

# Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia\*

BLANCA YSABEL DAZA

Para estudiar la historia de la alimentación, hace falta remontarse a épocas pasadas, porque en todas las épocas ha existido el intercambio de prácticas, productos, técnicas, maneras y saberes, y cada cultura es fruto de este intercambio. No existe ninguna raza ni tradición pura, sino mezclas que se han ido produciendo en todos los continentes. Existen algunas variaciones en la manera de la preparación de los alimentos y de la elaboración de las recetas, un ingrediente de más, otro de menos, que están relacionadas con la diferencia de culturas, razas y clases sociales; no obstante, detrás de las diversas técnicas siempre se pueden encontrar elementos comunes.

Este trabajo indaga acerca de la influencia que el encuentro entre las culturas prehispánicas, la española y la africana tuvo en la alimentación durante el descubrimiento, conquista y colonización del territorio americano, con la intención de valorar el intercambio de productos,

\* Tesis doctoral dirigida por la doctora María Ángeles Pérez Samper, defendida el 13 de diciembre del 2013 en la Facultad de Geografía e Historia de la Universidad de Barcelona, delante de un tribunal formado por Jaume Dantí (Universitat de Barcelona), Inmaculada Arias De Saavedra (Universidad de Granada), Gloria Franco Rubio (Universidad Complutense de Madrid). La tesis ha obtenido la calificación de sobresaliente *cum laude*.

costumbres, técnicas culinarias y métodos de elaboración de los platos entre las culturas mencionadas. Para analizar el fenómeno de mestizaje alimentario al que dio lugar la conquista española del Nuevo Mundo, se describen las condiciones sociológicas, económicas y tecnológicas de las culturas que entraron en contacto en este proceso, y la diversidad y acceso a los recursos con que se contaba para la producción y el consumo de alimentos. Se dedica especial atención al proceso vivido por Colombia para entender la importancia y el significado de ciertos productos básicos, como el maíz, en la alimentación de las tribus indígenas precolombinas asentadas en el territorio, al igual que para conocer los distintos modos y métodos de alimentarse y las costumbres culturales en las regiones más importantes de Colombia en cuanto al mestizaje cultural.

Con el fin de determinar las condiciones de posibilidad del mestizaje alimentario señalado, se hace una revisión bibliográfica tanto de fuentes directas, como de comentaristas especializados en la materia. Las fuentes consultadas se han seleccionado con el propósito de consolidar una perspectiva antropológica e historiográfica que pueda explicar tanto el impacto que tuvo en la alimentación este primer encuentro de culturas, como los hábitos alimentarios de los principales centros urbanos colombianos y sus alrededores en la actualidad. Se consideran aquí, en consecuencia, las principales características sociológicas y antropológicas de las civilizaciones americanas más importantes, como la maya, la azteca y la inca, y, en especial, las de las tribus nativas del territorio colombiano, para examinar en detalle el nivel de desarrollo de sus tecnologías para la producción y consumo de alimentos, el nivel de complejidad de su agricultura, las características y la disponibilidad de los productos, y el nivel de desarrollo de las herramientas utilizadas para el procesamiento de los alimentos.

La cobertura de la investigación abarcará el periodo que va desde el arribo de los primeros conquistadores españoles al Nuevo Mundo hasta nuestros días. Se detendrá en los acontecimientos naturales e históricos más importantes del periodo examinado y se analizará su repercusión e influencia sobre las costumbres y los hábitos alimentarios de las

poblaciones nativas mencionadas, con especial atención al territorio colombiano. Con ese objetivo, se lleva a cabo un análisis comparativo con el fin de captar los diferentes procesos de transformaciones y modificaciones alimentarias ocasionadas por los acontecimientos y coyunturas históricas en los habitantes de las diferentes regiones del país.

El régimen alimentario de los colombianos, a través de todo el territorio, es multicultural, mestizo (indígena, español, africano), y obedece, como los demás fenómenos sociales, a la presencia de diferentes factores étnicos, regionales y culturales. No existe una sola manera de elaborar una receta tradicional en Colombia, sino muchas; en cada región cada plato se prepara de manera diferente. Todos los rincones del territorio tienen sus preferencias en cuanto a gustos, tradiciones e ingredientes.

Para el desarrollo de esta tesis doctoral fue necesario tomar en cuenta varios procedimientos para realizar la investigación. Para ello se revisaron libros y artículos de los autores que han investigado el tema en diferentes bibliotecas del país. También se visitaron conventos, museos y galerías de arte precolombino. Para obtener información directa se realizaron entrevistas a profundidad con diferentes personas: chefs, cocineros, empleados y estudiosos del tema. También se hicieron entrevistas con los administradores, gerentes, propietarios de los restaurantes típicos y con tradiciones culinarias diferentes. Las entrevistas se basaron en una serie de preguntas divididas en diferentes categorías: historia, entorno, proceso estratégico, productos, tecnología, mercados y organización de los trabajadores del establecimiento; temas que permiten tener una visión general de los restaurantes.

Fue necesario realizar también recorridos por diferentes restaurantes que fueran representativos de la cocina colombiana criolla tradicional y mestiza, con el fin de conocer y comparar cuáles son los ingredientes utilizados en las diferentes regiones del territorio, las cantidades, las técnicas de cocción, las formas de preparación, y cómo influyen todos estos aspectos en la presentación de cada plato típico. Fue necesario e imprescindible anotar, grabar, fotografiar y redactar las diferentes experiencias vividas en cada uno de los lugares recorridos para organizar y completar toda la información. Por consiguiente, los capítulos

individuales se complementan con una amplia documentación gráfica (fotografías, mapas) para ayudar a visualizar las frutas y verduras mencionadas y para entender mejor su distribución geográfica, no solo en el territorio colombiano, sino también en el continente americano. Las recetas descritas en los capítulos y el amplio glosario al final del trabajo tienen el propósito de esclarecer mejor las características particulares de los platos típicos y las diferencias de ingredientes y de elaboración que se puede observar en las distintas regiones de Colombia.

El primer capítulo ofrece una visión de las condiciones alimentarias pre-existentes y las formaciones sociales que ocupaban el actual territorio colombiano al momento de la llegada de los españoles, para adentrarse desde allí en el tema. Se explican las condiciones alimentarias en la pre-historia, sus diferentes etapas, los principales pueblos, las diferentes culturas que se desarrollaron, dedicando una especial atención a aquellas que sobrevivieron a la conquista y la colonia hasta la edad contemporánea. De igual manera, en este capítulo se indaga acerca de lo que significó el descubrimiento, la conquista y la colonización del Nuevo Mundo.

A la etapa aborígen de Colombia siguió un proceso de formación similar al de otras culturas, pasando por varias fases. Las etapas correspondientes a este proceso cultural no tienen una determinación cronológica unificada, ya que los testimonios arqueológicos y geológicos varían en cuanto a datación de fechas. Sin embargo, las más aproximadas son denominadas: Paleoindia, Arcaica y Formativa. En la época prehispánica del actual territorio colombiano existían diversas familias indígenas, aunque no poseían grandes imperios ni populosas ciudades, palacios o templos monumentales. Estaban agrupados en cacicazgos y tenían una compleja organización económica, política y social. Para los estudios sobre las tribus indígenas, los historiadores y antropólogos se han basado principalmente en el aspecto lingüístico. Estos estudios han llevado a clasificar las tribus en tres grandes familias lingüísticas: Chibcha, Caribe y Arawak; de estas tres familias derivan el resto de grupos importantes que marcaron la cultura y la historia del pueblo que actualmente vive en Colombia.

Los Muiscas sobresalieron en la familia Chibcha por su organización económica, social, política y religiosa. Habitaron en los altiplanos y los valles de la Cordillera Oriental colombiana. Explotaban importantes minas de sal de la región de donde obtenían la sal para su consumo y para comercializar con ella, por esto se les conoció como el «pueblo de la sal». Este grupo precolombino destaca por su economía mixta de trueque y moneda a la vez, pues fueron los únicos indígenas americanos que dispusieron de una especie de moneda de oro para realizar su comercio (R. Arango; E. Sánchez, *Los pueblos indígenas de Colombia*, Departamento Nacional de Planeación, Bogotá, 1989).

Los Arawacos, que en principio vivieron en las llanuras costaneras de Colombia y Venezuela, fueron empujados poco a poco a las partes más altas del territorio colombiano por los colonos, y progresivamente tomaron asiento en la Sierra Nevada de Santa Marta. Son un grupo socialmente bien estructurado que cuida del territorio que le corresponde. Para mantener su identidad cultural, son muy recelosos de su intimidad, de su conocimiento, mitología, tradiciones y maneras de vivir. De esta familia, la tribu más conocida es la de los Guajiros o Waiyuu, que habitan la zona baja de la Guajira.

Los miembros de la familia Caribe ocuparon los valles de los ríos Magdalena, Cauca, Atrato y Sinú. Fueron muy numerosos y construyeron una serie de agrupaciones menores, de diferente organización social, distinta religión y costumbres propias para cada una. La tribu Quimbaya fue la más representativa de esta familia, pues fue la única que consolidó el sedentarismo, mientras que las demás tribus Caribe fueron nómadas antes de la llegada de los colonizadores. Los Quimbayas consiguieron grandes adelantos en el arte de la cerámica y de la orfebrería.

Estas tribus indígenas se dedicaban a la caza de animales menores, de los cuales existían diversas especies; también pescaban en los mares y en los ríos, pero su principal ocupación era la agricultura, tarea que desempeñaban con gran conocimiento. Se dedicaban sobre todo al cultivo de tubérculos, papa, yuca, frijoles y maíz, que constituía el alimento principal. En la alimentación de los indígenas que habitaban en el

Nuevo Mundo no había grandes diferencias, todos utilizaban los mismos productos, las mismas técnicas para preparar sus alimentos y, por qué no, hasta las mismas maneras de consumirlos. Los indígenas de esta época tenían un gran sentido de la sostenibilidad, solo cogían de la naturaleza lo que necesitaban. Para ellos el equilibrio con la tierra, la armonía con la naturaleza y el cuidado de los recursos naturales eran indispensables. Veneraban el sol, la luna y las estrellas porque pensaban que la riqueza de sus cultivos dependía de las fuerzas de la creación (M. Zapata Olivella, *El hombre colombiano. Enciclopedia del Desarrollo Colombiano*, Antares Imprenta, Bogotá, 1974).

Los siglos XVII y XVIII corresponden en el periodo colonial a la formación de la nueva sociedad, la implantación de las instituciones que gobiernan las colonias, la concreción de hábitos y de costumbres alimenticias, y al afianzamiento de los factores que producirán una nueva cultura. En el capítulo segundo se abordan estos temas históricos y se explica la construcción y el desarrollo de las nuevas ciudades en el proceso de colonización, los métodos de abastecimiento y las características de las nuevas relaciones sociales. En una palabra, pues, se presenta una descripción detallada de la organización alimentaria de los territorios recién colonizados de Colombia.

Apenas iniciado el descubrimiento del Nuevo Mundo, una corriente de intercambio de todo tipo —económico, institucional y cultural— se establece entre la Península y el continente americano, siendo la institución municipal una de las piezas claves en esta adaptación cultural entre los nuevos y los viejos territorios. Cartagena de Indias irá emergiendo paulatinamente como cabeza visible del territorio norte de la futura nación colombiana, ayudada por el papel geoestratégico y económico que le había tocado vivir. Durante el siglo XVI, los españoles consideraron Cartagena como uno de los mejores puertos de las Indias por su extensa bahía y sus dos únicos canales de entrada. Por estas razones, Cartagena sería puerto obligado de las flotas cuyos cargamentos marchaban hacia el interior de América del Sur a través del río Magdalena (M. C. Borrego Plá, *Cartagena de Indias en el siglo XVI*, EEHA, Sevilla, 1983).

La vida en la gobernación de Cartagena hubiera sido muy difícil sin el río Magdalena. El Magdalena configuraba la tierra, creaba un ámbito geográfico especial y ayudaba a la vida comercial de la región. La villa de Mompo era el principal foco de todas las actividades comerciales, dado que contaba con una situación privilegiada con respecto al río Magdalena. Por consiguiente, se configuró como el centro de todo el tráfico fluvial, dado que era la única ciudad que podía prestar el tipo de transporte adecuado y la tripulación necesaria. Desde esta villa, los productos entraban al interior del Nuevo Reino de Granada, cuyo centro político era la ciudad de Santafé, sede de la Real Audiencia.

La organización y la administración de las ciudades, en los primeros años de la Colonia, estaban en manos de quienes se repartieron las encomiendas, los solares y las tierras. El poder lo tenían los recién llegados, quienes dictaban las reglas y las leyes, y decidían cómo se debía vivir en las ciudades recién fundadas. Los procesos de abastecimiento de las ciudades en el siglo XVII se pueden reconstruir gracias a los documentos elaborados en la época que están dedicados a la reglamentación sobre la provisión de víveres a las ciudades y sobre los precios y comercialización de los alimentos. También se legislaba sobre pesas, medidas y remates, y se otorgaban diferentes tipos de licencias, como las del sacrificio de ganado, la apertura de carnicerías y pulperías, del transporte y comercio de harina, entre otros (*Historia de Bogotá*, Are, Bogotá, 1998, II, p. 132).

De esta manera, la llegada de los españoles al continente americano trajo consigo una serie de cambios y de hechos que transformaron radicalmente la vida de los pueblos indígenas. Las costumbres de los nativos tuvieron que cambiar. Los conquistadores fueron formando ciudades en los lugares más estratégicos de las regiones: se organizaron ciudades, se abastecieron carnicerías, panaderías, pulperías y tiendas. Los mercados se organizaron de manera que cada grupo designado para esta tarea se encargara del intercambio y la comercialización de los nuevos productos que iban entrando por los principales puertos del Nuevo Mundo.

En el capítulo tercero se señalan las plantas introducidas en América por parte de España, que modificarían de manera determinante las costumbres alimentarias del continente hasta la fecha; de igual forma, se hace un recuento de los hábitos alimentarios de los nativos y de las plantas y los animales existentes en América al momento de la llegada de los europeos.

Las noticias de los cronistas muestran la importancia y la extensión adquirida en la propagación en América de los cultivos procedentes de España, producto de una obra colonizadora verdaderamente trascendental. En el Nuevo Mundo existía una gran variedad de frutas, tubérculos y cereales que los europeos desconocían. Aunque los españoles quedaron asombrados por las diferentes variedades que encontraron, fue necesario importar productos europeos del Viejo Mundo porque los recién llegados se adaptaron con dificultad a las comidas de los indígenas. En un principio no fueron de su agrado los alimentos básicos (como el maíz, las papas o la yuca) porque les parecían más apropiados para alimentar a los animales que para ellos mismos. Aunque, ante la posibilidad de morir de hambre, tarde o temprano tuvieron que arriesgarse y probar las comidas indígenas, no por eso dejaron de sentir nostalgia por los platos típicos de sus tierras natales. Añoraban, sobre todo, el pan elaborado con trigo, que para ellos constituía el producto principal de cualquier comida.

La máxima dificultad de la colonización española fue la carencia del trigo, puesto que no fue nada fácil cultivarlo en condiciones climatológicas adversas. La historia del trigo se repitió durante la introducción de otros productos agrícolas que solamente arraigaron allí donde el clima permitía su cultivo. Los eclesiásticos, en especial los religiosos misioneros, contribuyeron a estos progresos importantes de la industria agrícola. Los nuevos productos introducidos fueron llegando de una manera muy lenta. De España llegaron a América productos de diversos tipos, tales como legumbres, granos, hortalizas, frutas y condimentos; plantas, como la caña de azúcar o el olivo; y cereales, como el trigo, lo cual significaba mucho para los españoles porque representaba la base de su alimentación. También se introdujeron varios animales an-



tes desconocidos en el Nuevo Mundo, como el gato, la vaca (leche, queso), el cerdo, la gallina (huevos) y los animales de carga y de trabajo, lo cual cambió radicalmente la alimentación de los aborígenes (R. Patiño, *Historia de la cultura material en América Equinoccial. 1. La alimentación en Colombia y en los países vecinos*, Biblioteca Científica de la Presidencia de la República, Bogotá, 1984).

De esta manera, la notable agricultura precolombina (17% de las especies que hoy se cultivan en el mundo) se enriqueció con la del viejo mundo, resultando la mejor de su tiempo. En América se dieron, por primera vez, los beneficios de mezclar las agriculturas del maíz, del trigo y del arroz. No obstante, como se mencionó antes, este proceso fue lento. Primero se detectaron las plantas amerindias, luego se trajeron las europeas y se trató de aclimatarlas y, finalmente, se experimentó con unas y otras para adaptarlas a las distintas regiones americanas.

En el capítulo cuarto se señalan las principales características alimentarias que tuvieron en común las tribus indígenas del territorio colombiano con las civilizaciones más complejas del continente americano, a saber, con los mayas, los aztecas y los incas, al momento que todos entraron en contacto con Europa. Se muestra, desde una perspectiva etnológica, la relación especial de todas estas culturas indígenas con el cultivo del maíz y sus productos derivados, como son las sopas, chichas, arepas, bollos, mazamoras, panes, natillas, etc. ¿Cómo puede ser que los elementos que componían las dietas y las preparaciones de tribus tan lejanas fueran tan semejantes? ¿Cómo podían tener tanto en común estas culturas tan distantes? Además de dar una primera aproximación a las costumbres alimentarias en común, el capítulo demuestra que las diferentes preparaciones que se realizaban con el maíz a la hora de la llegada de los españoles han sobrevivido hasta la actualidad tanto en Colombia como en el resto del continente americano.

El intercambio de alimentos entre los indígenas, a través de la historia, se dio a lo largo y a lo ancho del continente. Antes de la conquista europea, los países del Nuevo Mundo tenían una gran variedad de alimentos nativos que se han hecho conocer por todo el planeta con el

paso del tiempo. Los ejemplos más importantes son el maíz, la papa, los ajíes, las calabazas, las judías, los cacahuets y los pavos, por mencionar algunos. Sería muy extenso intentar abarcar todos los alimentos que constituían la dieta diaria de los pobladores precolombinos, pero se podría decir que, antes de la conquista, estos antiguos habitantes habían desarrollado sistemas de abastecimiento que les permitieron convivir en una sincronizada armonía con su medio y utilizar todos los recursos que sus ricos terrenos producían.

Después de hacer una breve descripción de la alimentación diaria y de las elaboraciones más típicas de los aztecas, los mayas y los incas, la investigación comprueba que las culturas indígenas estudiadas de México no emplearon la papa como fuente de alimentación ni fue parte de sus costumbres; este tubérculo solo formó parte esencial en el consumo y los platos de las culturas nativas de la región andina (Colombia, Perú, Bolivia, Ecuador y Chile). En cambio, se ha demostrado que el maíz era el alimento más importante y la base indispensable para la preparación de casi todos los platos en todo el continente americano, además de ser un elemento emblemático de las religiones y mitologías de todas las culturas indígenas del Nuevo Mundo. Los conquistadores pronto se dieron cuenta de que el maíz tenía la misma importancia en la vida de los habitantes del Nuevo Mundo que el trigo en las del viejo mundo, y que el mantenimiento, sólido o líquido, que de él se obtenía era el pan.

El maíz (*Zea mays*) es, sin duda, el producto más importante entre los cultivos amerindios y con él están relacionados aspectos fundamentales del proceso de colonización en la América precolombina. Esta planta pudo ser cultivada en casi todas las latitudes (desde el Canadá actual hasta lo que hoy es Chile) y en casi todas las altitudes, salvo en los páramos; desde el nivel del mar hasta los 3.800 metros del lago Titicaca. Esta planta prodigiosa fue la que hizo posible que el hombre americano pudiera establecerse en zonas en donde parecía imposible su supervivencia (M. Lucena Samoral, *América 1492*, Grupo Anaya, Milán, 1990).

Los científicos son unánimes a la hora de reconocer el origen americano del maíz, ya que no se ha encontrado una sola mazorca en el

Viejo Mundo anterior a 1492, lo que contrasta con las 25.000 halladas desde Arizona hasta Guatemala antes de dicha fecha. No obstante, no existe certeza alguna acerca de la región de donde es originaria la planta. El recurso técnico que lo convirtió en un alimento verdaderamente superior fue el proceso de la nixtamalización, un proceso complejo que se inicia empapando los granos maduros de maíz e hirviéndolos posteriormente con cal o con cenizas de madera. Esto facilita que la cubierta transparente del grano, el pericarpio, sea eliminada, lo que hace que el grano resulte más fácil de moler. No obstante, la contribución principal de la nixtamalización es el aumento del valor proteínico del cereal. Los europeos adoptaron el maíz casi de inmediato, pero lo trataron como un grano más que debía ser utilizado como se empleaban los demás granos, esto es, que debía ser molido y transformado después en masa o en pan. Desconocían el proceso de la nixtamalización, que, gracias a sus molinos más poderosos y eficaces, resultaba totalmente innecesario (Lucena, 1990).

Gran parte del maíz se consumía en forma de chicha y el resto se comía en recetas muy diversas, a las que los españoles dieron el nombre de pan, con lo que querían referirse al principal insumo del alimento: los carbohidratos. Por ejemplo, la arepa era un pan de maíz que se elaboraba con forma de círculo y podía ser de diversos tamaños y grosores. Las arepas se amasaban, asaban y consumían, y constituyó un alimento esencial, con características y cualidades importantes, para las poblaciones del continente americano. Como se mencionó, es un producto elaborado cuya base es el maíz y que se sigue consumiendo en la actualidad desde el norte de México hasta el sur de Chile. Aunque su elaboración, los ingredientes y la manera de cocerlas varían de país en país, y aunque la manera de denominarlas es diferente en casi cada lugar, sigue siendo uno de los alimentos más básicos y típicos de los países latinoamericanos.

El alcohol destilado no se conoció en el Nuevo Mundo hasta la llegada de los conquistadores, pero existía una gran variedad de bebidas fermentadas con contenido alcohólico que se podían elaborar a partir del maíz, la miel o las piñas. La chicha constituía la parte principal de

la vida de los indígenas de este territorio, pues tenía importancia tanto en las prácticas religiosas y rituales como en su calidad de fuente de alimentación. Con el nombre de chicha nos referimos a todas las bebidas que los habitantes del Nuevo Mundo empleaban en lugar del vino y que, con frecuencia, bebían para embriagarse. La chicha se preparaba a partir de muchas cosas y cada nación empleaba las frutas y semillas que produce su país con mayor abundancia. Algunas chichas se preparan a partir de ocas, yucas y otras raíces, como la quinoa y la fruta de molle. La preparación de esta bebida y su consumo estaban vinculados al culto de sus dioses y ceremonias promisorias, al ciclo de la vida, al ciclo agrario y, en general, a todos los eventos colectivos (R. J. Medina; J. Vargas, *La chicha, de la bebida ritual al veneno amarillo*, Panamericana, Bogotá, 1994).

Los españoles, en los tiempos de la conquista, se asombraban de la importancia que tenía la chicha en las celebraciones comunitarias y de la manera tan singular como se elaboraba. Las mujeres del grupo, muchas veces las más viejas, masticaban los granos del maíz para acelerar la fermentación y después los cocinaban para hacer una bebida un poco espesa, que bebían para festejar los acontecimientos especiales. El consumo habitual de esta bebida fermentada sorprendió notablemente a los españoles, que lo consideraron no solo como un vicio que limitaba la capacidad productiva, sino también como la fuente de todos los males y responsable de idolatrías al estar tan relacionado con la vida religiosa. La chicha fue la bebida ritual de los pobladores indígenas de la América precolombina. Durante siglos, la receta de esta espumosa bebida a base de maíz, altamente nutritiva, fue transmitida de indios a indios y luego a españoles y criollos. La chicha mantiene la importancia que tuvo en las diferentes regiones del continente y es consumida aún en todos los territorios de su geografía, desde México hasta Chile y Argentina (Patiño, 1984).

Además de ser un alimento indispensable en la dieta indígena, tanto los granos del maíz como determinadas partes de esta planta considerada divina y creadora eran utilizados por los indígenas americanos para diferentes fines rituales como la adivinación, el sacrificio, el entie-

rro o la curación. Estas prácticas se siguen ejerciendo aún hoy entre algunos grupos indígenas de América Latina. El maíz como base generadora de varias culturas precolombinas intenta transmitir a través de su uso la importancia de las costumbres y tradiciones alimentarias y espirituales en todos los ámbitos de un continente extenso que se resiste a perder el legado de una identidad cultural tan rica como la de sus antiguos pobladores.

En el capítulo quinto, se presenta la apreciación que de las costumbres alimenticias de los indígenas tuvieron los cronistas españoles y se recopilan los pasajes más importantes de las crónicas del siglo XVI donde se describen las frutas, verduras o platos típicos que parecieron nuevos y «exóticos» para los europeos. Especial atención se presta a los cronistas del Nuevo Reino de Granada, como fray Alonso Medrano, fray Pedro Simón, Lucas Fernández de Piedrahíta, Juan de Castellanos y fray Pedro Aguado, entre otros.

Los documentos y relaciones de Indias proliferaron en las primeras décadas del siglo XVI; fueron compuestos por navegantes, soldados, burócratas, cronistas y clérigos, con la finalidad de informar y registrar los descubrimientos y las exploraciones del Nuevo Mundo. Estos textos se convertirán, con el pasar del tiempo, en una base fundamental del discurso histórico y cultural de las Indias, de notable importancia para el legado cultural hispanoamericano y pilar de la historiografía americana. Estos relatos históricos contienen información valiosa y, en muchos casos, de primera mano sobre la flora y fauna del Nuevo Mundo, al igual que sobre el régimen alimenticio de los indígenas al momento de la llegada de los españoles. En multitud de ocasiones los cronistas, en un intento de entender y clasificar las frutas y verduras encontradas, desconocidas hasta entonces por los europeos, buscaban compararlas con algún alimento parecido en su tierra, ya fuera por la forma, la textura o el sabor. Estos datos nos ayudan a reconstruir y entender mejor la alimentación y la nutrición de las culturas precolombinas, y comprender el significado profundo que algunas plantas, como el maíz, o preparaciones, como la chicha, tuvieron para los indígenas.

En el capítulo sexto se introduce el concepto de mestizaje cultural y los tipos de mestizaje que se dieron en Colombia. Se describe y analiza la entrada de la cultura africana con la llegada de los esclavos negros al continente americano y se detallan las características de su participación en el proceso del mestizaje alimentario. Se hace una comparación de los aportes alimenticios de los indígenas, los afrodescendientes y los españoles al mencionado proceso. Finalmente, se introduce el concepto de aculturación para explicar los métodos de integración y adaptación de las culturas sometidas y las estrategias de sometimiento necesarias que dieron lugar al mestizaje alimentario, entre otras consecuencias.

Se entiende por mestizaje, entre otras cosas, la producción cultural que nace de la influencia mutua entre diferentes civilizaciones. El encuentro de las culturas amerindias, española y africana que se produjo en el Nuevo Mundo fue un hecho histórico sin precedentes. Este encuentro entre las tres culturas provocó una revolución no solo en el color de la piel, sino también en la manera de alimentarse. En consecuencia, se produjo toda una serie de intercambios de productos, costumbres, tradiciones y alimentos; en síntesis, supuso un enriquecimiento mutuo de ideas y saberes. A los europeos y africanos les tocó acostumbrarse a la dieta de los indígenas, y los alimentos europeos muy pronto empezaron a formar parte de la alimentación de los nativos y los esclavos. No obstante, hay que resaltar que los esclavos negros, llevados como fuerza productiva a América desde periodos tempranos de la conquista, presentaban una situación diferente a la de los indígenas, ya que el africano en el Nuevo Mundo dependía de la comida y el vestido que le proporcionaban sus amos (C. Esteva Fabregat, *El mestizaje en Iberoamérica*, Alhambra S.A., Madrid, 1988).

Cartagena de Indias fue de gran importancia para el desarrollo de las culturas que se fueron fraguando con el transcurrir de los siglos. Esta ciudad fue la puerta de entrada de los esclavos que después eran vendidos por tratantes, y de aquí se dirigían a las otras regiones de Colombia y al resto de territorios de América del Sur. La dieta normal de los esclavos recién llegados en Cartagena refleja claramente no solo la influencia alimentaria tradicional ibérica, sino también las condiciones ambien-

les de la costa atlántica. Los negreros buscaban que sus esclavos fueran «engordados» para así aumentar sus ganancias. Los negociantes que compraban esclavos en Cartagena prestaban atención considerable a su dieta y salud. Por supuesto, no lo hacían por razones altruistas, sino porque los esclavos representaban una inversión importante y eran una fuente de lucro, y también porque los africanos llegaron al Nuevo Mundo en lamentables condiciones tras una larga travesía marítima.

En general, la nutrición de los esclavos en los barcos negreros se distinguía, sobre todo, por la inadecuada alimentación que les ofrecían los tratantes. Al menos el 26% del total de africanos que eran embarcados en los puertos africanos no llegaban a América. Morían a causa de la pobre dieta de agua, harina y arroz que les dispensaban sus captores, insuficiente, por supuesto, para soportar la escabrosa travesía. Además, los malos tratos y las inexistentes condiciones de higiene en los barcos también diezmaron a los esclavos en el mar (E. Vila Villar, *Hispanoamérica y el comercio de esclavos*, Escuela de Estudios Hispanoamericanos, Bogotá, 1997).

Más tarde, el régimen alimenticio de los esclavos que vivieron en las plantaciones de azúcar, algodón y café, en las haciendas, ingenios y minas americanas se basó en los productos locales. Los amos, guiados por una racionalidad económica, aseguraron un mínimo vital a los africanos, casi siempre a partir de alimentos ricos en carbohidratos. Poco a poco, el esclavo negro fue adaptándose a la alimentación, a las costumbres y a la dieta del lugar al que era desplazado para trabajar y pronto se acostumbró a consumir los animales que en estas regiones consumían los indígenas. En otras palabras, los esclavos, al llegar a las nuevas tierras, tuvieron que transformar sus costumbres, sus tradiciones y sus maneras de vivir; para poder sobrevivir, tuvieron que conocer la naturaleza americana, sus plantas, sus animales, sus condiciones climáticas y a los otros hombres que habitaban estas tierras. De esta manera, la alimentación actual de origen africano en Colombia fue una invención y creación nacida de una necesidad apremiante que, al final, resultó en una fusión de preparaciones culinarias del propio africano y del descendiente nacido en estas tierras.

El proceso de aculturación se refiere a los cambios que se producen cuando un conjunto de personas que tienen tradiciones y culturas diferentes entran en contacto directo y continuo, con los cambios subsiguientes en la cultura original de uno o de ambos. Todos los grupos sociales tienen una aversión difícil de vencer a los alimentos que desconocen o que son patrimonio de otros grupos étnicos. Es difícil cambiar los hábitos alimentarios y las costumbres de una persona, y mucho más los de una sociedad por completo. Esta situación se hace más difícil cuando un grupo de personas, generalmente el que conquista y coloniza, cree pertenecer a una sociedad superior que aquella que somete (Esteve, 1988).

Hay que diferenciar el mestizaje culinario del proceso de aculturación alimentaria. El primero se refiere básicamente a la mezcla o combinación de los productos alimenticios, así como sus técnicas de preparación, entre dos o varias culturas, dando como resultado la modificación y transformación de un plato. Es común que al principio se presente el rechazo de ciertos preparados o ingredientes. Hay varios componentes que pueden explicar esta actitud inicial de rechazo, como la repugnancia a lo extraño, un ambiente hostil, dificultades en la comunicación, miedo a lo desconocido, creencias religiosas o riesgos para la salud. En el caso de los conquistadores y de los indígenas hubo resistencia a consumir los productos que se ofrecían mutuamente pero, al final, las dos comunidades cedieron ante la posibilidad de morir de hambre (C. Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, 1653-1773*, Centro Editorial Universidad del Rosario, Bogotá, 2005).

Con los hombres viajan también los bienes culturales, los de uso diario y hasta los de uso eventual. Viajan los gustos, los olores, los sabores, los colores, y todo aquello que ha venido construyendo desde su origen. Por eso ocurre el rechazo ante lo nuevo, hasta que la necesidad obliga a aceptarlo. No obstante, el sujeto tiene la urgencia de reconstruir luego lo perdido. Por eso el español intentó reconstruir en América el paisaje agrario que había perdido y emprendió la difícil tarea de forzar la naturaleza al reproducir en tierras tropicales su trinidad alimentaria: el trigo, la vid y el olivo. No obstante, como se explicó en el



tercer capítulo, los intentos fueron fallidos, y para cubrir las necesidades alimentarias de los colonizadores se recurrió a las importaciones desde España o al contrabando desde otras regiones (R. Cartay y E. Ablan, *Diccionario de alimentación y gastronomía en Venezuela*, Arte, Caracas, 1997).

En el Nuevo Mundo, la praxis más efectiva de la aculturación alimentaria se verificó a través de las cocineras indígenas, debido al hecho de que se consideraba denigrante para los peninsulares todo lo que se hiciera de puertas para adentro, especialmente en el ramo culinario. La costumbre de los españoles americanos de tener abundante y joven servidumbre indígena y negra, hasta para los más ínfimos menesteres caseros, fue un instrumento importante en este cambio cultural. De esta manera, podría decirse que el mestizaje alimentario se dio primero en las clases sociales altas, entre peninsulares y criollos (españoles nacidos en el continente americano) que tenían la posibilidad de adquirir ingredientes importados, mientras que los menos pudientes ingerían la comida tradicional indígena (Patiño, p. 101).

Para culminar con la investigación sobre el mestizaje alimentario, en el capítulo séptimo se hace un recorrido histórico por las diferentes regiones de Colombia con el fin de reconocer los principales cultivos y las preparaciones más importantes de las ciudades, los pueblos y las veredas seleccionados. El objetivo principal es, ante todo, describir y analizar los platos más destacados, los que identifican cada lugar visitado durante el presente estudio, para ilustrar con casos concretos y actuales el largo proceso del mestizaje alimentario descrito en los capítulos anteriores. De la misma manera, esta investigación pretende hacer un aporte a la discusión académica en torno al origen de los hábitos alimentarios de Colombia, el origen de los productos que incluyen en su alimentación típica y las técnicas de preparación de los mismos. Para tal efecto, se visitaron los lugares más estratégicos de Colombia. En ocasiones, los viajes fueron en avión, otras en bus, algunas en barco y otras en canoa. Se llevaron rigurosos registros de la información recabada en las visitas por escrito, y mediante fotografías y grabaciones de audio.

Se diseñaron visitas regionales por Colombia, por las regiones del interior y las regiones costeras del océano Pacífico y del mar Caribe. El criterio de selección consistió en la búsqueda de lugares habitados por personas de diferentes grupos étnicos: indígenas, afrodescendientes, mulatos y mestizos. El trabajo de campo ha pretendido establecer el tipo de aporte de las tres culturas que entraron en contacto durante la conquista en la alimentación actual, señalando la alteración y enriquecimiento de los hábitos alimentarios de los nativos. Dado que el aporte de las tres culturas no se dio en todas las regiones de Colombia, las visitas buscaban respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué indígenas habitaban la zona? ¿Cómo era la alimentación indígena? ¿En qué consistió el mestizaje alimentario? ¿Cómo se surtió el aporte español y el negro? Y, ¿cuáles son los alimentos más representativos en la dieta de los habitantes de cada región?

Colombia es una nación multicultural, situada en la zona noroccidental de América del Sur y dividida en 32 departamentos. En Colombia existen diversos tipos regionales, resultado de una serie de factores, como el geográfico, el climático, el económico y el cultural, cada uno de los cuales posee también características diferenciales desde el punto de vista étnico.

Las regiones de Colombia visitadas fueron:

#### *Bogotá-La Guajira*

La Guajira es una península árida y desértica situada sobre el mar Caribe al norte de Colombia. Los habitantes que predominan en la Guajira son indígenas (el estudio se enfocó en la tribu Wayuu) que habitan generalmente fuera de las ciudades y acuden a ellas solo cuando van a vender el producto de su trabajo. Con la llegada de los españoles, entre los nuevos alimentos se introdujo el chivo, que desde entonces empezó a ser el plato estrella tradicional tanto de los indígenas como del resto de la población de la región.

#### *Bogotá-San Andrés*

Los nativos de esta isla del mar Caribe procedían de la zona del Caribe y de Centroamérica. Llegaron después los holandeses, quienes se dedi-

caron a la agricultura; luego los ingleses e irlandeses, que lucharon contra los españoles para conservar la isla. En esta isla quedaron también raíces de antillanos, esclavos africanos y campesinos europeos. La alimentación de la Isla de San Andrés es una de las más ricas de Colombia porque influyeron en ella varias culturas; es una expresión multicultural. Los platos que elaboran en la isla no utilizan el maíz como ingrediente, por lo que es de suponer que en las islas no se cultivó esta planta, tan importante en otras culturas.

### *Espinal-Valle del Cauca-Palmira-Cali*

Esta ruta abarca dos departamentos: Tolima y Valle del Cauca. Los platos que identifican más la región de Tolima son la lechona y los tamales tolimenses, consumidos en todo el país. Valle del Cauca es la región que más preparaciones culinarias aporta a este estudio pues, aparte de ser un lugar de muchas tradiciones, en él convergen plenamente las tres culturas: la indígena, la mestiza y la negra. Este departamento es el más rico en variedad de preparaciones y platos típicos, criollos y tradicionales, como el sancocho, los frijoles, las caspiroletas o el manjar blanco.

### *Ipiales*

En el departamento de Nariño, la carne principal que se consume desde tiempos inmemoriales es la del cuy, un roedor que los españoles denominaron conejillo de Indias. Los incas lo habían domesticado hacía mucho tiempo. En esta región no hay lugar ni habitante que no lo prepare y lo consuma. Existen diferentes maneras de prepararlo, frito o asado, y se suele consumir en fiestas y ocasiones especiales.

### *Manizales*

El departamento de Quindío forma parte del eje cafetero. La región estaba habitada por los indígenas Quimbayas antes de la llegada de los españoles. En la actualidad, la mayor parte de la población es descendiente de colonos del departamento de Antioquia que emigraron a estas regiones en busca de tierras para la agricultura, sobre todo para el

cultivo de café. Debido a esta inmigración, el plato típico tradicional de esta zona es la bandeja paisa.

### *Bogotá-Cúcuta*

El departamento de Boyacá y el departamento de Cundinamarca ocupan una amplia región que los une por la cultura, las tradiciones y el mestizaje alimentario. Están situados sobre el altiplano andino, en el que habitó, además, el pueblo indígena mejor organizado políticamente, el más próspero y el de mayor prestigio de toda la geografía de los Andes colombianos: los Muiscas. Las preparaciones típicas de estos departamentos son sopas, carnes a la parrilla y el ajiaco bogotano. La cocina de Santander está considerada, según los expertos, la mejor de Colombia por la gran variedad de productos, por sus preparaciones y mezcla de sabores. El plato principal de esta región es el mute santandereano. Los Guanes, antiguos habitantes de la región de Barichara, San Gil y el cañón del Chicamocha, cultivaban y usaban en la mesa las famosas hormigas culonas, tradición que aún permanece viva en este departamento.

### *Medellín*

El plato tradicional más importante del departamento de Antioquia, como se mencionó en la descripción de la ruta del eje cafetero, y que lo identifica en todo el país, es la bandeja paisa. Al «paisa», además, jamás le pueden faltar los frijoles; hay quien los puede consumir todos los días del año. Lo mismo ocurre con las arepas y la mazamorra, dos preparaciones elaboradas con maíz. El antioqueño es muy tradicional y conservador de sus costumbres, no es muy amigo de variarlas y, mucho menos, de consumir productos nuevos.

### *Quibdó*

El departamento de Chocó se caracteriza porque más de la mitad de sus habitantes es de raza negra. Es el departamento de Colombia que, por hallarse bañado por el océano Pacífico y cercano al Caribe, concentró más población de afrodescendientes. El resto de la población se

divide entre indígenas, mulatos y mestizos. Esta región dispone de una amplia red fluvial, por ello sus habitantes cuentan con una excelente diversidad de pescados, tanto de mar como de río. En esta región, como en las del litoral caribeño, se suele añadir a todo leche/agua de coco en lugar de agua, obteniendo así un sabor y una preparación distintos al del resto de regiones de Colombia.

### *Puerto Nariño*

La mayoría de los habitantes en esta zona son indígenas. Aparte de dedicarse a la agricultura (siembra de yuca, maíz y plátano), tienen también unos privilegios importantes al encontrarse rodeados de grandes ríos. El más importante es el Amazonas, del que pueden aprovechar muchos recursos, como la pesca. Para la elaboración de sus platos utilizan el pescado como elemento principal, y lo combinan con plátano y yuca.

### *Puerto Carreño*

El departamento de Vichada está bañado por varios ríos importantes, como el Meta, el Guaviare y el Orinoco. A la llegada de los españoles, el territorio estaba ocupado por varias tribus indígenas que hoy en día viven en reservas, donde se dedican a las labores agrícolas. Para la preparación de los platos tradicionales se utiliza una gran diversidad de pescados obtenidos en la región.

### *Arauca*

El departamento de Arauca se encuentra en la zona limítrofe con Venezuela, en la parte más oriental del país. Habitan la región varias tribus indígenas que, como otras en el país, han debido adentrarse en la selva a causa de la superpoblación para formar sus resguardos. La mayoría de los pobladores de los territorios indígenas se dedican, por lo general, al cultivo de la yuca y el plátano, a la caza y a la pesca. La región amazónica, por sus condiciones geográficas, es rica y apropiada para la caza y la pesca.

### *San José del Guaviare*

El departamento de Guaviare, por encontrarse en los Llanos Orientales, comparte con los dos departamentos descritos anteriormente geografía, preparaciones y tradiciones culinarias, y el mismo gusto por sus platos y costumbres. Es, en su mayoría, un territorio selvático, como el resto de la Amazonía, y lo habitan los grupos indígenas que se dedican al cultivo de diversas plantas, a la caza y a la pesca.

### *Santa Marta*

El departamento del Magdalena está situado al norte del país, entre la Sierra Nevada de Santa Marta y el río Magdalena. Cuando los conquistadores llegaron, habitaban estas tierras los taironas, los arahuacos, los koguis y los chimilas. La mayoría de estos grupos todavía viven en estas tierras. Se encuentran en sus resguardos, apartados de las ciudades y de la población blanca. En Santa Marta, aparte de los platos que puedan elaborar los indígenas con todos los ingredientes tradicionales, se preparan platos básicamente con pescado. También se utilizan diversos ingredientes como verduras, hortalizas, y en diferentes preparaciones (fritos, asados, al horno, al vapor, papillote), que ya se han generalizado de región en región. Asimismo, como en todas las zonas costeras de Colombia, casi siempre se utiliza el agua de coco en vez de agua.

### *Cartagena*

El departamento de Bolívar está situado al norte del país; su capital es Cartagena. Se puede considerar la cocina criolla de esta ciudad como una de las más ricas del país, porque combina diversos ingredientes de todo el mundo. Aparte de la contribución de españoles y afrodescendientes, también recibió influencias de Francia, Inglaterra y otros países europeos, ya que fue la puerta de entrada al Nuevo Mundo, no solo para los productos alimenticios, sino también para costumbres, técnicas culinarias, culturas y tradiciones. Esta es la región del país donde más se advierte la mano de los afrodescendientes. Resulta difícil pasear por la ciudad histórica de Cartagena sin observar la presencia de muje-

res afrodescendientes que venden platos y frutas en las calles: ellas dan un toque de tradición, colorido y cultura a la ciudad.

### *Barranquilla*

El departamento del Atlántico está situado al norte del país. En la actualidad, la población indígena en esta región es escasa, predomina la población negra y mulata. No está bañada por el mar pero sí por el río Magdalena, que la atraviesa de norte a sur. Barranquilla, en cuanto a alimentación y costumbres culinarias, tiene influencias de Santa Marta y Cartagena. Los platos tradicionales, en su gran mayoría, se elaboran con pescado del río. La cocina de estas regiones intenta mantener las tradiciones de una cultura ancestral que llegó del continente africano. Los habitantes de la Costa Atlántica transmiten su saber y su cultura de generación en generación, utilizando ingredientes comunes en las tres regiones.

Para concluir, la investigación planteada en esta tesis ha podido corroborar de manera definitiva la influencia decisiva que tuvo la llegada de los europeos y los esclavos negros en el campo de las costumbres y las tradiciones alimentarias de los indígenas americanos en la época colonial. Asimismo, se ha comprobado de manera empírica, con datos, fechas y documentos, todo el proceso de mestizaje alimentario que se dio entre las tres culturas durante la conquista y colonización del territorio colombiano. De esta manera, la hipótesis planteada al iniciar esta indagación alimentaria y nutricional fue corroborada con el trabajo de campo y las fuentes históricas consultadas: el complejo encuentro entre las culturas prehispánicas, la española y la africana influyó de una manera determinante en el cambio en la alimentación, la cultura y las tradiciones de todas las partes implicadas. Como resultado, el desarrollo de una realidad mixta terminó creando una nueva realidad, que es la actual población colombiana y su cocina mestiza.

No obstante, gran parte de los gratos sabores tradicionales y las sabias preparaciones, por contingencias de la vida contemporánea, se han ido olvidando —o degenerando— por preocupaciones mercantilistas;

contingencias que son muy lamentables si tenemos en cuenta que las cocinas propias, típicas, son una forma de identificación social y colectiva de cada pueblo. Los cambios que están surgiendo son inevitables por diversos motivos: a consecuencia de la globalización, con cada día que pasa aparecen más productos nuevos, nuevas tecnologías y nuevos restaurantes de todo el mundo. Todos quieren marcar la diferencia, innovando en técnicas, preparaciones e ingredientes. Los jóvenes no se atreven a seguir preparando los platos típicos y tradicionales tal como los preparaban sus madres y abuelas, porque son recetas laboriosas y, para elaborarlas, las madres y abuelas de antaño se podían pasar todo un día en la cocina. Para las nuevas generaciones resulta más sencillo acceder a estos nuevos restaurantes, que ofrecen «comida evolucionada», o ir al supermercado a comprar los platos tradicionales de diversas regiones, como el tamal, el sancocho o el ajiaco enlatado.

Por estos motivos, es importante seguir investigando sobre el tema de la Historia de la alimentación en Colombia para profundizar en nuestros conocimientos sobre este trascendental y poco reconocido aspecto de la identidad colombiana, y para proponer medidas concretas con tal de evitar perder este significativo patrimonio cultural. Sería original y provechoso proponer en las diferentes universidades, institutos educativos y organizaciones culturales del país asignaturas relacionadas con el tema de la historia de la alimentación y la conservación del patrimonio gastronómico, para que, con el paso del tiempo, no olvidemos las recetas y preparaciones tradicionales que marcaron la historia alimentaria de Colombia y que dejaron una huella profunda en nuestra mentalidad colectiva.