuelche.

No han variado los modales en la mesa, en cualquier comunidad rural el visitante es convocado con lo que haya para comer o beber.

Este trabajo nació con la idea de recuperar los saberes culinarios, rescatar recetas e ingredientes, este fue el impulso del taller.

Referencias

- 1 Farías, Valentina; Graziano, Jorge; Mignone, Javier; Montes, Sol; Vitale, Roberto: «Modelo interdisciplinario de proyecto para la prevención de diabetes tipo 2 en las comunidades rurales». En: *Revista argentina de estudios canadienses*, núm. 5. ASAEC, 2011.
- 2 Suby, Jorge A.: *La salud de nuestros antepasados, una mirada sobre la paleontología*. Editorial de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, 2012.
- 3 Alberti, Giorgio; Mayer, Enrique (Comp.): «Reciprocidad e intercambio en los Andes peruanos». Instituto de Estudios Peruanos, 1974.
- 4 Biedma, Juan M.: *Crónica histórica del lago Nahuel Huapi*. Ed. Caleuche, 2003.
- 5 Casamiquela, Rodolfo M.: *Bosquejo de una etnología de la provincia de Neuquén*. Ed. La guillotina, 1995.
- 6 Furlong, Guillermo: *Nicolás Mascardi, S. J., y su Carta relación (1670)*. Ediciones Theoria, 1994.
- 7 ibíd.
- 8 Biedma, Juan M., óp. cit.
- 9 Musters, George C.: *Vida entre los patagones*. Ed. Elefante Blanco, 2005.
- 10 Moreno, Francisco P.: *Viaje a la Patagonia Austral*. Ed. Elefante Blanco, 2004.
- 11 Claraz, Georges: *Viaje al río Chubut. Aspectos naturalísticos y etnológicos (1865-1866)*. Ediciones Continente, 2008.
- 12 Musters, George C., óp. cit.
- 13 Claraz, Georges, óp. cit.
- 14 ibíd.
- 15 Musters, George C., óp. cit.
- 16 Cox, Guillermo: *Viaje a las regiones septentrionales de la Patagonia 1862-1863*. Ed. Elefante blanco, 1999.
- 17 Claraz, Georges, óp. cit.
- 18 Cox, Guillermo, óp. cit.
- 19 Guinnard, Auguste: *Tres años entre los patagones (1856-1859)*. Ediciones Continente, 2006.
- 20 ibíd.
- 21 Claraz, Georges, óp. cit.
- 22 Musters, George C., óp. cit.
- 23 Cox, Guillermo, óp. cit.
- 24 Claraz, Georges, óp. cit.
- 25 Musters, George C., óp. cit.
- 26 Claraz, Georges, óp. cit.
- 27 Guinnard, Auguste, óp. cit.
- 28 Musters, George C., óp. cit.
- 29 Cox, Guillermo, óp. cit.
- 30 Guinnard, Auguste, óp. cit.
- 31 Musters, George C., óp. cit..
- 32 Cox, Guillermo, óp. cit.
- 33 Musters, George C., óp. cit..
- 34 ibíd.
- 35 Onelli, Clemente: *Trepando los Andes*. Ed. Elefante Blanco, 2004.
- 36 Claraz, Georges, óp. cit.
- 37 ibíd.
- 38 Cox, Guillermo, óp. cit.
- 39 Musters, George C., óp. cit.
- 40 Claraz, Georges, óp. cit.
- 41 Bengoa, José: *Historia de los antiguos mapuches del sur*. Ed. Catalonia, 2003. Chile.
- 42 Cox, Guillermo, óp. cit.
- 43 Wilhelm de Moesbach, Ernesto: *Lonco Pascual Coña. Testimonio de un cacique Mapuche*. Ed. Pehuén, 2002. Chile.
- 44 ibíd.
- 45 ibíd.
- 46 Villalobos, Sergio: *Los Pehuenche en la vida fronteriza*. Ed. Universidad Católica de Chile, 1989. Chile.
- 47 ibíd.
- 48 Claraz, Georges, óp. cit.
- 49 Guinnard, Auguste, óp. cit.
- 50 Moreno, Francisco P., óp. cit.
- 51 Musters, George C., óp. cit.
- 52 ibíd.
- 53 Cox, Guillermo, óp. cit.
- 54 Rojas Lagarde, Jorge L.: *Malones y comercio de ganado con Chile, siglo XIX*. Ed. Elefante Blanco, 2004.

55 Musters, George C., óp. cit..

56 ibíd.

57 ibíd.

58 ibíd.

59 Moreno, Francisco P., óp. cit.

60 Curruhuinca-Roux: *Sayhueque, el ultimo cacique*. Ed. Plus Ultra, 1986.

61 Guinnard, Auguste, óp. cit.

CAPÍTULO 3

Nuestra experiencia en el «Taller de Recuperación de Ingredientes y Recetas Originarias» (Mapuche-Tehuelche) y en Jornadas del Centro de Etnosalud

3.1

El taller: «Cocineros del Ñireco»

Valentina Farías y Patricia Franco

En el año 2013, teniendo en mente las variables que se mencionaron en los capítulos anteriores, Valentina Farías, Sol Montes y Susana Lara pensaron un «Proyecto-Taller de Recuperación de Ingredientes y Recetas Originarias». El marco teórico fue presentado en las II Jornadas de Etnosalud y III Jornadas Internacionales de Psi Transcultural, organizadas ese

año por el Centro de Etnosalud.*

Consideramos que un taller en el cual se recuperaran saberes y se pusiera en práctica la cocina sería ideal para conjugar todos esos aspectos: Promoción del trabajo por la Identidad por medio de Recuperación de Saberes de la Cocina Ancestral, Promoción del respeto por la Diversidad Cultural, confección de una Herramienta que pudiera servir como Salida Laboral o Microemprendimiento, e Integración Comunitaria. Pero incorporamos uno más: el de la Salud Mental Comunitaria.

Definición de *salud mental comunitaria*:

«Un estado de bienestar, en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente. Y es capaz de hacer una contribución a la comunidad».

— O.M.S (Organización Mundial de la Salud)

Nace así un grupo-taller en Camino abierto, el Centro Cultural Comunitario que depende del Servicio de Salud Mental del Hospital Zonal de Bariloche, dirigido por Patricia Franco, grupo que se autodenominó Cocineros del Ñireco.

Partimos de la idea de *Curación por la cultura y Cultura para la curación*,† conceptos de origen canadiense provenientes de sus Primeras Naciones (o Pueblos Originarios).

* II Jornadas de Etnosalud y III Jornadas Internacionales de Psi Transcultural, organizadas por el Centro de Etnosalud, Universidad FASTA, octubre 2013.

† Curación por la Cultura y Cultura para la Curación: En las enfermedades transculturales, la pérdida de salud va directamente ligada a la pérdida cultural. Su curación se basa, entonces, en restituir la cultura perdida/fragmentada/negada/ausente e integrarla en la persona. Desde el punto de vista psico-social, hemos visto grandes cambios cuando la persona comienza a introyectar su propia cultura, que está relacionada con sus raíces.

La Cultura para la Curación tiene que ver con trabajos de Rescate cultural, Rescate de Saberes Ancestrales, Valorización Cultural.

La Curación por la Cultura es desarrollada desde las mismas etnias originarias a través de métodos originarios, como el *sweat lodge* (sudario), las Curadoras tradicionales o los Shamanes.

La resimbolización en concordancia con la cultura fragmentada cura y da un marco socio-cultural-familiar desde el cual insertarse.

Los ejes específicos que nos propusimos trabajar fueron: lo Ancestral, lo sano para la salud, lo comunitario, elementos que fueran propios del lugar y de utilidad laboral en torno a la cocina.

El taller se llamó Cocineros del Ñireco y se desarrolló en 2014 y 2015. Se organizaron reuniones para los sábados por la mañana; en ellas, tuvimos como objetivo intercambiar saberes respecto de la Cocina Tradicional, promover la investigación familiar respecto de qué, cómo, con qué cocinaban los antecesores, sus formas de almacenamiento, sus etiquetas, y relevar ingredientes y recetas. Sería un espacio para cocinar, compartir y organizar ferias de platos.

El grupo estaba formado por Carmen Ruiz, Leandro Sánchez, Oriana Villacura, Omar Vidal, Omar Calfunao, José González, Jaime Albarrán, Arnaldo Martínez, Rosa Almonacid, Victor Nahuelquin. Lo coordinábamos Susana Lara, Patricia Franco y Valentina Farías. Algunas veces, nos acompañó Romina Miraglia.

La mayoría de los integrantes provenían de familias que habían migrado desde las áreas rurales de nuestro país o desde Chile. Empezamos, entonces, charlando, conociéndonos, hablando de lo que se cocinaba en cada casa, de qué preparaba la abuela. Y compartiendo aquello que cocinábamos nosotros durante los encuentros.

En las reuniones, mientras charlábamos, no solo surgían recetas, formas de cocinar e ingredientes, sino también historias, mitos, leyendas. Algunos provenían de nuestra Patagonia y otros, de Chile, lo que mostraba una continuidad, pero también diferencias culturales. Así, por ejemplo, hablando del **Cuero del lago** descubrimos que este también existe en Chile: ocurrió allí que estaba tendido como una cinta plana a la orilla de un lago, y una madre fue a lavar algo en ese lago y dejó a su niño en la costa. La mujer no había notado la presencia del «cuero» porque estaba «estirado como una alfombra»; entonces, este comenzó a enrollarse alrededor del niño y lo llevó al agua.

Otro día se habló del ñachi, que lo preparaban cuando carneaban un cordero: cocinaban en la sangre del cordero carneado cebolla, cebolla de verdeo, cilantro... y de allí, la conversación se fue a la «Cabeza de Toro», que cada tanto se asomaba del lago, yendo camino a Villa La Angostura. Y volvíamos entonces a otra receta, la del «cogote de pollo» esta vez, que se va rellenando y se come como una morcilla.

Mientras tanto, cocinábamos. Cocinábamos comida, que compartíamos, pero cocinábamos también mitos, leyendas, historias... identidad, vínculos, quehaceres, aprendizaje, compañerismo.

Se entrecruzaron, también, los conocimientos que nos dieron veterinarios de la IV Zona Sanitaria, organismo de aplicación del Código Alimentario Argentino y de Salud Ambiental acerca de la manipulación de alimentos y «buenas prácticas de manufactura» (BPM). Aquí aprendimos cómo manipular los alimentos, vimos qué son las BPM, la «cadena agroalimentaria», la Ley 18.824 del Código Alimentario Argentino, que da las normativas para la alimentación, acerca de la limpieza de la cocina, desinfección, claves para la inocuidad de los alimentos, depósito de alimentos, congelamiento, descongelamiento, utensilios, basura, enfermedades transmisibles por los alimentos, contaminantes físicos, químicos y biológicos. Agradecemos por este curso, dictado por los Dres. José María Galván y Guillermo Mujica, veterinarios de Salud Ambiental.

Contamos con el respaldo de la Fundación Arelaquen, que nos ayudó con los insumos. Queremos agradecer especialmente a Analía Arpes por las gestiones realizadas.

También fue enorme el apoyo que obtuvimos del INTA (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria) de Bariloche, que, a través del Dr. Daniel Sarasqueta, nos proveyó de huevos de choike. Incluso, organizamos una salida de campo con una visita guiada a la institución, la cual recorrimos casi por completo, viendo entonces los criaderos de choike.

Listas de ingredientes

Fue surgiendo armar listas de distintos ingredientes, reconociendo los autóctonos. Así, se mencionaron diferentes tipos de alimentos cárneos:

- **Pilquin:** se comentó que eran cazados por los perros.
- **Guanaco:** con él se pueden hacer empanadas, milanesas, estofado; pero no se puede usar para hacer guiso. Se le puede poner adobo (debe ser en seco) y dejarlo toda la noche, y después se cocina. Se mencionó la «picana» rellena de choike. La «picana del choike» puede cocinarse «a la piedra», poniéndola entre piedras incandescentes, o hacerla rellena, generalmente de zanahoria, huevo, condimentos.

- El uso del caracú.
- La conservación de las carnes por medio del charqui.
- Liebre: ¿liebre europea o se comería también mara? Muchas veces se hace en escabeche.
- Avutardas.
- Potro, después de la llegada del hombre blanco.
- Carne de cordero: Las medidas de sanidad y las características del mercado actual de la carne en la región no permiten el ingreso de los pequeños productores de la zona, por lo que nos vemos limitados a usar la carne envasada de grandes empresas.

Aparecieron, a propósito, nuevos verbos. Por ejemplo, *depositar*, que significa ‘cortar en trozos’.

Y así, fuimos creando y recreando recetas, algunas de las cuales remitían a un modo de cocinar ancestral o familiar, pero se creó también una nueva vertiente: una vertiente gourmet, utilizando los ingredientes tradicionales para comidas no tradicionales. *

Ferias de platos

Organizamos ferias de platos, y algunas de ellas fueron con un plato «no tradicional», vertiente gourmet-originaria:

Goulash de Cordero con spätzle de harina de maíz:

Ingredientes:

- 1 kg de carne de cordero
- 1 kg de cebollas coloradas
- Harina de maíz fina (no polenta)
- Caldo de carne
- Sal
- Pimienta, Pimentón
- Un huevo de choike

* No tradicional: nos referimos a lo occidental o de la cultura dominante.

Preparación:

- Cortar la carne y la cebolla en cubos. Salpimentar la carne y rociarla con bastante harina. Cubrir el fondo de la olla usando manteca y aceite en cantidades iguales (mitad y mitad).
- Dorar la carne y luego agregar la cebolla. Seguir dorando hasta que la cebolla esté vidriosa. Agregar media taza de caldo y bastante pimentón.
- Hervir 40 minutos revolviendo.
- ¡Una porción: 2 cucharones!
- Para el *spätzle*:
- Por cada 400 gramos de harina de maíz, poner 100 gramos de harina de trigo. Sumar los huevos. Se les puede ir agregando leche o caldo. (Lo hicimos bastante «a ojo», ¡pero salió muy rico!). Luego de hecha la pasta, deslizar a través de una *spätzlera* o un colador en el agua caliente. Y ¡buen provecho!

Las «pruebas piloto», además de constituir un espacio de diálogo e intercambio, fueron indispensables para determinar nuestro tiempo o pulso de trabajo y estimar la cantidad de insumos para las ferias futuras, así como sus costos.

Plantas y flores

Espontáneamente, los participantes llevaron plantas a las reuniones, para hablar de sus propiedades y su uso.

- Nalca o pangue: la conocemos por verla en lugares húmedos, con esas hojas tan grandes... De la nalca solo se usa el tallo. Esto nos llamó la atención, porque a veces el curanto se hace con hojas de nalca, pero dicen que puede ser tóxica. Se usa el tallo hasta un dedo antes que empiece la hoja. Se usa en guisos y ensaladas y también se hace una bebida de tallo de nalca. Además, se puede hacer una infusión con el tallo de nalca. *Mella*: buñuelitos de papa rallada, tallo de nalca y azúcar.
- Vinagrillo: se usa como espinaca.
- Natre: su flor lila es comestible.
- Amancay: su flor es también comestible.
- Diente de león: se pueden hacer croquetas.

- Acedera: tiene hojas gruesas. Resiste el frío.
- Chirivía: es una zanahoria blanca. También es resistente al frío.
- Para ensaladas, se puede recolectar apio silvestre, maitén, zarzaparrilla.
- Raíces de apio silvestre, chupasangre, porotillo silvestre.
- Brotes de caña colihue, de maitén, rizomas de amancay como espárragos.
- Papines: papines andinos: macachín, yocón, chalia, liubtu. Todavía, a veces, se encuentran creciendo silvestres en las áreas rurales. Con ellos se prepara el chuño, papines andinos deshidratados.
- «Papa del monte»: tubérculo subterráneo.
- También se encuentran papines andinos del Norte Argentino y de Chiloé, que han sido traídos y se han multiplicado. Sobre todo, se cultivan. «Cultivar nace desde abajo. Nosotros cultivamos el grupo nuestro», dijo una voz.

Luego, pensamos en cultivar los papines andinos en Camino abierto.

Había mucho entusiasmo por cultivar, y nos fuimos organizando. Un sábado, trajimos tierra negra de la propiedad de la Familia Nahuelquin, de uno de los integrantes del grupo. Allí hay ciruelos, framboesas, hongos, manzanos y una tierra negra muy fértil, que llevamos a Camino abierto. Hubo que organizar el permiso, el acarreo y preparar la tierra. En los meses de agosto y septiembre, sembramos los papines. Se hicieron turnos para el riego. Y recién en el otoño siguiente se hizo la cosecha.

Salida de campo al Tambo Báez

Se organizó una salida de campo al Tambo Báez, una Comunidad Mapuche. Allí pasamos el día realizando distintas actividades y compartimos un asado. Carmen nos homenajeó con un pan de campo, aunque nos reclamó que le faltaba «una piedra chata, que no es un mortero, que se usa para estirar la masa arriba».

Compartimos un día hermoso, integrando aquello que tiene que ver con los orígenes y lo actual.¹

Guisos

En el taller cocinamos, charlamos, compartimos... ¿Qué guisos conocemos?

- «Guiso de campo»: con trigo candeal, pulpa, zanahoria, zapallitos, papa.
- «Trol-Trol»: con cardo, gallina y trigo mote. Nos faltaban algunos, pero lo hicimos con lo que teníamos.

Hongos

- De otoño: hongos de pino, gírgolas, «lengua de vaca». Las lengua de vaca se utilizan en buñuelitos.
- De primavera: morillas (hongos de ciprés), llao-llao, fragua (hongo de radal). Se pueden preparar salsas de morillas, o estas pueden incorporarse a otras preparaciones. Los llao-llaos se suelen comer crudos, como parte de ensaladas.
- Se nombró un misodendro que no cuelga de los árboles, sino que nace desde abajo.

Huevos

En nuestra experiencia en áreas rurales en Patagonia, vimos que se utilizan para el consumo el huevo de choike y de las distintas aves que se encuentran en la zona donde viven las comunidades. En el taller ha salido la misma idea. Se han nombrado:

- huevos de choike;
- huevos de avutarda;
- huevos de otros pájaros que encontraran.

Gracias al convenio, el INTA nos proveyó de los huevos de choike que se produjeron ese año dentro de sus criaderos. Por ser el choike una especie protegida, así como sus huevos, debimos hacer una «guía de tránsito» en la Dirección de Fauna Silvestre, Ministerio de Producción, para que quedase justificada nuestra tenencia de dichos huevos.

Empezamos a experimentar. En el INTA nos recomendaron no comerlos crudos, por lo que el primer paso fue su cocción. Surgió una forma tradicional de cocinarlos: envolverlos en papel de diario y hacerlos «a las brasas».

El primer plato fueron canapés con huevo de choike que preparamos para una fiesta de Camino Abierto. Y así, compartimos con el resto de los usuarios y sus familiares.

Otras recetas que hicimos con huevo de choike: bizcochuelo y *Bay Biscuit*.

Nuestra receta de bizcochuelo con huevos de choike

Receta y contexto histórico-sociocultural: En este caso, no se trata de una receta originaria, ni gourmet, sino de un modo «campero» de preparar un bizcochuelo en aquellas áreas donde hay choike.

Hablamos de la Patagonia y del reemplazo del huevo de gallina por el huevo de choike. Su color y su sabor es otro. Y con esta receta nos conectamos con todos aquellos sabores más campesinos.

La equivalencia de un huevo de choike es 12 huevos de gallina.

- Se toma 1 huevo de choike.
- Se separa la clara de la yema.
- Se bate la yema con 3 cucharadas de azúcar blanco.
- Por otro lado, se batirán claras a nieve y se agregará azúcar al terminar.
- Aparte, en un plato, poner 6 cucharadas colmadas de harina 0000 y una cucharada de polvo de hornear, y tamizar.
- Se incorpora a las yemas ya batidas 3 cucharadas de esta harina tamizada, en forma envolvente.
- Incorporamos a esta mezcla de yemas y algo de la harina las claras batidas despacio y de manera envolvente y después terminamos de añadir el resto del harina (a ojo).
- Cocinar 20 minutos en molde enmantecado y enharinado.
- Para hacer los *Bay Biscuit*, se corta el bizcochuelo y se lo tuesta.

Se puede hacer tortilla con huevos de choike, de avutarda, o se puede usar los que se encuentran en las cercanías, en el campo.

Conocemos también las gallinas araucanas. Estas gallinas no son muy distintas a las demás externamente, pero se caracterizan por poner huevos con cáscaras de colores y una yema muy anaranjada. Se encuentran en las áreas rurales. Aparentemente, hay cinco variedades. Cada una pone los huevos de un color distinto, incluso gris.

Possible microemprendimiento: ¡Víctor, Carmen y Omar estarían interesados en criar estas gallinas!

Ferias de Platos con huevo de choike y cordero patagónico: ¡Empanadas!

En varias oportunidades hicimos ferias de empanadas.

La masa, en una ocasión, fue donada por la señora Teresa, y el resto de las veces fue hecha por nosotros. La carne de cordero fue «cortada a cuchillo».

Nuestra receta (para 4 docenas de empanadas)

Masa:

- 1 kg de harina (puede ser mezcla de harina de trigo y harina de maíz fina)
- Sal
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de grasa
- Agua
- Para freír, grasa vacuna.

Relleno:

- 1 kg de carne de cordero
- 3 dientes de ajo
- ½ ají morrón
- Perejil
- 1 kg de cebolla
- Orégano
- 4 huevos (puede reemplazarse por medio huevo de choike).

Preparación:

- Se prepara el *pino* (relleno) la noche anterior.
- Se fríe en un poquito de aceite la mitad de la cebolla, la mitad de la carne cortada a cuchillo, 3 dientes de ajo picaditos, todo junto.
- Cuando se va empezando a cocinar, se va agregando el resto hasta que empiece a salir jugo.
- Ahí se le pone un poquito de grasa.
- Revolver, dejar enfriar y poner en la heladera hasta el día siguiente.
- A la mañana siguiente, se hace la masa.
- Se deja reposar media hora.
- Se extiende con el palo de amasar y Pastalinda.
- Se corta y se rellena formando las empanadas.

Al programar las ferias de platos, tenemos en cuenta: qué vamos a cocinar, qué cantidad, cómo lo vamos a ofrecer y a promocionar, quiénes se encargarán de las compras, quiénes de cocinar, quiénes de la venta; cuánto será el gasto y cuánto pensamos ganar. Generalmente, acompañamos el menú con algo que ofrecemos sin cargo: por ejemplo, jugo de calafate.

Historia oral, tradición oral, memoria colectiva, alimentación y cultura, cultura alimentaria... «La pérdida de salud va directamente ligada a la pérdida cultural».²

Más alimentos

Leches/Quesos:

- De oveja.
- De cabra.

Condimentos:

• Canelo y canelillo: El canelo y el canelillo crecen a ambos lados de la cordillera. La variedad que crece en Chile es de uso ritual, ceremonial mapuche. Las Machi lo utilizan para curaciones, por lo que muchas veces lo traen del país vecino. Se hace una pimienta con el fruto del canelo. Existe una variedad tóxica.

• Existe un laurel originario que se encuentra en bosque del Lago Gutiérrez, Villa Traful y cercano a Villa La Angostura. En altas dosis, puede resultar tóxico.

- Apio silvestre.
- Tomillo del campo.

Cereales:

- Trigo candeal, trigo mote: variedades de cereal utilizadas principalmente en Chile.
- En el taller, utilizamos mucho una harina de maíz fina (no polenta) que es importada de Bolivia; con ella reemplazamos la harina de trigo.
- Quínoa silvestre: la hemos visto en la zona de Río Chico.
- Ñaco: harina tostada. Normalmente se hace adentro de una lata y al fogón.

Para tomar:

- Jugo de sauco: esta planta no es originaria, pero crece silvestre. El jugo se hace con los frutos. Existe además un «champagne de sauco» que se hace con las flores.
- Jugo de calafate.
- Omar nos relata que su amiga Cathy prepara un «Champagne de diente de león» con las flores.
- «Vino de mosqueta». La rosa mosqueta tampoco es autóctona, pero crece en forma silvestre.

Frutos:

- Con calafate hicimos también salsa caliente para los helados. Se asemeja al michay.*
- Chaura
- Maqui: árbol originario que da unos frutitos azules con mejores propiedades nutricionales que los arándanos.
- Parrilla.
- Fruto del arrayán: Este árbol tan particular tiene un tronco con una coraza de color ladrillo; formó esos bosques de arrayanes tan famosos y únicos en nuestra Patagonia. ¡Su fruto queda muy rico confitado! Son frutos de color azul-violeta que se recolectan en otoño; se pueden secar para hacer té

* Calafate y michay: «Arbustos de la Patagonia, Calafates y Michay» es el nombre de un interesante trabajo de investigadores del INTA Bariloche: Lic. En Biología Cecilia Bottini, Lic. En Biología Carlos Bustos e Ing. Agrónomo Donald Bran. En este trabajo se describen especies del género *Berberis*, que comprende, en la Patagonia, dieciséis especies, de las cuales las más conocidas son el calafate y el michay. Se describe allí, por medio de un cuadro, las principales características de estos arbustos. Tomando calafate y michay, queremos resaltar algunas de sus propiedades:

Calafate: Flores amarillas y solitarias, frutos globosos y solitarios, hojas con espinas divididas en 3 o en 5 puntas; se encuentran en la estepa patagónica.

Michay: Flores anaranjadas que forman una inflorescencia de 8 a 14 flores, frutos con forma de botellitas y agrupados, hojas también con puntas; se encuentran en el Bosque Andino-patagónico de Neuquén a Chubut, principalmente en los Bosques de Coihue y Bosques de Ñire. (Fuente: Bottini, Cecilia; Bustos, Carlos; Bran, Donald: «Arbustos de la Patagonia. Calafates y Michay», en: *Revista Presencia*, núm. 30, 1993).

o mermelada, pero quedan más ricos como una confitura. Tienen un sabor muy particular.

- Frutilla silvestre, para comer crudas o hacer mermelada.

Frutos secos:

- Avellano patagónico.
- Piñón de araucaria (pehuén).

Nuestro menú en las Jornadas

Para el cierre de las Jornadas de Salud Etnocultural: Alimentación en Poblaciones Originarias y Seguridad Cultural que organizó el Centro de Etnosalud en mayo de 2015 —jornadas que contaron con la Declaración de Interés Municipal—, hicimos un almuerzo con un menú gourmet para compartir con otros disertantes y concurrentes.

**Vale por un almuerzo el domingo 10 de mayo
"Cocineros del Ñireco"**

- Sopa crema de piñones
- Goulash de carne de cordero con ensalada de hojas verdes
- Helado de vainilla con salsa de calafate
- Infusión de menta



A partir de las 13 h en el quincho de la FASTA Bariloche
110 pesos (no incluye las bebidas)

Taller de rescate de ingredientes y cocina tradicional
Centro cultural comunitario Camino Abierto

- Sopa Crema de Piñones de Araucaria: ¡ensayamos seis recetas distintas hasta llegar a la nuestra!;
- Goulash de cordero patagónico con *spätzle* de harina de maíz y ensalada de diente de león;
- Helado de vainilla con salsa caliente de calafate.

Conclusiones (tomadas de nuestro trabajo «Cocineros del Ñireco»)³

- Los participantes del taller fueron usuarios del dispositivo público del Centro Cultural Comunitario Camino Abierto, Salud Mental Comunitaria durante el año 2014.
- La puesta en práctica requirió reformular la propuesta original y una reactualización de los objetivos planteados *a priori*.

Modo en que se plasmaron esos objetivos en la experiencia del taller:

1. Vivimos un proceso de fortalecimiento de la Identidad personal y grupal referenciada en las propias familias, en el que confluyeron dos aspectos:
 - a. Uno, en relación con las condiciones en las que hoy desarrollamos la vida familiar y comunitaria la gente de origen mapuche-tehuelche en la ciudad de Bariloche.
 - b. Otro, en relación con las rupturas-continuidades de los saberes en el universo cultural propio (de campo o urbano pequeño), que incluyó la nutrición, la cocina y las técnicas de recolección y/o producción agropecuarias, así como el vocabulario propio para nombrar y reconocer esos saberes.
2. Desatamos varios procesos simultáneos:
 - a. El reconocimiento de campo se inició desde la flora y fauna comestible hacia todo lo nativo, pasando por lo medicinal.
 - b. Hicimos un redescubrimiento de lo nativo en la ciudad (caso del Alfilerillo en la vereda de Camino Abierto).
 - c. Encontramos en el vocabulario gastronómico diferencias y semejanzas que revelan procesos migratorios y usos locales (por ejemplo, el *pino* o el relleno de empanadas).
 - d. Tuvimos la posibilidad concreta de sembrar, trasplantar y criar animales de corral tanto a nivel grupal como individual de los participantes. Esto abrió un espectro de interés y conocimiento todavía por profundizar y concretar (acarreo de tierra negra del barrio para papines andinos en Camino Abierto, gallinitas araucanas).
 - e. Se identificaron espacios en la ciudad de ocupación y uso del espacio rural tradicional en el presente (territorio de la comunidad Tambo Báez) o hasta pocos años atrás.

3. Choike, una experiencia especial: La cocina con huevos de este animal silvestre nativo, de valor espiritual para los pueblos Mapuche y Tehuelche, permitió el reencuentro grupal con un alimento de escasísimo consumo actual en los centros urbanos. Las nuevas generaciones mayoritariamente no conocen el animal ni sus huevos. A partir de aquí, surgieron todo un espectro de preguntas sobre las propiedades del huevo y la vida del animal en libertad. Lo compartimos con el centro cultural en pleno y con una cooperativa de trabajadores.

4. De los sabores, gustos e ingredientes de la cocina contemporánea rescatamos los ingredientes originarios. Los vinculamos con las historias familiares y comunitarias e incluso con algunas prácticas espirituales que persisten. Rescatamos y actualizamos lo ancestral, pero también incursionamos en la cocina gourmet.

5. Hicimos salidas de campo.

6. Nos pusimos un nombre: «Cocineros del Ñireco».

Desafíos para una próxima etapa:

- Proyectar el taller como un microemprendimiento productivo;
- realizar una producción propia de huevos de gallinas nativas y papas originarias.

Palabras finales

¡Queremos agradecer a todos quienes nos han ayudado y apoyado en poder llevar a cabo nuestro taller! ¡Y «Cocineros del Ñireco» quiere seguir!

A Daniel Sarrasqueta, quien facilitó los huevos de choike del INTA y la visita al criadero.

A los profesionales de la IV Zona Sanitaria de Salud Guillermo Mujica y José María Galván, por el curso de capacitación «Buenas prácticas de manufactura».

A la comunidad Tambo Báez por recibirnos y hacer el asado.

...¡Y a todos los demás!

Nos despedimos (por ahora) con una receta de pizza que nos proporcionó Jorge Graziano:

Masa para dos pizzas grandes:

- 3 tazas de harina 000
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de avena fina
- 1 pocillo de harina de garbanzo
- 1 pocillo de harina de mandioca gruesa (no fécula)
- 1 pocillo de aceite de oliva
- Levadura
- Sal
- Amasar hasta cuando ya no se pega en las manos. Dejar leudar. Y luego, ¡al horno!

Seguiremos investigando nuevas recetas y ¡los esperamos en nuestras ferias de platos! ¡O a degustar nuestros pastelitos!

Referencias

- 1 Farías, Valentina: *Cultura y Psi, Múltiples pasadizos posibles*, presentado en las Primeras Jornadas Internacionales de Psi Transcultural, organizadas por el Centro de Etnosalud, Universidad FASTA, mayo 2008.
- 2 Farías, Valentina: *Nuestro trabajo, etnosalud y psi transcultural*, presentado en las Jornadas de Apertura del Centro de Etnosalud, Universidad FASTA, agosto 2007.
- 3 Farías, Valentina y Lara, Susana: *Cocineros del Ñireco. Taller de Recuperación de Ingredientes y Recetas Originarias, su puesta en marcha*, presentado en las Jornadas de Salud Etnocultural: Alimentación en Poblaciones Originarias y Seguridad cultural, organizadas por el Centro de Etnosalud, Universidad FASTA, mayo 2015.

3.2

La chicha en los rituales del Noroeste Argentino

Noemí Amalia Vargas

Introducción

El siguiente trabajo fue pensado para las Jornadas de Salud Etnocultural: Alimentación en Poblaciones Originarias y Seguridad Cultural, organizadas por el Centro de Etnosalud en la Universidad FASTA, Bariloche, en 2015. Para dar a conocer la alimentación de nuestro Noroeste Argentino, la abordaremos en este trabajo desde la cosmovisión andina, comunidad quechua, tomando el papel de la mujer y el rito de la preparación del alimento como elemento primordial.

La chicha es una de las bebidas fermentadas más consumidas por casi todos los pueblos antiguos. Cada uno de ellos, en su área geográfica específica, identificaba uno o varios alimentos de base y procedimientos adecuados de fermentación, en una larga historia de experiencias acumuladas para reconocer las mejores tecnologías de preparación. Los Pueblos Originarios americanos no fueron una excepción en esto y el consumo estaba vinculado con sus dioses, al ciclo agrario, al ciclo de vida; se bebía en ceremonias promisorias y, en general, en todos los eventos colectivos. El término *chicha* es usado en la mayoría de los países de Sudamérica, aunque existen muchas variedades y usos para tal palabra. Se puede encontrar desde el sur de Chile hasta Nicaragua, pasando por Bolivia, Perú hasta Venezuela, si bien su elaboración y los elementos para su producción son muy diferentes según la región geográfica.

Actualmente, en algunas zonas, se está perdiendo la forma tradicional de hacer chicha tal como se realizaba antiguamente; en Argentina, esto se observa más específicamente en la región norte de la provincia de Jujuy, aunque

persiste su elaboración mediante técnicas modernas como el amasado (relegando la forma tradicional de mascado: *mujo* o *muk'u*).^{*} En ese contexto, el objetivo esencial de este trabajo es revalorizar el rol que la chicha cumplía en la vida social y cultural del hombre andino y rescatar la forma de preparación. Cabe aclarar que, al momento, no existe una receta estandarizada para la elaboración de la chicha, si bien aquí vamos a presentar dos formas de preparación, actualmente vigentes en regiones como la provincia de Jujuy, y donde la clave está puesta en el amasado de la harina de maíz.

Los orígenes de la chicha

Con relación a su origen, hay constancia de que la chicha de maíz ya se consumía en tiempos precolombinos, en Perú. Si bien la expansión de la sociedad Inca empezó a principios del siglo XV, se considera que el primer gobernante de las tribus preincaicas esparcidas alrededor del Cuzco fue Manco Cápac, alrededor del año 1200 d. C. Y, aunque no se puede afirmar con seguridad cuándo se comenzó a elaborar la chicha, lo más probable es que ya se consumiera por aquel entonces. La llegada de los españoles de la mano de Francisco Pizarro en el año 1532 y la muerte de Atahualpa[†] el año siguiente marcaron un punto de inflexión en la historia del continente americano. Respecto a Atahualpa, algunas fuentes dicen que al ser consciente de la llegada de los españoles les ofreció varios regalos, entre ellos, vasos de chicha. Pero, visto cómo se desarrollaron los acontecimientos, de poco sirvieron.

La mayoría de los cronistas de la colonia se ha referido al licor. Joseph de Acosta dijo: «No les sirve a los indios el maíz solo para el pan, sino también de para el vino, porque de él hacen sus bebidas, con que se embriagan harto,

más presto que con el vino de uvas».¹ En sus crónicas, Cieza de León manifiesta que los habitantes de este lugar tienen gran aprecio por la chicha. Los españoles se dan cuenta de que la chicha es un símbolo de poder político; decían que la principal causa por la que los indios obedecen a sus principales es que estos tienen la costumbre de darles de beber chicha.² Por otro lado, Bernabé Cobo, en su *Historia del Nuevo Mundo*, alaba: «La mejor chicha de todas y que generalmente se bebe en la tierra, la cual, como vino precioso, tiene el primer lugar entre todas las demás bebidas de los indios, es la que se hace de maíz».³ Los cronistas que aluden al segundo dicen que los sacerdotes indígenas bebían del mismo, luego de haberlo echado sobre **huaca**, y se volvían locos.^{4,5} A lo largo del tiempo, las costumbres del hombre andino fueron modificadas irreversiblemente, aunque algunas sobrevivieron al paso del tiempo, o se adaptaron a los cambios impuestos por la religión.

En época colonial, los misioneros impusieron restricciones a su consumo, incluso con la amenaza de la excomunión. Consideraban que la embriaguez no era una conducta moralmente aceptable.^{*} Sin embargo, la chicha se ha seguido elaborando, quizás como ancla identitaria del hombre andino, ya que siempre formó parte de su vida cotidiana y sagrada.

Existen varias hipótesis sobre la etimología de la palabra *chicha*.

Una de las hipótesis afirma que proviene del lexema *chichab*, que significa

* Segundo Willam Maguin, la bebida y la embriaguez tienen una larga tradición en Perú, que data desde antes de la conquista. La bebida y la borrachera se asocian con las actividades ceremoniales en la época incaica, y probablemente antes, y continuaban asociadas con ellas entre gran parte de los indios del Perú. Licores destilados fueron introducidos de España con la conquista, y también vinos de manufactura nacional aparecen temprano en la historia de la post-conquista del Perú. Como antes de tales hechos no se conocieron en el país bebidas destiladas, la única bebida alcohólica era la cerveza de maíz, chicha, que tuvo una amplia distribución en el continente americano. Algunos creen que la chicha podría haber tenido ingredientes fuertes en el período de la pre-conquista; en todo caso, era suficientemente capaz de producir la borrachera. Era de fabricación simple, los vicosinos no hacen distinción entre la chicha y el aguardiente, el líquido destilado de la caña de azúcar, tan popular en la sierra, a pesar de que la chicha es fabricada localmente y el aguardiente es comprado; es decir, no se dan cuenta de que la chicha es bebida aborigen y la otra es importada. Ambos están integrados completamente en las costumbres ceremoniales y cada uno satisface por sus propios efectos. (Maguin, Willam: *Perú Indígena*. Instituto Peruano. Volumen VII. Editorial Médica Peruana, 1958).

'maíz' en kuna, idioma aborigen del pueblo Kuna, de las selvas de Panamá y Colombia.

Según los abuelos, *chicha* es como se dice en español, y en quechua o *runasimi* sería *akha* o *akja*.^{*} En la voz aymara se dice *k'usa*, y a la chicha de maíz morado le dicen *kulli*.[†]

En México, la encontramos con el nombre de *chichatl*, o de *tejuino*[‡]; el *tejuino* o *tesgüino*, del náhuatl *tecuin*, significa 'latir del corazón'. Aquí tampoco hay consenso en cuanto al origen del vocablo. Para algunos autores, el término *chichatl* es antillano, tal vez taino o arahuaco. Como escribe Zarate en 1555: «Este brebaje se llama comúnmente *chicha* en lenguaje de las islas, porque en lengua del Perú se llama *azúa*...». [§] También Cobo⁷ sostiene que el nombre lo tomaron los españoles de la lengua de La Española (Haití). Oviedo, en cambio, atribuye el vocablo a la lengua de los kunas de la provincia de Cueva (Panamá), cuando señala que en la Tierra Firme: «...a ninguno desplace el vino; antes son muy amigos de él, y a este hacen de maíz según la cantidad que quieren hacer de chicha, que así llaman a su vino...». ⁸ Coincidem con esta apreciación Mantica⁹ e Hildebrant;¹⁰ este último afirma, además, que la palabra se encuentra documentada en el español desde 1521.

Según Corominas,¹¹ actualmente se considera palabra panamericana, aunque localmente se han empleado otros vocablos. Partiendo de este origen, los españoles, en su avance y descubierta hacia el sur del continente, difundieron la voz, desplazando los términos locales como el vocablo quechua *azua*, en Perú, o las palabras mapuche *mudai*[§] e *ipulcu*[¶] en Chile y el sur de Argentina.

* Comunicación directa con German Cruz, hablante de la lengua *runasimi* (quechua).

† Comunicación con el hermano Rafael Apaza, hablante de la lengua aymara.

‡ La *chichatl* o *tejuino* de México era consumida por diversos grupos étnicos, en el norte del país (Yaquis y Pimas de Sonora, Tarahumaras y Tubares de Chihuahua y Durango), en el noroeste y oeste (Huichol) y, en menor proporción, en el sur (Zapotecas de Oaxaca). Para los Tarahumaras, al igual que para otros grupos étnicos como los Huicholes, el *tesgüino* constituye la bebida preferida en sus eventos sociales, festividades religiosas y deportivas.

§ *Mudai* o *muday* es la chicha que preparan los Mapuche con trigo o piñón, alimentos que se dan en la zona de la Patagonia. Esta bebida es utilizada solo en ceremonias sagradas, como el *nguillatun*.

¶ *Ipulcu*: palabra mapuche para designar vino.

En las crónicas, los españoles emplearon principalmente la palabra *vino* para nominar las bebidas fermentadas que consumía la población del nuevo continente, aunque también mencionan *aloja*^{*} cuando se trataba de la chicha de algarrobo.

La chicha en los distintos países de Latinoamérica

En Perú encontramos la chicha de quínoa, de pata de toro de gallina, granada, melocotón, lenteja, mango, durazno y maíz; esta última es llamada *chicha de jora*. La chicha de jora es una de las bebidas más tradicionales consumidas en los sectores medios y populares en la mayoría de las regiones de Perú, pero la más consumida hoy en día en la vida cotidiana es la chicha morada, llamada también refresco de maíz morado, que se hace con maíz morado seco. Esta bebida goza de gran aceptación entre los peruanos y acostumbra a tomarse durante el almuerzo o de postre.

En Colombia, se puede encontrar chicha de piña, yuca, batata y también maíz.

Por otro lado, en Chile existe la chicha de uva y la de manzana, y, ya menos conocida, la de luma (una baya morada) o la de miel.

En el noroeste argentino se elabora la chicha de maíz y la chicha de maní, y solo en ocasiones especiales como la ceremonia a la Pachamama (Madre Tierra) y para vírgenes y santos católicos, a diferencia de Perú donde la chicha morada es consumida todos los días como refresco.

La chicha y sus características

La chicha de maíz generalmente tiene un color marrón claro, varía de acuerdo con la materia prima (color del maíz). Su sabor puede ser agridulce. Cuando se guarda por un tiempo, el sedimento del maíz se ubica en el fondo del cántaro; existen creencias de que este no debe arrojarse sino mantenerse para evitar que la clientela se ausente.

Aunque hay muchas formas diferentes de elaborar chicha de maíz, existe

* *Aloja* es una palabra de origen mexicano, comprobablemente asimilada y difundida por los españoles en el resto del continente.

una clara diferencia entre dos métodos; en este caso, describiremos dos formas de realizar chicha de maíz:

- la elaboración de forma tradicional, es decir, *muk'eando*, y
- la elaboración de forma moderna, es decir, amasando y añadiendo azúcar y utilizando harina o maíz procesado. Se utiliza el maíz recresco; se lo seca al sol para luego molerlo y hacer la harina. Esta forma es llamada *wiñapu* y se elabora hoy en varias zonas de Bolivia y en el noroeste argentino.

Elaboración de la chicha tradicional: con *muk'u*

El proceso de preparación tradicional partía a menudo de maíz masticado, con lo que la ptialina de la saliva iniciaba la degradación de los almidones. Así se formaba el *muk'u*, procedimiento que permitía obtener una bebida con especiales propiedades de fermentación y gusto característico.¹² Estrella escribe: «La chicha de maíz o de Yuca, que se hace previa masticación, tiene este principio: ‘maltear’, remojar el grano y dejarlo hasta que se inicie el proceso de fermentación, que es otra forma de conseguir diastasa».¹³ También Raimondi¹⁴ menciona un procedimiento similar para la yuca.

Según Cobo, la chicha más ordinaria «...es la que se hace de maíz masticado; para lo cual se ven no solo en sus pueblos sino también en muchos de españoles (...) corrillos en las plazas de indias viejas y muchachos sentados masticando maíz (...) No mascan todo el maíz de que se hace la chicha, sino parte de él, que, mezclado con lo demás, sirve de levadura. La cual tienen los indios por tan necesaria para darle el punto a la chicha».¹⁵

Por otra parte, Vásquez de Espinosa escribe: «...La chicha que se hace con el maíz (...) es una bebida poco limpia; para hacerla echan el maíz en remojo, y después lo ponen tapado con alguna estera u otra cosa, y lo dejan algunos días hasta que todo está nacido, y luego lo muelen muy bien, y van colando aquella masa con agua hirviendo, y echan en sus tinajas, botijas o vasijas hasta que ha hervido como el vino al cabo de dos días, y luego que ha hervido queda con un gusto picante».¹⁶

De acuerdo con lo recopilado por algunos cronistas, el proceso de elaboración la chicha de la forma tradicional no era bien visto por los españoles, ya que les parecía un proceso poco higiénico para su consumo.

La preparación en la voz de las chicheras

En una de nuestras entrevistas a las chicheras, doña Delia C., de Jujuy (2013) nos comentaba:

Antes, cuando era joven, nosotros *muk'eabamos*, éramos harta gente porque solo es difícil, te cansas mucho, hasta los hombres venían a *muk'ear*, la chicha es para todos, por eso debían ayudar.

Según las entrevistas que realicé en trabajos de campo, en ocasiones no había suficientes familiares para realizar la tarea así que se invitaba a los vecinos, tíos, primos, y se les ofrecía algo a cambio de su trabajo, como una cena o almuerzo: una comida o, por ejemplo, café con queso o algún mate. Este acto tiene mucho que ver con la reciprocidad.* Si una persona ayudó a *muk'ear* en alguna familia, pues esta familia tendrá que venir para esta ocasión.

En esta oportunidad, se da la reciprocidad de tipo equilibrada; de acuerdo con lo que plantea Vázquez, de esta manera, se produce un intercambio directo que mantiene la obligatoriedad de dar - recibir - devolver por el bien común.¹⁷ La reciprocidad es una constante en la cultura andina, mapuche y en la mayoría de los Pueblos Originarios, ya que todas las fiestas se realizan de esa manera, incluso la construcción de casas. Por su parte, Mauss¹⁸ denomina a este tipo de prácticas culturales «sistemas de prestaciones totales». Dentro de este sistema interactúan de forma dinámica los tres elementos: dar, recibir y devolver, convirtiendo el acto de dar en un don. Independientemente de las diferentes manifestaciones del don, esta lógica que se desen-

* Podemos encontrar tres tipos de reciprocidad: reciprocidad generalizada, reciprocidad equilibrada y reciprocidad negativa. La primera es la que se da entre parientes cercanos, y hace referencia a la ayuda que se entrega a otra persona sin esperar la devolución. Se trata de una acción solidaria en donde los vínculos de parentesco más fuertes se expresan mediante una obligatoriedad difusa de correspondencia. En la segunda, se establece una devolución que sea equivalente con respecto a lo que se recibió. Y, finalmente, en la tercera, las partes interesadas buscan en el intercambio obtener algún beneficio, anteponiendo el propio interés de los individuos que interviene en la transacción. (Fuente: Vásquez, Mario: «La chicha en los países andinos». En: *América Indígena*, vol. XXVII. 2005).

cadena responde a la esencia del intercambio, que tiene como consecuencia el establecimiento de un vínculo de reciprocidad en el que quien da y quien recibe quedarán unidos el uno al otro en los sucesivos compromisos. Tal como ya dijimos, en esta comunidad todos los ritos se dan en grupo, por ende, esta relación de prestaciones o reciprocidad se da de manera continua.

Tal práctica y encuentro tenía la finalidad de tener el *muk'u* listo lo antes posible, aunque también incidía positivamente en otros aspectos. El más obvio: la socialización entre vecinos o familiares, donde se establecen conversaciones y narraciones del preparado de la chicha, cómo la prepara cada familia; además, se narran cuentos y leyendas de diferentes tipos, lo que era propio de la zona. En este contexto, se da una relación familiar de alegría, de encuentro, donde todos están entre risas y burlas, hablando acerca de quién trabaja más o menos. Según doña Emiliana, entrevistada en la Quiaca, Jujuy, en 2009:

Antes nos juntábamos menos porque nuestra jornada de trabajo en el campo era larga y fatigosa, con lo que nosotros pasábamos muchas horas solos ocupados trabajando con la tierra las llamas y ovejas.

Recordemos que antes las familias que formaban parte de estas comunidades vivían bastante alejadas entre sí; la organización poblacional se caracterizaba por tener las casas espaciadas por las laderas de las montañas y solo se reunían en ocasiones especiales como en fiestas o para la preparación de la chicha, la cual requería ayuda tanto de mujeres como hombres. Todo eso hacía que acontecimientos como la *jaina* (jornada laboral) representaran una posibilidad de reunir conocidos y hacer que los lazos entre ellos se fortalecieran.

Aunque el *muk'eo* ha desparecido en la zona de Jujuy y partes de Bolivia, los mayores aún recuerdan cómo se hacía la chicha en los tiempos antiguos. A pesar de tal pérdida, la chicha se sigue produciendo y consumiendo; hoy en día, sólo se elabora de forma no tradicional, es decir, con azúcar.

La chicha a la manera contemporánea

Actualmente, en vez de masticar el maíz, se lo muele hasta obtener harina; luego, esta se mezcla con agua para obtener una pasta, como lo veremos más

adelante en la receta completa.

Esta forma de elaboración fue recabada en el contexto del día de los muertos. La elaboración comienza el 30 de octubre en la madrugada antes de que cante el gallo y salga el sol. Según el testimonio de Delia Carrazana, de 45 años, en 2007 (Perico, Jujuy):

Es mejor amasar temprano y preparar la **chuia (agua de maíz)**, ya que cuando nos agarre el sol, cerca del fuego sufriremos más y es más difícil mantenerse cerca de tanto calor ardiente.

En efecto, tendrán que estar todo el día y toda la noche siguiente revolviendo continuamente la olla de barro para que no desborde, además de ir cambiando de olla en olla a medida que esta se va consumiendo. Al insumir la preparación tanto tiempo, se necesitan muchas mujeres, para que se turnen en el mezclado y cuidado de la bebida, hasta que llegue a su punto justo.

En nuestro trabajo etnográfico, realizado en la provincia de Jujuy en 2009 y 2010, pudimos observar que las mujeres que trabajaron en la preparación de la chicha eran mayores de 45 años de edad. Esto nos indicó lo importante que debía ser el buen preparado, y tener experiencia, ya que la cantidad mínima de preparación, por lo general, es de 100 litros. Esta preparación insume gastos en maíz, maní, azúcar y leña y mucho tiempo, por lo cual, debía ser preparado por las mujeres más experimentadas, llamadas «chicheras». En esta zona jujeña, son pocas las señoras que saben preparar la chicha, ya que solo se hace en ocasiones especiales, como lo describiremos a continuación.

Este trabajo de preparación es muy importante, porque es una tradición muy antigua y se sigue haciendo de la misma manera, aunque ya no se haga el *muk'eo*. Según doña Gerónima, Jujuy, 2009:

Para hacer la chicha primero debemos apuñalarla como golpeándola bien dentro del **virki (olla de barro)** hasta que toda la harina de maíz se una y se forme un solo bollo, luego le echamos agua hervida hasta llenar el *virki*, después lo mezclamos, de ahí lo tapamos y dejamos como media hora, para que se asiente la harina. Cuando el agua caliente está amarilla, debemos sacar toda esa agua —esa agua es la *chuia*, así

lo llamamos— con un jarrito sacamos despacito la *chuia* sin mover la harina que está abajo, luego repetimos dos veces más, eso lo echamos a un cántaro y lo guardamos. Después sacamos el arrope, que es como la segunda capa más oscura, casi como la leche: ese es el arrope. El arrope lo hervimos 24 horas mezclando toda la noche y el día, hasta que se haga espeso como un dulce de leche; mi mamá, doña Simona, le agregaba azúcar quemada para que fuera más marrón, y salía bien rica. Luego del arrope sacamos lo último que quedó en el *virki*, esa harina es el *anchi*, que lo comemos con azúcar y limón como postre. Cuando el arrope hirvió durante 24 horas, ya está listo, ese extracto lo mezclamos con la *chuia* y lo dejamos fermentar un día si hace calor y más o menos tres días o cuatro si hace frío; siempre debemos taparla bien para que fermente, y luego de que fermente, ya está lista para tomar y emborracharse.

Como vemos en la narración, se necesita mucho tiempo, las mujeres deben levantarse a la madrugada. Para su preparación se usan *virkis* y otras ollas de barro de distintos tamaños, como los cántaros, ollas de barro de boca muy angosta.

Muchas veces, comienzan con el amasado tres o cuatro mujeres y en la cocción solo queda una o dos, que son las que determinaran el punto justo de cocción. Cuando ya está listo, se nota, porque parece un dulce de leche, dulce y espeso.

Mudai, chicha mapuche

El mudai es una bebida tradicional mapuche, elaborada para la ceremonia más importante, el *nguillatun*. Este antiguo rito religioso funciona como conexión con el mundo espiritual para agradecer y pedir por el bienestar, fortalecer la unión de la comunidad, agradecer los beneficios recibidos. En algunas zonas, tiene características particulares y recibe el nombre de *lepún* o *camaricún*.

Los Mapuche se encuentran en el sur de Argentina y Chile.

La chicha mapuche o mudai es de uso ceremonial; esta bebida ha acom-

pañado a este pueblo desde antaño. Por lo general, se realiza con trigo o con piñón, y se utiliza para dar de beber a la *mapu*: la tierra, agradeciendo lo dado y pidiendo por las lluvias para que crezcan los pastizales para los animales, y también para que las cosechas sean fructíferas. A continuación, compartimos una de las recetas. Es importante saber que en cada región se la realiza de diferente manera.

Receta: mudai

Ingredientes:

- 3 kilos de trigo
- 1 taza de ceniza
- 1 taza de miel o azúcar
- 15 litros de agua

Preparación:

- Se mezcla el trigo con la ceniza, humedeciéndolo en agua.
- Luego, se golea con una bolsa de género o se pisa con los pies en una batea con una taza de agua para que el trigo se humedezca, aproximadamente por media hora o hasta cuando bote la plumilla (la cascarita).
- Se lava con abundante agua y se pone a cocer en una «challa», olla de greda especial para este fin (puede reemplazarse por una enlazada) por aproximadamente media hora.
- Posteriormente, se cuela y se muele en un molino o piedra de moler.
- Se lo deja estacionar un día y se mezcla con agua hervida tibia, para que tome más sabor; mientras más pasan los días, más alcohólica se hace.
- Por lo general, se la toma al día siguiente para sentir la frescura del maíz.

Chicha del Manso o chicha de manzana

Otra de las bebidas que no podemos dejar de nombrar es la chicha de manzana, llamada también chicha del Manso, ya que pertenece a esa zona geográfica del Manso, que se encuentra en el sur de Argentina, en los valles de la región noroccidental de los bosques andino-patagónicos, al suroeste de la provincia de Río Negro, entre las ciudades de San Carlos de Bariloche y El Bolsón. Forma parte de la cuenca del río Manso, una de las tres cuencas que

están dentro de la unidad de conservación Nahuel Huapi, la cual abarca un área de aproximadamente 2980 km. La región que va desde el sur del Neuquén hasta el lago Nahuel Huapi fue conocida por los exploradores y misioneros como «el país de las manzanas», por la abundancia de los bosques de manzanos silvestres, dispersos entre los valles que habitaban las distintas parcialidades indígenas.

Los pueblos originarios del sur fabricaban la chicha como parte de sus tradiciones. Se obtenía de la fermentación de las manzanas y también de otras frutas y plantas como el lausapo, el maqui, el calafate, el membrillo, la pera.¹⁹ No debemos olvidar que, según la zona, se preparaba chicha del alimento que había disponible, como es el caso de la chicha de piñón y trigo de los Mapuche.

La manzana también era utilizada por los grupos indígenas que se encontraban bajo el mando de Valentín Sayhueque. Las manzanas eran una de las frutas más importantes, por la cantidad de su reproducción. Eran comercializadas mediante el trueque, o intercambio; también eran entregadas como regalo.

En principio, la chicha de manzana se hacía moliendo la fruta con piedra o morteros. A principios del siglo XX, se utilizó la máquina de hacer chicha que se usaba en el valle del Manso. Esta máquina era manual y estaba conformada por varias piezas hechas en madera de ciprés. Hoy podemos encontrar una máquina actual en la población de Turra; es una réplica exacta del modelo original que tenía su antepasado se Don Santos Turra, primer poblador del valle.

La chicha fue tomada como bebida consagrada en todos los territorios de los Pueblos Originarios, para dar de beber a la madre tierra, y se utilizaba para ceremonias. De ahí podemos dar cuenta la importancia del agradecimiento a la *ñuke mapu*, al corazón de la tierra, ya que ella es la proveedora de todos los alimentos que el hombre necesita para su permanencia en esta tierra, de ahí el agradecimiento y el amor del hijo de la tierra a su proveedora eterna.

Consideraciones finales

La conquista dio por resultado un trastorno radical en lo social, religioso y cultural de la vida de la población nativa, y muchos cambios fueron brutales.

El más importante fue, sin duda, la desintegración social de la vida comunitaria, por los movimientos migratorios de grupos importantes de la población, que se establecieron en las ciudades. Estos acontecimientos modificaron definitivamente la relación que existía entre el uso y el consumo de chicha y la vida social y religiosa de las comunidades originarias, en algunas regiones.

Las narraciones sobre el origen y la preparación de la chicha dan cuenta de las diferentes tradiciones andinas, y forman parte de una expresión identitaria cultural propia. El uso de la chicha está también orientado a mantener la tradición y lograr el bienestar de la pachamama, las almas y otras entidades que en su vida cotidiana le brindan protección. Podemos decir que la chicha es una bebida nativa y ancestral cuya tradición ha sido difundida de generación en generación como parte fundamental de fiestas y ceremonias andinas.

En tal sentido, las ceremonias forman parte de la cosmovisión, de la cultura, del pueblo y de su identidad étnica, para mantener el equilibrio entre el *hanan pacha* y el *kay pacha*. De este rito surge una relación de reciprocidad entre los vivos y otros seres tutelares como la pachamama, las *achachilas* y *apus* de las montañas. El hombre no solo trata de dar forma en el culto a la vivencia propia y colectiva, a la conducta propia y la de la comunidad, sino también a la conducta del poder que le asigna tanto a las entidades como a los alimentos tradicionales, en este caso, la chicha. No olvidemos nunca que somos fruto de la acumulación de la porosa conciencia que nos construye con experiencias que a veces se salvan o se hunden en un pozo de olvido, o que quizás y parcial o aleatoriamente, un sonido, un olor o un brillo rescatan.²⁰ La celebración de estas tradiciones permite estrechar vínculos de fraternidad y un reencuentro de la comunidad. Como afirma Bauman,²¹ estos pueblos y las generaciones pasan, pero la identidad del grupo permanece y sigue viviendo, gracias a la memoria colectiva de cada grupo social que supo conservar sus tradiciones por medio de las narraciones orales.

Agradecemos a los organizadores de las Jornadas de Salud Etnocultural por este espacio donde podemos compartir saberes teóricos y prácticos ancestrales, que aún viven en la memoria de los Pueblos Originarios.

Referencias

- 1 Cieza de León, Pedro: *La Crónica del Perú*. Editorial Inca S.A., 1984. Perú.
- 2 ibíd.
- 3 Cobo, Bernabé: *Obras del P. Bernabé Cobo de la Compañía de Jesús*. Estudio preliminar y edición de P. Francisco Mateos. Biblioteca de autores españoles. Ediciones Atlas, 1964 [1653]. España.
- 4 Arraiga, Pablo J.: *Extirpación de idolatrías del Perú*. Dirigido al rey N. S. en su Real Concejo de Indias. Ed. Facsimilar, Buenos Aires. 1621, reimpresión 1910.
- 5 Villagones, Pedro: *Exhortaciones e Instrucción acerca de la Idolatrías de los Indios del Arzobispo de Lima*. 1919 [1649]. Perú.
- 6 Zárate, Agustín de: *Historia del descubrimiento y conquista del Perú*. Biblioteca de autores españoles: Historiadores Primitivos de Indias, Tomo II. Editorial Atlas, 1947. España.
- 7 Cobo, Bernabé, óp. cit.
- 8 Oviedo, Gonzalo Fernández (de): *Historia general y natural de las Indias*. Biblioteca de autores españoles. Editorial Atlas, 1959. España.
- 9 Mántica, Carlos: *El habla nicaragüense*. Editorial Hispamer, 1994. Nicaragua.
- 10 Hildebrandt, Marta: *La Lengua de Bolívar. I – Léxico*. Universidad Central de Venezuela, Facultad de Humanidades y Educación, Instituto de Filología Andrés Bello. 1961.
- 11 Corominas, Joan: *Diccionario crítico etimológico de la lengua*. Editorial Credos, 1978. España.
- 12 Mendoza, Jaime: *El Macizo Boliviano*. Ministerio de Educación y Bellas Artes, 1957. Bolivia.
- 13 Estrella, Eduardo: *El pan de América: Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Editorial Abya-Yala, 1988. Ecuador.
- 14 Raimondi, Antonio: *El Perú. Itinerarios de Viages*. Versión literal de las libretas originales. Imprenta Torres Aguirre. 1929. Lima, Perú.
- 15 Cobo, Bernabé, óp. cit.
- 16 Vásquez de Espinosa, Antonio: *Compendio y descripción de las Indias Occidentales*. Biblioteca de autores españoles. Ediciones Atlas, 1969. España.
- 17 Vásquez, Mario: «La chicha en los países andinos». En: *América Indígena*, vol. XXVII. 2005.
- 18 Mauss, M.: *Seasonal variations of the Eskimo: a study in social morphology*.

Routledge and Kegan Paul, 1979. Reino Unido.

- 19 Podestá, M.; Cabrera, S. et al.: (2010) *Memorias para la historia de El Manso*. Financiado por la Implementación de la Reserva de la Biosfera Andino Norpatagónica. (CONICET-INAPLANPCyT-9976/2000 y 26332/2004 - UBACyT U026/2004-07 y U013/2008-10 PIP CONICET 6028). 2010.
- 20 Berrenechea, Ana María: *Archivos de la Memoria*. Editorial Beatriz Viterbo, 2003.
- 21 Bauman, Richard: «Verbal arts as performance». En: *American Anthropologist*, vol. 77. 1975.

Bibliografía general

- Cazeneuve, Jean: *Sociología del Rito*. Editorial Amorrortu, 1957.
- Carter William y Mamani, Mauricio: *Irpa Chico*. Editorial Cima, 1989. Bolivia.
- Eliade, Mircea: *Tratado de Historia de las Religiones*. Imprenta Madero, 1972. México.
- Kaliman, Ricardo; Chein, Diego J.: *Identidad: propuestas conceptuales en el marco de una sociología de la Cultura*. Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional de Tucumán, 2006.
- Le Goff, S.: *El orden de la Memoria: El tiempo como imaginario*. Editorial Paidós, 1991.
- Mansilla, Lucio V.: *Una excursión a los indios ranqueles*. Emecé, 1989.
- Ong, Walter: *Oralidad y Escritura: Tecnología de la palabra*. Fondo de Cultura Económica, 1996. México. Palleiro María Inés: *Yo creo, vos sabés: retórica del creer*. Facultad de Filosofía y Letras, Universidad de Buenos Aires, 2008.
- Paredes, Antonio Candía: *Tikusiwa o la Muerte*. Editorial Popular, 1995. Bolivia.
- Paredes, Antonio Candía: *Folklore de Cochabamba*. Editorial popular, 1997. Bolivia.
- Van Der Leeuw, G.: *Fenomenología de la Religión*. Fondo de la Cultura Económica, 1964. México.
- Vargas, Noemí Amalia: «Compadrazgo de difuntos en Jujuy, Argentina». En: *Scripta Etnológica*, vol. XXXV, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas Y Técnicas, 2013.
- Vargas, Noemí Amalia: «El Rutichico y el bautismo en el noroeste argentino». En: *Mitológicas*, vol. XXX. 2015.

3.3

Curanto

Marta Ranquehue

El término *Curanto* proviene del mapuche *kurantü*: *kurra* = ‘piedra’ y *antü* = ‘sol ardiente o caliente’.

Es una comida de varios pueblos originarios, por ejemplo, Mongol, pueblos de México y otros de América Latina.

Lo hicimos en nuestra comunidad, la Comunidad Ranquehue, como almuerzo de finalización de las Jornadas de Etnosalud y Segundas Jornadas Internacionales de Psi Transcultural organizadas por el Centro de Etnosalud.

Cómo se realiza

Se calcula un rectángulo de 80 x 120 cm para 50 personas. Se cava un pozo de unos 10 cm de profundidad. Se cubre con leña, que se utilizará para calentar las piedras que van a cocinar la comida. La leña debe ser fina, para obtener buena llama, y la cantidad es de medio metro. Se colocan piedras-bocha en cantidad necesaria para cubrir el rectángulo. El tiempo para calentarlas es de, aproximadamente, dos horas. Una vez consumida la leña y viendo que las piedras estén bien calientes, se sacan las maderas que no se quemaron (tizones) y se ajustan las piedras al pozo, dándoles golpes con una vara. Sobre las piedras ordenadas se dispersan la mitad de las hojas elegidas —nalca (pangue) o maqui—, formando una capa pareja. Se calcula una bolsa tipo de papas para cubrir las piedras y otra para cubrir la comida. En el caso de utilizar hojas de maqui, deberán ser las de las puntas de las ramas (ramilletes).

Se ponen entonces los alimentos. Carnes: tapa de asado, pollo, cordero, lechón, salchichas criollas, chorizos y matambre arrollado; verduras: papas,

zanahorias, batatas, choclos, manzanas, zapallo relleno con arvejas y queso.
Condimentos a gusto: sal, ají, orégano.

Deben calcularse 700 gramos de comida por persona.

Los alimentos se colocan de manera que no se superpongan y se cubren con la otra mitad de las hojas. Esto, a su vez, se tapa con un lienzo de arpillera que debe medir unos 120 x 160 cm. Por último, se cubre todo con abundante tierra.

Si las piedras fueron debidamente calentadas, en aproximadamente una hora y media el curanto estará listo para destaparlo y degustarlo.

3.4

Cocina tradicional, nutrición no convencional: Experiencia de un programa de orientación alimentaria con mujeres nahuas de Tixapan, en la Sierra Norte de Puebla, México

Sandra Giovanna Ortega Rivero
y María del Carmen Suárez Solana

Introducción

La comunidad de Tixapan es parte de la junta auxiliar de San Miguel Tzinacapan, en el municipio de Cuetzalan del Progreso, en la Sierra Norte del Estado de Puebla (imágenes 1, 2 y 3). El terreno es montañoso y se divide en dos sierras, la alta y la baja. La comunidad se encuentra en la segunda, a 405 msnm.¹ El clima es cálido y tropical, con lluvias y neblina abundante la mayor parte el año, y tiene una vegetación característica semitropical con diversidad de flora y fauna.*

El grupo étnico que habita en Tixapan es el nahua.[†] En 2010, vivían en

* Notas de campo en enero de 2014 durante la visita realizada al museo «Casa de Cultura Cuetzalan». Museo Etnográfico Calmahuistic en Avenida Miguel Alvarado no. 18, centro histórico, Cuetzalan del Progreso, Puebla.

† El idioma náhuatl pertenece a la familia yuto-nahua y es la agrupación lingüística más hablada en México, tiene alrededor de 30 variantes. La Sierra Norte de Puebla es la región en

la comunidad 318 personas nahuas y, como la comunidad está dentro de la categoría de muy alta marginación,² es foco de interés para el desarrollo de todo tipo de programas gubernamentales y de Organizaciones No Gubernamentales (ONG). Entre estos se encuentra el programa de orientación alimentaria *Construyendo mi alimentación*, elaborado por la asociación civil Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición Educomalli.

Este programa formó parte del Proyecto Integrador para el Desarrollo Comunitario *Nochtin Palehuia*, diseñado en 2011, en el que participaron diferentes asociaciones civiles y fue financiado por la Fundación Produce Puebla. La intención del proyecto era contribuir al desarrollo de la soberanía alimentaria en la comunidad de Tixapan mediante el diseño, ejecución y evaluación de cuatro programas:

1. *Huevo de rancho*, responsabilidad de la Fundación Produce Puebla.
2. *Producción de huertos comunitarios*; la Fundación Produce Puebla estaba encargada de su ejecución.
3. *Sistemas de recolección de agua y construcción de biodigestores*, responsabilidad de Vibra por México A.C.
4. *Programa de orientación alimentaria Construyendo mi alimentación*, ejecutado por Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición Educomalli A.C.

El programa de orientación alimentaria *Construyendo mi alimentación*

Por diversas situaciones políticas, económicas, administrativas y de logística, no fue posible llevar a cabo los primeros tres programas del proyecto. De modo que solo se desarrolló el de orientación alimentaria *Construyendo mi*

que se encuentra la mayor cantidad de nahuas del país. La variante lingüística del pueblo náhuatl o *maseualmej*, según su autodenominación, de la Sierra Norte de Puebla sustituye la “tl” por “t”, razón por la que es designado *náhuatl*; también llamado según los propios hablantes *maseualtajtol* (lengua “maseual”) o simplemente “mexicano”. En la época prehispánica, esta región formaba parte del antiguo Totonacapan, donde se asentó una de las culturas más importantes de Mesoamérica, cuyo mayor auge fue hacia el año 750 d. C., cuando era habitada por los totonacos. A finales del siglo XV, los totonacos fueron desplazados y quedó bajo el dominio mexica, lo que favoreció la expansión de la lengua náhuatl.

alimentación, de octubre de 2011 a diciembre de 2012, con la intención de brindar las herramientas para mejorar la alimentación desde la perspectiva de las personas y con los recursos disponibles en la comunidad. Los propósitos específicos fueron:

- Construir una guía de orientación alimentaria que agrupara los alimentos con base en las prácticas y conocimientos comunitarios, y que utilizara un elemento de la comunidad para su representación gráfica.
- Diseñar y preparar menús que cumplieran con las características y recomendaciones de la guía.
- Conservar alimentos perecederos de la región mediante esterilización, conserva con sal (salmuera) y con azúcar (mermelada).

Las personas a las que se dirigió el programa fueron mujeres, niños y niñas pertenecientes a la comunidad de Tixapan y como resultado de las actividades de enseñanza-aprendizaje se obtuvieron cuatro productos:^{*}

1. Una guía de orientación alimentaria propia de la comunidad denominada *El Globo de la Alimentación*, la cual es flexible y dinámica, por lo que se puede modificar y adaptar a través del tiempo y a diferentes grupos de edad, sexo y enfermedades (imagen 4).
2. Un álbum comunitario de las actividades realizadas durante el proyecto (imagen 5).
3. Un recetario de todos los platillos elaborados durante los talleres de cocina y la feria de la alimentación (imagen 6).
4. Un manual de conservación de alimentos, que es un instructivo para conservar los alimentos perecederos de la región mediante las técnicas de esterilización, conserva con sal (salmuera) y con azúcar (mermelada) (imagen 7).

Las actividades que se realizaron fueron las siguientes:

- Un diagnóstico cuantitativo y uno cualitativo. Con relación al primero, se realizó una encuesta que consistió en un cuestionario de recordatorio de 24 horas,[†] uno de frecuencia de compra de alimentos y una evaluación del

* En la página de internet <<https://www.facebook.com/Educomalli/>> se puede acceder al video final del programa, en el que se muestran con más detalle fotografías de los productos y de las actividades realizadas.

† Es un método para evaluar la ingesta dietética individual, que consiste en una descripción

estado de nutrición. Para la parte cualitativa, se desarrollaron dinámicas de integración y de construcción de la comunidad y su sistema alimentario; asimismo, se hizo un inventario gastronómico y observación participante.

- Talleres para la construcción del *Globo de la Alimentación*, en los que, primero, se formaron grupos de alimentos, de acuerdo con los criterios de agrupación de las personas de la comunidad; después, se hizo un registro descriptivo de los contextos de consumo y, finalmente, se diseñó el globo y sus recomendaciones.

A lo largo de todo el programa y con diferentes propósitos, se realizaron talleres de cocina, cuyas recetas se documentaron para la elaboración del recetario, junto con las de los platillos cocinados en la actividad de cierre, que fue la feria de la alimentación.

Para la construcción del manual de conservación de alimentos, se realizaron talleres de esterilización de frascos y utensilios y de elaboración de mermelada y verduras en salmuera.

Finalmente, una de las participantes realizó un registro escrito y fotográfico de cada una de las actividades para la elaboración del álbum comunitario del proyecto. Sumado a esto, se midió y pesó mensualmente a niños y niñas para la vigilancia nutricia y se realizaron actividades con ellas y ellos, como la elaboración de piñatas, globos de cantoza, dibujos, entre otras.

Reflexiones

Al momento de diseñar el programa, consultamos diversos autores^{3,4,5,6,7} que han criticado los aspectos técnicos de las intervenciones en Nutrición Comunitaria. Una de las críticas en la que todos coincidieron fue que generalmente se desconoce el contexto cultural de la población. Intentamos reivindicar esta crítica con la propuesta de construir participativamente *El Globo de la Ali-*

ción detallada de los alimentos y bebidas consumidos durante las 24 horas anteriores; generalmente contiene la siguiente información: tipo de alimento y sus características, la cantidad consumida, la forma de preparación y condimentación, la marca comercial si aplica y finalmente, el lugar y hora de cada ingesta. Asimismo, incluye los suplementos multivitamínicos y/o alimenticios en caso de consumirlos.

mentación y con las actividades que le derivaron. No obstante, entre las principales conclusiones del proyecto consideramos que para la construcción de la guía de alimentación comunitaria

es importante no solo considerar cómo agrupan los alimentos en la comunidad, sino también conocer los significados, el patrón y los hábitos de alimentación; es decir, cuándo consumen los alimentos, por qué y con qué frecuencia.

Para que las recomendaciones de una buena alimentación sean contextualizadas, es importante que la base para establecerlas sea mediante una definición conjunta sobre lo que es comer correctamente; de este modo hay una apropiación y acuerdo común sobre el concepto y el significado.

El sistema alimentario de una comunidad y los factores determinantes para agrupar los alimentos son bastante complejos para plasmarlos en su totalidad; las nutriólogas agrupan en función del contenido nutrimental (químico-biológico-objetivo) mientras la comunidad agrupa en función de la preparación y el consumo de los alimentos (social-cultural-económico-ecológico-subjetivo); esto representa una dificultad para concertar ambos puntos de vista.⁸

Además, a lo largo del programa, en la convivencia cotidiana con las personas de Tixapan, nos fuimos dando cuenta de que tenían otra forma de concebir el mundo, de la que nosotros no teníamos idea. Hasta tal punto que, pasados seis años de la intervención, afirmamos que el programa no ha producido ningún cambio en la alimentación, ni mucho menos en el estado de nutrición y salud de las personas.

El que nuestras conclusiones confirmaran la crítica que con toda intención intentamos reivindicar da cuenta que hay aspectos que trascienden los problemas técnicos de las intervenciones. Lo vimos en este caso particular de Nutrición Comunitaria, pero puede aplicarse de manera más general a las de Promoción de la Salud y a muchos otros programas sociales. Nos referimos a los aspectos políticos, económicos e históricos, que son los que determinan las condiciones de vida de las personas y, por tanto, las diferentes formas de

comer y enfermar según clase social, etnia, género y edad.

De modo que, en países como México, en el que personas de diferentes grupos socioculturales deben convivir e interactuar unas con otras, es necesario el diálogo entre las distintas formas de pensamiento: esto implica el reconocimiento y respeto de los componentes —entre ellos, la alimentación— de cada grupo sociocultural. Pero debe ser un diálogo que no caiga en relativismos y reduccionismos que legitimen las modas alimentarias, la salvaguarda del patrimonio y el *status quo* de la realidad, sino uno que tenga verdaderas intenciones de construir una realidad más justa, igualitaria y equitativa.

Ahora bien: ¿cómo construir ese diálogo? Esa es la intención de nuestra participación en esta publicación, que cada lector, desde su contexto y sus posibilidades, sea autocrítico con su quehacer y reflexione en cómo puede construir un diálogo en condiciones de equidad e igualdad con la otredad.

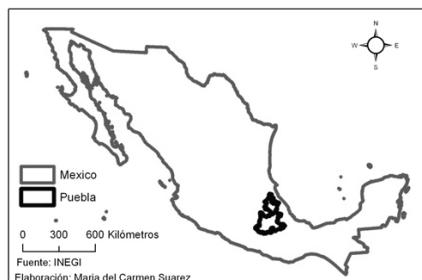
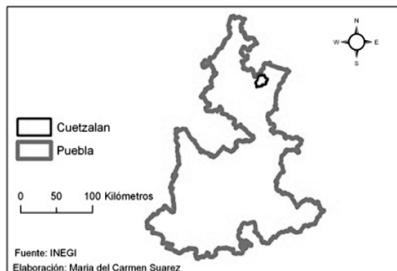


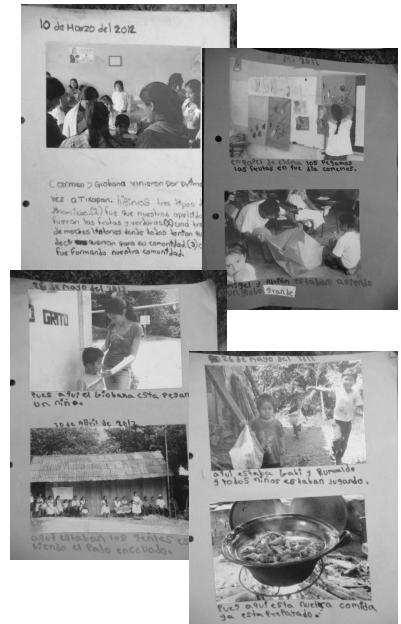
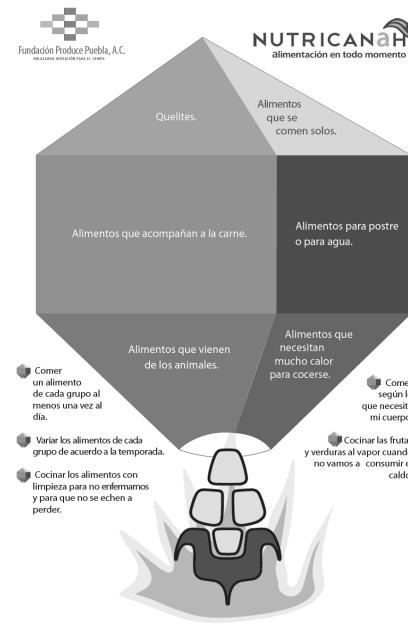
Imagen 1. Localización del Estado de Puebla



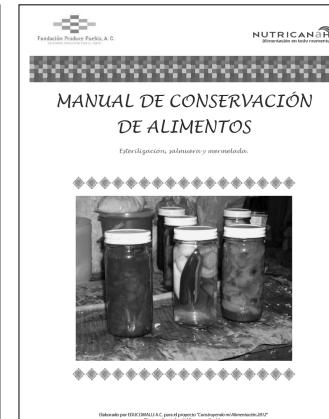
Izq.: Imagen 2. Localización del municipio de Cuetzalan del Progreso



Der.: Imagen 3. Localización de la comunidad de Tixapan



Izq.: Imagen 4. El globo de la alimentación. Der.: Imagen 5. Álbum comunitario del proyecto



Izq.: Imagen 6. Recetario del proyecto. Der.: Imagen 7. Manual de conservación de alimentos

Referencias

- 1 Instituto Nacional de Estadística y Geografía: *Carta topográfica F14D85*. 2014. Tomado de <<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/biblioteca/ficha.aspx?upc=702825277918>> Consultado en febrero de 2014.
- 2 Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas: *Catálogo de Localidades Indígenas*. 2010. Tomado de <http://www.cdi.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=2578:catalogo-de-localidades-indigenas-2010&catid=38:indicadores-y-estadisticas&Itemid=54> Consultado en febrero de 2015.
- 3 Andrien, Michel; Beghin, Ivan: *Nutrición y comunicación, de la educación en nutrición convencional a la comunicación social en nutrición*. Universidad Iberoamericana Ciudad de México, 2001.
- 4 Arroyo, Pedro: «Estudios sobre antropología y nutrición en México». En: P. Arroyo y M. Bertran (Eds.), *Antropología y nutrición*. México: Fundación Mexicana para la Salud, Fondo Nestlé para la Nutrición y Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco. 2006.
- 5 Contreras, Jesús; Arnaiz, Mabel G.: *Alimentación y cultura, perspectivas antropológicas*. Editorial Ariel, 2005. España.
- 6 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: Guía metodológica de comunicación social en nutrición. (Sin fecha). Tomado de <<http://www.fao.org/docrep/003/x6957s/x6957s00.htm#toc>>. Consultado en noviembre de 2013.
- 7 Pale, M. Luz; Buen Abad, E. Laura Leticia: *Educación en alimentación y nutrición*. México: editorial Intersistemas y Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición A.C., 2012.
- 8 Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición Educomalli A.C.: *Cocina tradicional, nutrición no convencional*. En: Presentación final de resultados del proyecto de nutrición Construyendo mi alimentación. 2012.

CAPÍTULO 4

Autonomía alimentaria en Pueblos Originarios: Respuestas al desafío nutricional en Colombia y Canadá

Javier Mignone

Los Pueblos Originarios,* a nivel global, se enfrentan con serios desafíos en materia nutricional. Los diversos procesos de conquista que se dieron durante siglos debilitaron seriamente las prácticas de producción y los usos alimentarios originarios, y esto tuvo consecuencias negativas en la salud y el bienestar de dichas poblaciones. Uno de los ejes centrales de las luchas de los Pueblos Originarios en el presente milenio es, precisamente, contrarrestar

* Una aclaración sobre la terminología. El título del capítulo utiliza *Pueblos Originarios* para referirse a poblaciones o pueblos indígenas según el uso aceptado en la Argentina. No obstante, cuando el capítulo presenta información de Colombia y Canadá, la terminología se ajusta al uso en cada país. En Colombia, *Poblaciones o Pueblos Indígenas* es el uso correcto. En Canadá, *Poblaciones o Pueblos Indígenas* es el uso correcto para referirse a los tres grandes grupos indígenas en forma genérica. Cuando se quiere especificar cada uno, deben ser referidos como *Primeras Naciones, Métis o Inuit*.

esta devastación de la conquista en lo alimentario. Lo alimentario es central porque es un eje donde confluyen el control productivo sobre lo propio, la identidad política y cultural de los pueblos, la fortaleza comunitaria y su salud y bienestar. Este capítulo, luego de examinar las nociones de seguridad alimentaria, soberanía alimentaria y autonomía alimentaria a nivel general, las analiza según la perspectiva que han aportado Pueblos Indígenas de Colombia y Canadá. También presenta casos acerca de cómo Pueblos Indígenas de estos dos países están construyendo su autonomía alimentaria.

Seguridad alimentaria, soberanía alimentaria, autonomía alimentaria

El concepto de *seguridad alimentaria* data de los años inmediatamente posteriores a la Segunda Guerra Mundial. No obstante, fue en 1974, a partir de la *Conferencia Mundial de la Alimentación* en Roma, cuando se plantea «el derecho inalienable de todo hombre, mujer y niño a no sufrir hambre o desnutrición para alcanzar el pleno desarrollo de sus facultades físicas y mentales».¹ El concepto de seguridad alimentaria se sistematiza y posteriormente se actualiza de la siguiente manera: «Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana».^{2,3} Con los años, hubo también desarrollos complementarios, como el de *seguridad nutricional*, en el que el énfasis está puesto en el proceso nutricional, en el consumo familiar e individual de alimentos; se centra en lo nutricional como objeto final de lo alimentario.⁴

Las nociones de seguridad alimentaria y nutricional han estado asociadas a políticas que enfatizan la disponibilidad de alimentos, pero sin considerar las estructuras sociales y económicas que determinan al acceso a ellos.⁵ Este enfoque ha sido criticado por ser un modelo que tiende a favorecer a los grandes productores de alimentos de países desarrollados, mientras se margina a la producción campesina local.⁶

Soberanía alimentaria es un concepto que ha buscado trascender las limitaciones de la seguridad alimentaria. Surgió a partir de los debates del mo-

vimiento campesino internacional sobre los impactos de la globalización neoliberal en la agricultura.⁷ *Soberanía alimentaria* apunta a la producción nacional de alimentos, para evitar la dependencia de otros países y el costo incremental de la alimentación importada.⁸ Aunque surge en los años 80, el concepto se formaliza con la presentación por parte de Vía Campesina en la Conferencia Mundial de la Alimentación de la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) que se desarrolló en Roma en 1996.⁹ Durante el Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria de 2001, en Cuba, se actualiza su definición: «Entendemos por soberanía alimentaria el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental».¹⁰ Específicamente con relación a los Pueblos Indígenas, en el año 2002 se lleva a cabo en Guatemala la *Consulta de los Pueblos indígenas sobre el Derecho a la Alimentación*, de donde surge la *Declaración de Atitlán* en la que la soberanía alimentaria se define como «...el derecho de los Pueblos de definir sus propias políticas y estrategias para la producción, distribución y consumo sustentable de alimentos, respetando sus propias culturas y sus propios sistemas de manejo de recursos naturales y áreas rurales. La soberanía alimentaria se considera como una precondición de la seguridad alimentaria».¹¹

La noción de *autonomía alimentaria* comenzó a utilizarse en movimientos campesinos de Centroamérica hacia fines de los años 80.¹² Es un concepto que se presenta como alternativa a la de seguridad y soberanía alimentarias, en el sentido de que prioriza «la autonomía de los pueblos y las comunidades en la satisfacción de su derecho a alimentarse».¹³ En Latinoamérica, la idea de autonomía alimentaria ha sido adoptada particularmente por comunidades y movimientos indígenas. Por ejemplo, el Plan Alimentario y Nutricional Indígena y Afro Del Municipio De Tumaco, Colombia, afirma que «La(s) autonomía(s) alimentaria(s) hace(n) referencia al derecho que le asiste a cada comunidad, pueblo o colectivo humano, integrante o no de una nación, a

controlar autónomamente su propio proceso alimentario (producción, intercambio, transformación, consumo y aprovechamiento biológico) según sus tradiciones, usos, conocimientos, costumbres, necesidades y perspectivas estratégicas, y en armonía con los demás grupos humanos, el medio ambiente y las generaciones venideras».¹⁴ Adicionalmente, la *autonomía alimentaria para Pueblos Indígenas* se refiere al control integral del ciclo alimentario: la producción y reproducción de las semillas, la disponibilidad de tierras, el control del agua y el control del territorio.¹⁵ *Autonomía alimentaria* incluye acciones comunitarias que fomenten el uso de las lenguas propias, la conservación de las tradiciones y el reconocimiento de la historia, en contraposición a las economías precarias que llevan a la emigración, la competencia y la polarización de la comunidad. De ahí la importancia que se le da a la revitalización de prácticas tradicionales.¹⁶ Pirachacán¹⁷ sintetiza los principales ideales del concepto de la siguiente manera: Control del ciclo alimentario (tierra, agua, semillas, insumos, comercialización); respeto por las costumbres alimentarias; máximo autoconsumo alimentario y nutricional (familias y comunidad); aplicación de agriculturas en armonía con los ecosistemas; conservación y reproducción de la cultura; organización social.

En síntesis, aunque la seguridad, soberanía y autonomía alimentarias reconocen el hambre y la desnutrición como problemas globales, los diferentes conceptos plantean modos de accionar parcialmente distintos.¹⁸ La brecha principal se da entre la seguridad alimentaria y la soberanía y autonomía alimentarias. Pachón¹⁹ plantea que la seguridad alimentaria es considerada como un modelo económico, mientras que la soberanía alimentaria tiene un enfoque político. En todo caso, podríamos decir que tanto la soberanía alimentaria como la autonomía alimentaria enfatizan el control local (tanto económico como político) mientras la seguridad alimentaria diluye la importancia de este control, aceptando con cierta pasividad regulaciones económicas y políticas globalizadas. Que Pueblos Indígenas en Latinoamérica se sientan más identificados con la noción de autonomía alimentaria tiene sentido porque esta enfatiza «el autogobierno de las comunidades», rompiendo con la concepción nacional o estatal de la soberanía alimentaria. Además, enfatiza el control por parte de las comunidades de toda la cadena productiva. Como plantean Perret y Zuñiga: «Eso implica que las familias productoras y las comunidades rura-

les no dependan de insumos externos (que sean fertilizantes, plaguicidas pero también de las semillas), y controlen en buena parte las cadenas de comercialización y no dependan de empresas capitalistas externas (que sean nacionales o multinacionales), entre otras cosas».²⁰

Colombia

A continuación, presentamos dos ejemplos de cómo Pueblos Indígenas en Colombia conceptualizan y efectivizan la soberanía y autonomía alimentaria. El primero es el plan de vida de Jambaló y el segundo es trueque colectivo del pueblo Kokonuco, ambos de la región del Cauca.

Plan de vida de Solapa, Jambaló, Cauca

Las comunidades indígenas (resguardos) de Colombia establecen sus perspectivas y proyectos de vida en documentos llamados *planes de vida*. Según explica Wilches,²¹ los planes de vida «son construcciones sociales que surgen de la necesidad de recoger y sistematizar los aprendizajes del proceso centenario de resistencia-conciencia a través del cual estas comunidades han logrado sobrevivir». A través de estos planes, los Pueblos Indígenas planifican el desarrollo propio y su autonomía.²² Los planes de vida son concretados para su implementación a través de planes de desarrollo municipales. Estos se elaboran utilizando procesos participativos con las comunidades. Los planes de vida de la región del Cauca siguen principios más generales de unidad, tierra y cultura, planteados por el Consejo Regional Indígena del Cauca para la defensa del territorio, la recuperación de los modos de vida y el mantenimiento de la unidad de la comunidad.²³

Jambaló es un municipio y resguardo indígena de Colombia, ubicado al nororiente del departamento del Cauca, a 80 kilómetros de la ciudad de Popayán. Tiene una población de 18.000 habitantes, 98% de los cuales son de las etnias Nasa y Misak. A partir de 1986, Jambaló ha elaborado un plan de vida denominado *Proyecto Global*.²⁴ Este plan se lleva a cabo con participación activa de la comunidad a través de asambleas comunales. Entre los planteamientos principales del Proyecto Global se incluyen fortalecer el Cabildo (autoridades del resguardo), unificar el resguardo, promover la autonomía de

las autoridades propias, defender los recursos naturales, valorar la cultura, la lengua, las costumbres y las plantas medicinales, fortalecer los valores comunitarios y la colaboración y la conciencia crítica y política.²⁵ Específicamente en relación con la soberanía y autonomía alimentaria, el Proyecto Global plantea que la comunidad decida qué alimentos producir, cómo, dónde y para quiénes, «en pro de una generación de bienestar comunitario basado en la armonía, el equilibrio, la unidad, y así fortalecer su Autonomía».²⁶

El Plan de Desarrollo del municipio de Jambaló de 2012-2016 se basa en principios planteados por el Proyecto Global y propone implementar proyectos productivos para familias que padecen de deficiencias nutricionales.²⁷ Su intención es mejorar la situación nutricional de estas familias. El plan también plantea que la comunidad utilice el suelo de forma respetuosa y que produzca alimentos de forma sana y diversificada. Su objetivo es impulsar proyectos asociativos de producción comunitaria para enfrentar los problemas de seguridad alimentaria y nutricional y, por ende, mejorar el bienestar de la comunidad en general.

Un estudio reciente de Cogua Gómez²⁸ hace un análisis detallado del plan de vida de Jambaló, enfocándose en lo alimentario. Su análisis distingue planteamientos que ella categoriza como de soberanía alimentaria y otros que categoriza como de autonomía alimentaria. El análisis de esta investigadora provee un aporte interesante tanto para comprender la distinción entre los dos conceptos como para entender cómo los Pueblos Indígenas utilizan y efectivizan ambas nociones. A continuación, se resumen sus argumentos centrales.

Cogua Gómez explica que los planteamientos de soberanía alimentaria en el plan de vida «postulan la importancia y necesidad de, además de recuperar tierras, recuperar los suelos y promover el uso del mismo en actividades agrícolas como el fortalecimiento de las huertas familiares. Para lograr dicho objetivo, proponen la conformación de equipos en los resguardos que asesoran a las familias en el manejo agro ambiental de las parcelas. Adicional a lo anterior, se establecen estrategias para asegurar el constante acceso a los recursos hídricos fomentando la ejecución de actividades como la recuperación y protección de cuencas y micro cuencas a través de capacitación ambiental sobre protección, recuperación y conservación de los recursos naturales».²⁹

Algunas de las actividades específicas que se proponen son: Apoyo con

insumos para la recuperación del sistema agroforestal; montaje de una empresa comunitaria de producción de abono orgánico; capacitación en la importancia de proteger los suelos fértiles y recuperación de los sistemas tradicionales (fases de la luna, rituales en la siembra y tiempos de cosecha); fortalecimiento de la ganadería de doble propósito y apoyo al manejo adecuado de potreros comunitarios; creación del centro de acopio y fortalecimiento de la red de comercialización de productos; apoyo al desarrollo de huertas escolares; desarrollo del café orgánico y frutales y fortalecimiento del fondo rotatorio de especies; fortalecimiento de la piscicultura familiar y comunitaria; producción en familia para el autoconsumo. Como señala Cogua Gómez: «es importante resaltar también que en el plan de vida se hace énfasis en la importancia de favorecer acciones relacionadas con el fomento de iniciativas de carácter comunitario que faciliten la transformación y comercialización de productos como lo son las empresas de los cabildos, fondos de crédito, comercialización conjunta, potreros comunitarios y cooperativas de producción y mercadeo».³⁰

Al analizar planteamientos de autonomía alimentaria en el plan de vida de Jambaló, Cogua Gómez identifica especialmente «aspectos relacionados con las prácticas tradicionales, cuestión en la que se hace énfasis desde la mirada de la autonomía alimentaria».³¹ En el plan de vida, se explica que su objeto es «fortalecer los aspectos nutricionales de la comunidad, mediante la recuperación de la alimentación propia, la capacidad de producir los alimentos que requiere cada pueblo, la capacitación y formación en nutrición, la preparación de alimentos, el apoyo a la diversificación de la huerta familiar y el intercambio de productos (trueques)».³² El plan también menciona que «es indispensable el desarrollo de sus procesos productivos y de comercialización, pero también a la par se requiere un cambio de mentalidad frente a lo externo, y tener una actitud crítica y analítica frente a la publicidad».³³ Cogua Gómez³⁴ detalla otras estrategias que se proponen en el plan de vida:

- Conocimiento de la preparación de alimentos tradicionales e implementación de nuevas recetas y preparaciones;
- Mingas de intercambio de saberes con mayores y familia acerca de prácticas culturales en producción y alimentación propia;
- Inventario de semillas nativas y plantas medicinales de uso comunitario;

- Investigación para el fortalecimiento de la autonomía alimentaria;
- Participación eventos colectivos de intercambio de semillas, productos y especies animales;
- Apoyo en la recuperación de recetas y preparaciones de platos tradicionales, con altos valores nutricionales y de aceptación por la comunidad;
- Promoción del uso de variedades de semillas y plantas medicinales para garantizar alimentos en todos los tiempos, concretando actividades que promuevan la alimentación saludable;
- Recuperación y participación en rituales para refrescar y potenciar las semillas como el *Saakhelu*, ritual dirigido como pago a la madre tierra para «sacralizar» las semillas y garantizar la salud integral individual, familiar y comunitaria.

Esta investigadora hace un señalamiento valioso: explica que, en el plan de vida de Jambaló, lo que atañe a soberanía alimentaria está principalmente enmarcado en la sección del proyecto económico ambiental, donde «se plasman estrategias para fortalecer los procesos productivos e incrementar la producción local familiar, respetando modelos agropecuarios tradicionales, haciendo uso de mecanismos que propendan por la conservación de los recursos naturales». ³⁵ En cambio, lo que se puede categorizar como autonomía alimentaria está enmarcado en la sección que refiere al proyecto social cultural «específicamente en el proyecto de salud». ³⁶ Esto se puede entender mejor al recordar que el plan de vida define a la autonomía alimentaria como «una estrategia de resistencia de los Pueblos Indígenas frente a las crisis sociales y políticas por las que les ha tocado atravesar, estrategia de resistencia a las tendencias consumistas del capitalismo, y a las políticas de globalización. La autonomía alimentaria ha permitido a los pueblos seguir existiendo como culturas». ³⁷

El trueque colectivo como estrategia de soberanía y autonomía alimentaria: Pueblo Kokonuco (Alto del Rey, Cauca)

Los indígenas del Cauca tienen una larga historia de organización, lucha y resistencia.³⁸ Lo que sigue es la descripción de una práctica indígena ligada a lo productivo y alimentario: el trueque colectivo, que en décadas recientes ha adquirido un renovado valor en la región del Cauca. En particular, presentamos cómo el trueque colectivo ha sido actualizado por el Pueblo Indí-

gena Kokonuco. En el territorio del pueblo Kokonuco hay seis resguardos indígenas (Paletará, Puracé, Kokonuco, Poblazón, Quintana y Alto del Rey) y dos cabildos: Guarapamba y el cabildo urbano. Estos están distribuidos en tres municipios localizados en el centro del departamento del Cauca. De acuerdo con censos actualizados de los cabildos, a fines de 2007 el territorio tenía 16.700 habitantes, en su mayoría indígenas. Por la posición geográfica del resguardo, hay en su territorio zonas de clima frío, principalmente con altitudes que van desde los 2.000 hasta los 4.000 metros sobre el nivel del mar (msnm); de clima templado, desde los 1.000 a 1.900 msnm, y de clima cálido, desde los 500 a 900 msnm, aproximadamente. Debido a estas variaciones climáticas, la producción alimentaria tiene características marcadamente distintas en zonas geográficas relativamente cercanas. Esto favorece los intercambios de productos y las relaciones sociales entre grupos no solo dentro del resguardo sino también con comunidades vecinas, indígenas y no indígenas.

A partir de su plataforma de lucha, el pueblo Kokonuco se planteó en 2003 la renovación de la práctica milenaria del trueque colectivo en los territorios del resguardo, como parcial respuesta a la presiones macroeconómicas y políticas. Según relata Tocancipá Falla, con «el evento fundador de este tipo de intercambio colectivizado (...) se buscaba poner en práctica actividades o proyectos que contribuyeran al fortalecimiento de la cultura indígena. Dos líderes habían propuesto realizar un trueque, tal como era recordado por “los mayores” (...) donde se solicitó que cada uno de los asistentes llevara los productos que quisiera para que fueran “truequeados”, “cambiados” o intercambiados. En este encuentro de dos días participaron 120 personas de los siete cabildos indígenas del pueblo Kokonuco, donde se intercambiaron productos de origen agropecuario de climas frío, templado y cálido. El evento fue alternado también con actividades culturales, sociales, políticas y organizativas. El éxito del evento motivó a sostener la organización del trueque pero a una escala más amplia, incorporando los siete resguardos del pueblo Kokonuco». ³⁹

Los encuentros de trueque colectivo han proseguido hasta el presente, aunque con fluctuaciones en su frecuencia. En 2004 se realizó la mayor cantidad de encuentros, once, y en 2006 había decaído a cuatro.⁴⁰ El total de eventos de trueque colectivo realizados hasta 2013 fue de 48.⁴¹ En los últimos años

se han realizado, en promedio, cinco encuentros por año. A continuación, se presenta parte de una tabla elaborada por Cadena y Muñoz con ejemplos de intercambios de productos y sus respectivas equivalencias.

Tipo de producto que se ofrece	Cantidad ofrecida	Tipo de producto por el que se intercambia	Cantidad recibida en el intercambio
Papa	½ bulto	Plátano verde, café tostado, naranjas, limones, aguacates	4 racimos grandes, 1 libra, 3 docenas, 2 bolsas, 7 unidades
Papa	2 bultos	Panela	2 arrobas y media
Mexicano	6 unidades	Plátano maduro	3 racimos
Cebolla larga	5 atados	Yuca	10 libras
Brevas	7 bolsas	Guarapo	1 galón
Leche	1 litro	Plátano	1 gaja
Coca tostada	1 libra	Frijol, habas	1 libra, 1 libra
Majar blanco	½ libra	Naranja	3 docenas
Yervas medicinales (manzanilla, hierbabuena, verbena, ortiga)	1 bolsa	Plátano	1 gaja
Piña	2 unidades	Fresas, mexicano	1 bolsa, 1 unidad
Naranjas	1 bulto	Leche, papa, fresas	1 litro, 3 arrobas, 2 bolsas
Barras de manteca	3 unidades	Yuca	3 unidades
Esponjillo de lavar losa	1 unidad	Bananos	12 unidades
Camisa para hombre	1 prenda	Plátano, panela	1 racimo, 1 grande
Blusa para dama	1 prenda	Fresa	1 bolsa
Aretes artesanales	1 par	Leche	1 botella

Tabla 1 - Ejemplos de las relaciones de equivalencia de productos. Fuente: Cadena, O. L.; Muñoz, M.: Hacia una Mirada desde lo Político-económico. Informe. Universidad del Cauca, 2008. Colombia.

Según explican Cadena y Muñoz,⁴² las comunidades indígenas también realizan intercambios con comunidades campesinas vecinas, ya que estas han participado en los trueques colectivos regionales. Esto ha incluido la instrucción por parte de comunidades indígenas a las comunidades campesinas sobre la importancia de mantener una huerta en la casa y de producir sin agroquímicos. Los trueques colectivos han también incluido intercambios de semillas locales. Cabe explicar que el trueque se alterna con el intercambio basado en dinero. Por ejemplo, habitualmente, productores indígenas comercializan sus productos en Popayán (ciudad capital del departamento del Cauca), que tiene mercado diario, así como en las cabeceras municipales, donde se realizan mercados los fines de semana. Por lo tanto, las poblaciones indígenas, al tiempo que participan en los mercados regionales y locales, también desarrollan actividades de intercambio individual y colectivo.⁴³

Tocancipá Falla expone que los trueques colectivos para los Kokonucos «han surgido como una posición de resistencia frente a las políticas de globalización que introducen y amenazan la producción y el régimen de valores (...) del sistema agroalimentario local».⁴⁴ Según su análisis, el trueque como práctica colectiva «constituye un espacio de formación y de socialización de las nuevas generaciones y participantes sobre los valores de resistencia y de la cultura indígena...».⁴⁵ De hecho, el trueque ha permitido la recuperación de semillas tradicionales (banco de semillas), lo que contribuye a la soberanía alimentaria, el fortalecimiento de la producción limpia, la concientización de la población y el restablecimiento de la función social de los territorios recuperados; además de la constitución de procesos educativos, pedagógicos y formativos, y la recuperación del legado ancestral, pero en confrontación con las políticas económicas macro, desde donde se pueden apreciar las incidencias de estas políticas.

Según este autor, la renovación del trueque colectivo tiene sus retos y desafíos, y esto plantea una serie de interrogantes: «¿Cómo lograr una mejor articulación de los ciclos productivos existentes en los resguardos frente al trueque mismo?; ¿cómo sostener la práctica y ampliarla en un rango de tiempo, de tal modo que empiece a generar un sistema de valores más alternativo y duradero frente al mercado? y ¿cómo concientizar a los participantes para que los precios del mercado no incidan en el momento

del intercambio a través del trueque, y no terminen interponiéndose como valor del mercado?».⁴⁶

Tocancipá Falla señala algo importante: que la renovación del trueque colectivo «no corresponde exclusivamente a un fenómeno económico o un simple prurito romántico de renovar la memoria social».⁴⁷ Plantea que ha sido una manifestación de lucha de los Pueblos Indígenas para fortalecer su cultura y consolidar la soberanía y autonomía alimentaria. Explica: «la idea de renovación del trueque se sustenta en la memoria social de los Pueblos Indígenas y se actualiza en las condiciones vigentes, donde políticas macroeconómicas presionan sobre las condiciones de vida de muchas poblaciones rurales».⁴⁸

Otros autores cuestionan si el trueque colectivo contribuye a la soberanía y autonomía alimentaria de las comunidades,⁴⁹ argumentando que, si el trueque se realiza a diario entre vecinos, este se convierte en una estrategia para la obtención de los alimentos. Explican que, sin embargo, «en el caso de los encuentros regionales (trueque colectivo) en los cuales se intercambian productos de diferentes pisos térmicos, no podría decirse que de esta manera se realizara una contribución significativa al respecto, porque no es posible realizar encuentros regionales de manera continua, pues los alimentos que se intercambian alcanzan para dos o tres días máximo (en el caso de los Kokonucos, pueden durar hasta un mes productos como la papa y el plátano, que son bienes principales para la zona)». También señalan que preparar los trueques colectivos es costoso para los organizadores y, para los participantes, los encuentros significan horas de trabajo, además de costos de transporte. Argumentan que «los mecanismos de reciprocidad y de redistribución dependen del nivel de cohesión y de reproducción cultural de la organización social, cosmovisión y ritualidad». En su análisis, Muñoz y Medina⁵⁰ plantean que los logros del trueque colectivo encajan mejor en el marco del desarrollo social que del económico, ya que se trata de un plan solidario entre Pueblos Indígenas hermanos donde vale más el bienestar de la comunidad que el de algún individuo. Concluyen que, en el caso del trueque colectivo en el Cauca, estas dinámicas de intercambio han sido viables en lo local y que pueden considerarse complementarias a la seguridad y soberanía alimentarias.

Canadá

En el apartado anterior exploramos experiencias de soberanía y autonomía alimentaria de los Pueblos Indígenas de Colombia. A continuación, hacemos lo mismo respecto a Pueblos Indígenas de Canadá. Conviene aclarar, primero, que la documentación en inglés que ha sido consultada utiliza el término *food sovereignty* (soberanía alimentaria) y no utiliza *autonomía alimentaria*. Esta carencia de distinción presenta ciertas diferencias de lenguaje sobre las cuales reflexionaremos en el último apartado. Aportamos primero el pensamiento de Pueblos Indígenas de Canadá respecto a la soberanía alimentaria, para luego mostrar brevemente algunas iniciativas concretas que realizan sus comunidades y organizaciones.

Nociones de soberanía alimentaria indígena

En Canadá hay varios movimientos ligados a la *soberanía alimentaria indígena*. Dos ejemplos de ellos son el *British Columbia Food Systems Network Working Group on Indigenous Food Sovereignty* (Grupo de Trabajo de Soberanía Indígena de la Red de Sistemas Alimentarios de British Columbia) y el *Food Secure Canada Indigenous Circle* (Círculo Indígena de Seguridad Alimentaria de Canadá). Estos movimientos entienden la soberanía alimentaria desde su marco particular.

Los Pueblos Indígenas de Canadá han mantenido un largo y crítico debate respecto del concepto de soberanía alimentaria. Por ejemplo, han cuestionado si este concepto —de origen occidental— verdaderamente refleja la autodeterminación indígena y la relación entre la autonomía y una interdependencia respetuosa entre las comunidades.⁵¹ Varios autores plantean que, en lugar de construir un sistema alimentario «localizado» (centrado en la agricultura) como alternativa al sistema industrial global, que es el lenguaje de la sociedad civil de redes alimentarias, las comunidades indígenas buscan honrar, valorar y proteger las prácticas y redes alimentarias tradicionales frente a las presiones de la conquista.⁵² Estos valores y prácticas se ven, por ejemplo, en las redes de intercambio de alimentos indígenas tradicionales, que eran los nódulos centrales de circulación de conocimiento y de alimentos, lo que abarca más que la «100-mile diet» (dieta de las 100 millas: consumir solamente lo producido a menos de 100 millas del hogar).⁵³

Los Pueblos Indígenas de Canadá enfrentan una serie de desafíos respecto a la soberanía alimentaria significativamente distintos a los que tienen los agricultores canadienses o miembros de grupos urbanos que apoyan la utilización de alimentos locales. Entre estos desafíos está la mayor prevalencia de morbilidad que padecen los Pueblos Indígenas en comparación con la población general de Canadá y una expectativa de vida más corta, como resultado de accesos desiguales a la salud, educación y otros servicios públicos. Además, presentan tasas de pobreza más elevadas y problemas serios en lo que respecta a la buena nutrición.^{54,55} A modo de ejemplo, las tasas de inseguridad alimentaria para personas indígenas en Canadá que no viven en las reservas son 33% más elevadas que el promedio nacional y, en algunas comunidades indígenas, particularmente en el norte canadiense, los niveles de inseguridad alimentaria alcanzan el 75%.^{56,57,58}

La conquista y los tratados no equitativamente resueltos han resultado en la extensa pérdida de acceso a territorios y relaciones tradicionales que facilitaban la caza, recolección, pesca, cultivo, y trueque de alimentos tradicionales indígenas.^{59,60,61} Esta disruptión del intercambio de alimentos tradicionales y redes de conocimiento ha resultado en elevados costos en la alimentación para comunidades remotas, una declinación en el uso de alimentos tradicionales particularmente por parte de los jóvenes, así como mayores costos de transportes de alimentos.⁶² De hecho, la pérdida de conocimiento sobre alimentación tradicional y de prácticas de administración de recursos naturales «son resultado de la exposición de los Primeros Pueblos a las presiones de la conquista y el imperialismo».⁶³ La introducción de alimentos procesados, junto con transformaciones como el cambio climático, la contaminación y el desarrollo hidroeléctrico han alterado aún más estos sistemas alimentarios, y esto ayuda a entender lo que motiva el movimiento de soberanía alimentaria indígena.

Consultas comunitarias con Pueblos Indígenas de diversas partes de Canadá también han documentado la importancia de alimentos y fuentes de alimentos tradicionales para la salud y el bienestar cultural, tanto para los indígenas que viven en comunidades rurales como para los que habitan en zonas urbanas. No obstante, los obstáculos en el acceso de alimentos tradicionales fueron también señalados.^{64,65,66} Estos estudios han llevado a un replanteo

del concepto de soberanía alimentaria Indígena. Se propone un marco que reconoce explícitamente las relaciones sociales, culturales y económicas que subyacen al compartir e intercambiar alimentos dentro y entre comunidades indígenas, y se reconoce este intercambio como mecanismo para la salud y bienestar Indígena. En palabras de Dawn Morrison, coordinadora del *British Columbia Working Group on Indigenous Food Sovereignty*, «la soberanía alimentaria indígena describe, más que define, las estrategias contemporáneas que permiten y sostienen la posibilidad de comunidades indígenas para realizar la caza, pesca, recolección, cultivos y prácticas de distribución tradicionales, de la forma que fue hecho por miles de años previo al contacto con los europeos... Hemos rechazado una definición universal formal de soberanía en favor de una que respeta los derechos y poderes de cada nación (Primera Nación) para identificar las características de nuestras culturas y qué significa ser Indígena».⁶⁷ Morrison ha expandido las características de la soberanía alimentaria, incluyendo cuatro principios de la soberanía alimentaria indígena: hay una sagrada responsabilidad hacia la tierra que debe ser priorizada sobre la legislación colonial; las necesidades de la comunidad deben ser autodeterminadas; es necesaria la participación activa en el sistema alimentario; la reforma política es requerida para guiar y apoyar estos principios.⁶⁸

El *Indigenous Circle within Food Secure Canada* llevó estos debates al *Pan-Canadian People's Food Policy Project* (Proyecto de Políticas de Alimentación Pan-Canadiense de los Pueblos), lo que resultó, en el año 2009, en la adición de un séptimo pilar a los seis pilares de soberanía alimentaria desarrollados en el *Nyéléni Foro Internacional de Soberanía Alimentaria* de 2007 en Sélingué, Mali. El Círculo Indígena enfatizó que «la soberanía alimentaria entiende que la alimentación es sagrada, parte de un entramado de relaciones con el mundo natural que define cultura y comunidad».⁶⁹ Kneen afirma: «Este séptimo pilar es ‘fundacional’ porque si la alimentación es sagrada, no puede ser tratada como un mero producto, manipulado en comidas chatarra o sacada de las bocas de las personas para alimentar animales o vehículos. Si las formas en que obtenemos la alimentación son similarmente sagradas, la Madre Tierra no puede ser esclavizada y forzada a producir lo que queremos, cuando y donde lo queremos, a través de nuestras herramientas tecnológicas».⁷⁰

El Círculo Indígena ha propuesto incorporar cuatro características importantes de la soberanía alimentaria indígena en Canadá: retornar a los tratados y reformar y redistribuir la tierra; incluir el principio Indígena de armonía con la naturaleza en las políticas de explotación de recursos; enfrentar los determinantes socio-económicos que afectan negativamente la salud Indígena y reconstruir las relaciones entre los Pueblos Indígenas y demás interesados.⁷¹ Mientras que la seguridad alimentaria busca asegurar alimentación suficiente, la soberanía alimentaria indígena sostiene una activa participación en sistemas de alimentación indígena para que de ese modo la mente, el cuerpo y el espíritu sean nutritos.⁷² La protección y redistribución de la tierra son elementos centrales para la soberanía alimentaria, junto con el reconocimiento del derecho de los Pueblos Indígenas de estar en la tierra que produce su alimentación.⁷³

Procesos y e iniciativas de soberanía alimentaria indígena en Canadá

A través de los años ha habido reformas legales y políticas intentando «reconciliar valores alimentarios y culturales indígenas con las leyes coloniales y políticas y actividades económicas de la población general...».⁷⁴ Este principio ha resultado en un incremento en el número de movilizaciones para efectivizar reformas de políticas en lo forestal, la pesca y los programas de salud. En varios casos legales recientes, las comunidades indígenas han sido exitosas en restablecer un marco de autodeterminación para el acceso a zonas tradicionales de pesca y caza. Por ejemplo, el caso de la *Fisheries Nuu chah nulth* (finalizado en 2009 después de una década en las cortes) desafió restricciones del *Department of Fisheries and Oceans* del gobierno federal hacia pescas comerciales indígenas, afirmando «los derechos de la nación (Pueblo Originario) para implementar estrategias de pesca y cosecha de acuerdo con sus consideraciones culturales, económicas y ecológicas».^{75,76} Más recientemente, proponentes de la soberanía alimentaria indígena se han unido a redes de alimentación local y organizaciones de medio ambiente para protestar los efectos de corrales abiertos de salmón atlántico cultivado en la costa de British Columbia. Más del 90% de este negocio es controlado por tres empresas noruegas. El salmón cultivado ha sido la exportación agrícola más grande de la provincia de

British Columbia desde el año 2005, pero una serie de estudios ha aportado evidencia de que la piscicultura contribuye a la erosión de las corridas de salmón silvestre, principalmente por infestaciones de piojos de mar que se transfirieron a salmones juveniles silvestres.^{77,78}

En el otoño de 2012, con la aprobación de una ley federal amplia, se realizaron cambios masivos a una serie de políticas legislativas, incluyendo el *Fisheries Act* y el *Indian Act*. El Bill C-45 redujo la protección de millones de las vías de agua e hizo que fuera más fácil obligar a comunidades indígenas a rendir tierras de reserva a industrias extractivas, lo que catalizó el movimiento de soberanía indígena *Idle No More*. A través de numerosas protestas a lo largo de todo Canadá durante fines de 2012 y comienzos de 2013, *Idle No More* concientizó a la población general sobre estas iniciativas políticas que amenazan los derechos de los tratados y la soberanía indígena. Argumentando que «estamos en tiempos críticos donde las vidas, tierras, aguas y la Creación están en riesgo y deben ser protegidas»,⁷⁹ los miembros del movimiento buscaron aliados no indígenas y grupos ecologistas que tuvieran temas de soberanía indígena y protección ambiental en común. La organización nacional de agricultores, *National Farmers Union*, *Food Secure Canada* y la *Union Paysanne* se solidarizaron a través de la resolución Alimentación Segura Canadá: «Estamos con *Idle No More* y llamamos al gobierno canadiense a remediar sus políticas históricas y actuales de conquista, asimilación y destrucción, y trabajar con cada nación para definir y entablar una relación apropiada basada en el respeto y responsabilidad y reconocimiento pleno del derecho a la autodeterminación. Sanar y reconstruir las relaciones entre los Pueblos Indígenas y el gobierno canadiense y honrar los acuerdos originales de nación a nación son pasos cruciales para obtener soberanía alimentaria, y seguridad alimentaria para todos».⁸⁰

No obstante muchas de las dificultades señaladas, 40 a 50% de las comunidades indígenas de, por ejemplo, British Columbia, aún obtienen parte de sus alimentos cosechando, cazando, pescando y recolectando.⁸¹ Investigadores han documentado que en estas comunidades, más de 200 tipos distintos de alimentos tradicionales son regularmente cosechados⁸² y que existen relaciones para compartir e intercambiar dentro de y entre las Primeras Naciones.^{83,84} Existe, además, en otras partes de Canadá, toda una serie de

iniciativas locales por parte de comunidades indígenas. De forma ilustrativa, presentamos brevemente algunos ejemplos concretos.

Expresiones del sistema alimentario indígena son huertas comunitarias, programas de alimentación de campo, campamentos culturales, y programas comunitarios de cosechas, los cuales han sido documentados en años recientes.⁸⁵ Mundel y Chapman estudiaron huertas comunitarias de indígenas urbanos en British Columbia, considerándolas un proyecto de descolonización, porque buscaba reducir la dependencia. Kamal y Thompson⁸⁶ han documentado un movimiento alimentario indígena en *O-Pipon-Na-Piwin Cree Nation* de Manitoba y han planteado este caso como ejemplo de que la soberanía alimentaria indígena puede ser estudiada desde la perspectiva del desarrollo económico comunitario, como una manera de remover algunos productos del mercado y promover el acceso local.⁸⁷ Finalmente, un proyecto de la Primera Nación, *Norway House Cree Nation*, de Manitoba, ha apuntado a «primeros alimentos» como expresión de soberanía alimentaria Indígena.⁸⁸ Este proyecto avanzó en entender cómo mujeres de esta Primera Nación consideran que el fortalecimiento del amamantamiento y del consumo de comidas tradicionales indígenas en los infantes es parte de su proceso de autodeterminación y vida saludable.

Conclusión

El presente capítulo ha ofrecido una muestra de cómo Pueblos Originarios en Colombia y Canadá han aportado y aportan conocimiento, conceptualizaciones e iniciativas de gran valor para afrontar los desafíos nutricionales. En particular, su lucha por la soberanía y autonomía alimentaria indígena señala un camino sólido tanto para los Pueblos Originarios como para poblaciones no indígenas que también enfrentan serias problemáticas nutricionales. En Latinoamérica, exemplificado en el capítulo por el caso de las organizaciones indígenas del Cauca, Colombia, es particularmente valioso el desarrollo conceptual y de acciones en torno a la autonomía alimentaria indígena. En Norteamérica, exemplificado en el capítulo a través de las iniciativas y teorizaciones de organizaciones de Primeras Naciones de Canadá, ha existido un desarrollo paralelo con experiencias ajustadas su contexto

particular. Aunque el término en inglés que utilizan traduce a ‘soberanía alimentaria indígena’, muchos de sus ejes encajan perfectamente en el concepto de autonomía alimentaria indígena según se utiliza en Latinoamérica. Los casos descritos en el capítulo confirman cómo lo alimentario es un eje de lucha esencial para los Pueblos Originarios, que abarca la identidad cultural y autodeterminación de los pueblos, su fortaleza comunitaria, su desarrollo social y económico, y la salud y bienestar de sus poblaciones.

Referencias

- 1 FAO: *El estado mundial de la agricultura y la alimentación*. 2000. Disponible en: <<http://www.fao.org/docrep/x4400s/x4400s09.htm>>. Consultado en diciembre 2018.
- 2 FAO: *Food and Agriculture Organization. Coming to terms with terminology Committee on World Food Security*. 2012. Disponible en: <<http://www.fao.org/docrep/meeting/026/MD776E.pdf>>. Consultado en diciembre 2018.
- 3 Patel, R.: «Food sovereignty». En: *The Journal of Peasant Studies*, 36(3). 2009.
- 4 Pirachicán Avila, E.: *Autonomía Alimentaria en Sistemas Agrícolas Ecológicos y Convencionales en Anolaima (Cundinamarca)*. Tesis de maestría. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Económicas, Instituto de Estudios Ambientales. 2015.
- 5 Cogua Gómez, L.: *Procesos Comunitarios Relacionados con la Seguridad, Soberanía y Autonomía Alimentaria de la Comunidad Indígena Nasa de la Vereda Solapa, Municipio de Jambaló, Departamento del Cauca*. Tesis de maestría. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición Humana. 2017.
- 6 Carrasco, H.; Tejada, S.: *Soberanía Alimentaria - La libertad de elegir para asegurar nuestra alimentación*. Soluciones Prácticas - ITDG, 2008. Perú. Disponible en <<http://www.oda-alc.org/documentos/1371488879.pdf>>. Consultado en diciembre 2018.

- 7 Brassel, F.: «Soberanía Alimentaria: ¿Palabra de moda o concepto novedoso?». En: *Universitas: Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, núm. 12. 2011. Disponible en <<http://revistas.ups.edu.ec/index.php/universitas/article/view/825/696>>. Consultado en diciembre 2018.
- 8 Pirachicán Avila, E., óp. cit.
- 9 Edelman, M.: «Food Sovereignty: Forgotten Genealogies and Future Regulatory Challenges». En: *The Journal of Peasant Studies*, 41(6). 2014.
- 10 Carrasco, H.; Tejada, S., óp. cit.
- 11 ibíd.
- 12 Edelman, M., óp. cit.
- 13 Pirachicán Avila, E., óp. cit.
- 14 Municipio de Tumaco: Plan Alimentario y Nutricional Indígena y Afro del Municipio de Tumaco. 2013. Colombia.
- 15 Millán, J.: *Seguridad, Soberanía y Autonomía Alimentaria en Colombia*. 2007. Disponible en: <http://www.aipe.org.bo/sac/public/mostrar_plugin.php?symbolic_name=LST_ARTICULOS&id_plugin=14&referer=LNK_TO_PLUGIN&id_articulo=8&obfuscate=main_list>. Consultado en diciembre 2018.
- 16 Gould, K.: *Deep Food Autonomy*. Indigenous Research Center of the Americas, Department of Native American Studies, University of California, 2004.
- 17 Pirachicán Avila, E., óp. cit.
- 18 Carrasco, H.; Tejada, S., óp. cit.
- 19 Pachón Ariza, F. A.: «Food Sovereignty and Rural Development: Beyond Food Security». En: *Agronomía Colombiana*, 31(3). 2013.
- 20 Perret, C.; Zúñiga Vega, Z.: «¿Seguridad, soberanía o autonomía alimentaria?». En: *La Caverna*, 1(3), 2011.
- 21 Wilches Chaux, G.: *Proyecto Nasa: la construcción del plan de vida de un pueblo que sueña*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2005.
- 22 Espinoza, O.: «Los Planes de Vida y la Política Indígena en la Amazonía Peruana». En: *Anthropologica*. 32(32). Pontificia Universidad Católica del Perú, 2014.
- 23 Consejo Regional Indígena del Cauca: Plan de vida Regional de los Pueblos Indígenas del Cauca. 2007. Colombia.
- 24 Asociación de Cabildos indígenas del Norte del Cauca: *Semillero Comunitario*. Informe interno. 2007.
- 25 ibíd.
- 26 Cabildo de Jambaló: Plan de Vida. Documento interno. 2012.
- 27 Alcaldía de Jambaló: Plan de Desarrollo Municipal 2012 -2015. Documento interno. 2011.
- 28 Cogua Gómez, L., óp. cit.
- 29 ibíd.
- 30 ibíd.
- 31 ibíd.
- 32 Consejo Regional Indígena del Cauca, óp. cit.
- 33 ibíd.
- 34 Cogua Gómez, L., óp. cit.
- 35 ibíd.
- 36 ibíd.
- 37 Consejo Regional Indígena del Cauca, óp. cit.
- 38 Mignone, J.; Gómez Vargas, J. H.: «Indigenous guards in Cauca, Colombia: peaceful resistance in a region of conflict». En: *Creating the Third Force: Indigenous Processes of Peacemaking*. Lexington Books, 2016. Reino Unido.
- 39 Tocancipá Falla, J.: «El trueque: tradición, resistencia y fortalecimiento de la economía Indígena en el Cauca». En: *Revista de Estudios Sociales*, núm. 31. Universidad de los Andes, 2008. Colombia.
- 40 Abad, S.: *El Trueque, Una Práctica de Buen Vivir. América Latina en Movimiento*. 2013. Disponible en: <<https://www.alainet.org/es/active/62479>>. Consultado en diciembre 2018.
- 41 ibíd.
- 42 Cadena, O. L.; Muñoz, M.: *Hacia una Mirada desde lo Político-económico*. Informe. Universidad del Cauca, 2008. Colombia.
- 43 Tocancipá Falla, J., óp. cit.
- 44 ibíd.
- 45 ibíd.
- 46 ibíd.
- 47 ibíd.
- 48 ibíd.
- 49 Cadena, O. L.; Muñoz, M., óp. cit.
- 50 ibíd.

- 51 Alfred, T.: *Peace, Power, Righteousness: an Indigenous Manifesto*. Don Mills, Ontario: Oxford University Press, 1999.
- 52 Desmarais, A. A.; Wittman, H. «Farmers, Foodies and First Nations: Getting to Food Sovereignty in Canada». En: *The Journal of Peasant Studies*, 41(6). 2014.
- 53 Turner, N. J.; Loewen, D. C.: «The Original ‘Free Trade’: Exchange of Botanical Products and Associated Plant Knowledge in Northwestern North America». En: *Anthropologica*, 40(1). Canadian Anthropology Society, 1998.
- 54 Adelson, N.: «The Embodiment of Inequity: Health Disparities in Aboriginal Canada». En: *Canadian Journal of Public Health*, vol. 96. 2005.
- 55 Estey, E. A.; Kmetic, A. M.; Reading, J.: «Innovative Approaches in Public Health Research: Applying Life Course Epidemiology to Aboriginal Health Research». En: *Canadian Journal of Public Health*, vol. 98. 2007.
- 56 Reading, C. L.; Wien, F.: *Health Inequalities and Social Determinants of Aboriginal Peoples’ Health*. National Collaborating Centre for Aboriginal Health, 2009.
- 57 Thompson, S.; Gulrukha, A. et al.: «Is community economic development putting healthy food on the table? Food sovereignty in northern Manitoba’s aboriginal communities». En: *Journal of Aboriginal Economic Development*, 7(2). 2011.
- 58 Fieldhouse, P.; Thompson, S.: «Tackling food security issues in indigenous communities in Canada: the Manitoba experience». En: *Nutrition & Dietetics*, 69(3). 2012.
- 59 Turner, N. J.; Loewen, D. C., óp. cit.
- 60 Turner, N. J.; Turner, K. L.: «Where our women used to get the food: cumulative effects and loss of ethnobotanical knowledge and practice; case study from coastal British Columbia». En: *Botany*, 86(2). 2008.
- 61 Morrison, D.: «Indigenous food sovereignty – A model for social learning». In: *Food sovereignty in Canada: creating just and sustainable food systems*. Fernwood Publishing, 2011. Canadá.
- 62 Morrison, D.: *First Annual Interior of BC Indigenous Food Sovereignty Conference Report*. B.C. Food Systems Network, 2006. Canadá.
- 63 Turner, N. J.; Turner, K. L., óp. cit.
- 64 Morrison, D.: *First Annual Interior of BC Indigenous Food Sovereignty Conference Report*. B.C. Food Systems Network, 2006. Canadá.
- 65 Mundel, E.; Chapman, G. E.: «A decolonizing approach to health promotion in Canada: the case of the Urban aboriginal community kitchen garden project». En: *Health Promotion International*, 25(2). 2010.
- 66 Elliott, B.; D. Jayatilaka, C. et al.: «‘We are not being heard’: aboriginal perspectives on traditional foods access and food security». En: *Journal of Environmental and Public Health*, 2012(6).
- 67 Morrison, D.: «Indigenous food sovereignty – A model for social learning». In: *Food sovereignty in Canada: creating just and sustainable food systems*. Fernwood Publishing, 2011. Canadá.
- 68 ibíd.
- 69 FSC (Food Secure Canada): *Resetting the table: a people’s food policy for Canada*. 2011. Disponible en <<https://foodsecurecanada.org/people-food-policy>>. Consultado en diciembre 2018.
- 70 Kneen, C.: «Mobilisation and convergence in a wealthy northern country». En: *The Journal of Peasant Studies*, 37(1). 2010
- 71 Martens, T.: *Good News in Food: Understanding the Value and Promise of Indigenous Food Sovereignty in Western Canada*. Tesis de maestría. The University of Manitoba, 2015. Canadá.
- 72 ibíd.
- 73 ibíd.
- 74 Morrison, D.: «Indigenous food sovereignty – A model for social learning». In: *Food sovereignty in Canada: creating just and sustainable food systems*. Fernwood Publishing, 2011. Canadá.
- 75 ibíd.
- 76 Dolha, L.: «Nuu-Chah-Nulth Celebrate Landmark Fisheries Decision». En: *First Nations Drum*, 28 de noviembre de 2009. Disponible en: <<http://www.firstnationsdrum.com/2009/11/nuu-chah-nulth-celebrate-landmark-fisheries-decision/>>. Consultado en diciembre 2018.
- 77 Krkosek, M., Lewis, M. A. et al.: «Epizootics of wild fish induced by farm fish». En: *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103(42). 2006.
- 78 Frazer, L. N.: «Sea-cage aquaculture, sea lice, and declines of wild fish». En: *Conservation Biology*, 23(3). 2009.
- 79 Idle No More, and Defenders of the Land: *From solidarity spring to sovereignty summer: An international callout to all indigenous peoples, supporters,*

- allies of Idle No More and Defenders of the Land. 2013. Disponible en: <<http://idlenomore.ca/articles/latest-news/global-news/item/225-sovereignty-summer>>. Consultado en diciembre 2018.
- 80 Food Secure Canada: *Food Secure Canada Stands in Solidarity with Idle No More*. 2013. Disponible en: <<https://foodsecurecanada.org/food-secure-canada-stands-solidarity-idle-no-more>>. Consultado en diciembre 2018.
- 81 First Nations Health Council (FNHC): *BC First Nation Community Nutrition Needs and Assets Survey*. 2009. Canadá.
- 82 Chan, L.; Receveur, O. et al.: *First Nations food, nutrition and environment study (FNFNES): results from British Columbia (2008/2009)*. University of Northern British Columbia, 2011. Canadá.
- 83 Turner, N. J.; Loewen, D. C., óp. cit.
- 84 Morrison, D.: «Indigenous food sovereignty – A model for social learning». In: *Food sovereignty in Canada: creating just and sustainable food systems*. Fernwood Publishing, 2011. Canadá.
- 85 Mundel, E.; Chapman, G. E., óp. cit.
- 86 Kamal, A. G.; Thompson, S.: *Recipe for Decolonization and Resurgence: Story of O-Pipon-Na-Piwin Cree Nation's Indigenous Food Sovereignty Movement*. Paper presentado en la conferencia Food Sovereignty: A Critical Dialogue, Yale University, 2013.
- 87 Thompson, S.; Gulrukh, A. et al., óp. cit.
- 88 Cidro, J.; Martens, T. R.; Zahayko, L.; Lawrence, H. P.: (2018) «First Foods as Indigenous Food Sovereignty: Country Foods and Breastfeeding Practices in a Manitoba First Nations Community». En: *Canadian Food Studies*, 5(2).

Glosario

Alimenticio (pl.: alimenticios). Que alimenta o tiene la propiedad de alimentar y de nutrir. Comida, productos alimenticios.

Alimentario (pl.: alimentarios). Relacionado con el alimento y la nutrición, referido a prácticas y conceptos. Pirámide alimentaria, industria alimentaria, políticas alimentarias.

Amancay. Flor nativa de la Patagonia argentino-chilena. Algunas comunidades han hecho harina con sus tubérculos subterráneos, especialmente en Chile.

Chara o charito (pl.: charas o charitos). Cría de choike.

Charqui. Forma Tehuelche de conservar la carne, primero salándola y luego secándola al sol. Luego adoptada por los Mapuche.

Choike. Avestruz patagónico. A sus crías se las denomina «Charitos».

Chuia (quechua). Nombre que se le da a las primeras decantaciones o separaciones que se hace de la mezcla del agua hervida con el maíz, durante su fabricación. También se la llama *upi*.

Chulengo. Cría de guanaco.

Ciudad de los Césares. Ciudad que se buscó en las épocas coloniales en la Patagonia pensando que era una «ciudad» creada por los Incas o por naufragos y que estaba llena de riquezas, oro, plata.

Comunidades originarias. Aquellas comunidades rurales —y hoy en día también urbanas— identificadas con un origen étnico. Por ejemplo, las comunidades Mapuche-Tehuelche.

Comunidades rurales. Aquellas comunidades que se encuentran en las áreas rurales, no identificadas con una etnia específica.

Cuero del lago. Criatura acuática de la mitología mapuche. La leyenda dice que estos «cueros» viven en los lagos y lagunas principalmente, y atacan animales y algunos humanos. Con sus poderes hypnotizan a la víctima y luego la atrapan y la arrastran hacia el fondo.

Dalca o piragua. Embarcación de tres tablas cosidas con tientos o fibras de caña quila. Es diferente al Wampo o canoa monoxila, hecha a partir de un tronco ahuecado.

Guanaco. Camélido sudamericano.

Guachi o guache. Trampa hecha con cuerdas que se pone a baja altura, entre los árboles.

Hanan pacha (quechua). «El mundo superior». Lo que está más arriba de la tierra.

Historia oral. Relato portador de la tradición, de la historia, transmitido de generación en generación.

Huaca. El término *huaca*, *waca* o *guaca*, del quechua *wak'a*, designaba a todas las sacralidades fundamentales incaicas, santuarios, ídolos, templos, tumbas, momias, lugares sagrados, animales, aquellos astros de los que los aillus, o clanes, creían descender, los propios antepasados, incluyendo a las deidades principales, el sol y la luna, los cuales eran venerados a través de diferentes ceremonias. Este concepto se origina en la cultura que el imperio inca impuso a todos sus dominios en Sudamérica. Los incas creían que el inca Túpac Yupanqui podía hablar con las *wakas*, y por medio de estas conocía los hechos pasados y futuros; incluso, la llegada de los españoles a América.

Kay pacha (quechua). «Este mundo». Lo que está sobre la tierra.

Laque (pl.: laques). Boleadora. Instrumento utilizado para cazar animales, formado por dos o tres bolas de piedra atadas a sendas correas.

Mallín (pl.: mallines). palabra de origen mapuche que se refiere a tierras bajas, inundadas o humedales en la Patagonia argentino-chilena.

Mara. Liebre patagónica.

Molle. *Molle schinus johnstonii*, arbusto perennifolio nativo de Patagonia, siempre verde. De la familia de las Anacardiáceas, con ramas que terminan en

espinas y con una fragancia característica derivada de sus aceites y resinas.

Nguillatun (pl.: nguillatunes). También llamado *guillatún* o *camaruco*. Es una ceremonia mapuche que se relaciona con la fertilidad de la tierra. Se suele pedir por el bienestar de la comunidad, buenas cosechas, etc. También se agradece por los beneficios recibidos y se veneran divinidades y/o espíritus de antepasados.

Paleoescritos. Escritos de investigación en relación con las plantas, animales y el hombre vistos en la tierra en épocas anteriores a la actual, a través de fósiles, medio ambiente, causa de muerte, formas de enterratorios.

Pilquin. También llamado *chinchillón*. Roedor similar a la vizcacha. Se encuentra en la estepa y es un habitante de las rocas. Es frecuente encontrarlo en la zona de Sierra Grande y Meseta de Somuncura.

Virki (quechua). olla de barro con boca muy amplia. Puede contener de 100 a 200 litros de chicha.



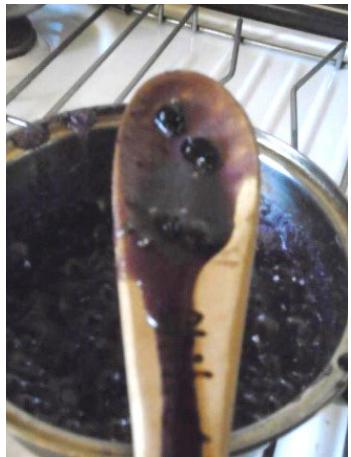
El grupo, Cocineros del Ñireco.



*Primera reunión del taller de recuperación de recetas e ingredientes originarios.
Charlamos acerca de las motivaciones y expectativas de cada uno.*



Al taller llevamos plantas y hablamos de sus propiedades.



Fruto del arrayán. Izq.: preparación de confitura. Der.: confitura lista.



Fotos de nuestra visita al INTA. Arriba: el Dr. Daniel Sarrasqueta nos muestra los huevos de choike. Abajo: los criaderos.



Cocinando con huevos de choike.

Abajo: canapés con este ingrediente.

Más comidas.

Arriba: Piñones de araucaria. Medio: Empanadas de cordero. Abajo: Guiso



Salida al Tambo Báez.

Arriba: Observando la bandera mapuche y comunitaria, reconociendo plantas.

Abajo: Compartimos un asado con la gente del tambo.



Carmen haciendo el pan de campo.



Recolección y reconocimiento de hongos.



Paseando por el Tambo Báez.



Izq.: Preparación de la chicha de maíz y maní, por la familia Carrazana, Castillo, Inca, Vargas. Jujuy. Der.: Mesa realizada para el 1 de Noviembre. La chicha está presente siempre arriba y debajo de la mesa.



Elaboración de chicha. Fotos: Luis Gutiérrez.



*Momento de apertura del curanto de cierre de las Jornadas de Etnosalud 2011
en territorio de la comunidad Mapuche Ranquehue, Bariloche.*



*Feria de la alimentación del programa «Construyendo mi alimentación»,
en la comunidad de Tixapan, Puebla, México.*