



Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia

Blanca Ysabel Daza

ADVERTIMENT. La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX (www.tdx.cat) i a través del Dipòsit Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX ni al Dipòsit Digital de la UB. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX o al Dipòsit Digital de la UB (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

ADVERTENCIA. La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR (www.tdx.cat) y a través del Repositorio Digital de la UB (diposit.ub.edu) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR o al Repositorio Digital de la UB. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR o al Repositorio Digital de la UB (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

WARNING. On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX (www.tdx.cat) service and by the UB Digital Repository (diposit.ub.edu) has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized nor its spreading and availability from a site foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service or to the UB Digital Repository is not authorized (framing). Those rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.



Universitat de Barcelona

**Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre
España y Colombia**

Tesis presentada como requisito para optar por el título de Doctora

Alumna: Blanca Ysabel Daza

Directora de la tesis: Dra. María Ángeles Pérez Samper

Programa de Doctorado: Sociedad y Cultura

Universidad de Barcelona

Barcelona, Septiembre del 2013

Índice	Páginas
Agradecimientos	
Introducción	1
Objetivos y Metodología	13-14
CAPITULO I.	
AMERICA PRECOLOMBINA	
De la prehistoria a los grandes imperios	17
Principales familias indígenas que poblaron Colombia	19
Familia Chibcha	
Familia Muisca: “El pueblo de la sal”	
Principales Cultivos de los Muisca	
Alimentos consumidos por los indígenas del altiplano	35
Familia Tairona	
Familia Arawak	
Familia Caribe	
Familia Tierradentro	
Familia Tumaco	
Grupos sobrevivientes	
Las costumbres Indígenas	41
Anexos:	44
Mapa 1. Los indígenas de Colombia	
Fotografías	
CAPITULO II.	
LA AMERICA ESPAÑOLA	
La Importancia del Descubrimiento, Conquista y Colonización de América	47
La organización de la alimentación	57
El río Magdalena, el transporte e intercambio de alimentos	
La ciudad de Santafé	
El abastecimiento de las ciudades	79
Las panaderías	
Las carnicerías	
Las pulperías	
Las chicherías	

Anexos:	96
Mapa 2. La Conquista española en el Siglo XVI	
Mapa 3. La Conquista de Colombia	
Documentos Históricos (Minuta)- Relación de gastos	
Fotografías	

CAPÍTULO III.

LA PRESENCIA ESPAÑOLA Y SU IMPACTO SOBRE LA ALIMENTACION AMERICANA

La fauna y la flora introducidos por los españoles	109
La caña de azúcar	
La bebida amarga “El café”	
El plátano	
Los condimentos	
La viña	
Cerveza- Ron- Chicha	
Los animales	
Las plantas existentes en América, cuando llegaron los españoles	139
Cereales: El maíz	
Tubérculos	
Cucurbitáceas	
Condimentos	
Granos y legumbres	
Frutas	
Verduras: Tallos y hojas	
Los animales existentes en América, antes de la llegada de los españoles	170
Aves	
Insectos	
Peces	
Venados	
Las regiones de España de donde llegaron los Nuevos Conquistadores	173
Anexos:	178
Cuadro: La flora y la fauna procedentes del Viejo Mundo	
Fotografías	

CAPÍTULO IV.

SISTEMAS ALIMENTARIOS DE LOS PUEBLOS AMERICANOS

Características en común	199
--------------------------	-----

Las principales plantas que constituyen la alimentación del nuevo Mundo	224
El maíz:	
Características	
Cultivo	
Como utilizaban el maíz las diferentes culturas	
Usos rituales del maíz	
El maíz como fuente de inspiración y diversión	
Preparaciones que se hacen con maíz	
Anexos:	269
Mapa 4. Las regiones donde se cultivaba maíz cuando llegaron los conquistadores	
Fotografías	
CAPITULO V.	
EL TESTIMONIO DE LOS CRONISTAS DE INDIAS	
Los alimentos en los cronistas del siglo XVI	279
Historiadores- Cronistas de la Nueva Granada (Colombia)	299
CAPITULO VI.	
EL MESTIZAJE ALIMENTARIO	
El crisol americano	307
Aportes alimenticios indígenas	
Aportes alimenticios de los españoles al Nuevo Mundo	
Aportes alimenticios de los africanos	
Alimentación de los esclavos en el siglo XVII en Cartagena	
El proceso de aculturación en general	322
Anexos:	331
Mapa 5. La ruta de los esclavos	
Escritura de un esclavo	
CAPITULO VII.	
LA ALIMENTACION EN COLOMBIA	
Descripción de Colombia	338
Tipos regionales	
El recorrido Histórico por las diferentes Regiones	339
Las Regiones:	
Ruta 1. Bogotá- La Guajira	
Ruta 2. Bogotá- San Andrés	

Ruta 3. Espinal- Cali	
Ruta 4. Cali- Ipiales	
Ruta 5. Bogotá- Manizales	
Ruta 6. Bogotá- Cúcuta	
Ruta 7. Bogotá- Medellín	
Ruta 8. Bogotá- Medellín- Quibdó	
Ruta 9. Bogotá- Puerto Nariño	
Ruta 10. Bogotá- Puerto Carreño	
Ruta 11. Bogotá- Arauca	
Ruta 12. Bogotá- San José Del Guaviare	
Ruta 13. Bogotá- Santa Marta	
Ruta 14. Bogotá- Cartagena	
Ruta 15. Bogotá- Barranquilla	
Anexos:	380
Mapa 6. Tipos regionales	
Mapa 7-8 Las rutas	
Fotografías	
Conclusiones	415
Índice de Mapas	
Mapa 1. Mapa indígena de Colombia	44
Mapa 2. La Conquista española en el Siglo XVI	96
Mapa 3. La Conquista de Colombia	97
Mapa 4. Las regiones donde se cultivaba el maiz cuando llegaron los conquistadores	269
Mapa 5. Ruta de los esclavos que llegaron a Colombia	331
Mapa 6. Tipos regionales de Colombia y situación geográfica	380
Mapa 7- 8- Rutas por las diferentes regiones	381-382
Glosario	429
Fuentes	441
Bibliografía	451

Resumen

Con el fin de optar al título de doctor en el Programa de Doctorado en Sociedad y Cultura, se presenta esta investigación acerca de la historia de la alimentación en Colombia.

Este trabajo presenta una indagación acerca de la influencia mutua que tuvo en la alimentación el encuentro de las culturas, prehispánicas, español y africano en el proceso de descubrimiento, conquista y colonia del territorio americano por parte de España. Se dedicará especial atención al proceso vivido por Colombia. Para comprender el fenómeno de mestizaje alimentario al que dio lugar la conquista española del territorio americano, es indispensable esclarecer 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 consumo de alimentos.

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. La selección de las fuentes consultadas se ha hecho con el fin de consolidar una perspectiva antropológica y una historiográfica, principalmente, que puedan no sólo dar cuenta del impacto que tuvo en la alimentación este encuentro de culturas, sino que pueda igualmente, explicar los hábitos alimentarios y las dietas de los principales centros urbanos actuales y sus alrededores en Colombia.

Se consideran aquí, en consecuencia, las características sociológicas y antropológicas de las principales tribus indígenas nativas del territorio americano y colombiano, y, naturalmente, el nivel de desarrollo de sus tecnologías para la producción y consumo de alimentos, esto es, el nivel de complejidad de su agricultura, las características y disponibilidad de los productos, y el nivel de desarrollo de la herramienta utilizada para el procesamiento de los alimentos, tanto como materia prima como preparación para el consumo. Se hace el mismo tipo de análisis para las tres culturas mencionada, atendiendo al papel que en el proceso de la conquista y la colonia cada grupo desempeñó, dado que de ello dependerá su grado de participación, el aporte de los productos, la preparación de los alimentos, así como el nivel de aceptación del consumo de determinados productos.

La revisión introductoria de la bibliografía hace un recuento de las características de la población y la alimentación prehistóricas. Posteriormente señala y describe las principales familias indígenas que poblaron el actual territorio colombiano al momento del

descubrimiento de América; se explican las principales características sociológicas, antropológicas y culturales, especialmente alimentarias, de los nativos; se distinguen las culturas que sobrevivieron a la conquista y la colonia hasta la edad contemporánea.

En el capítulo primero se hace una descripción de las características alimentarias del grupo humano que participó, desde España, en el descubrimiento y la conquista.

En el capítulo segundo Se muestra la construcción y desarrollo de las nuevas ciudades en el proceso de colonización, los métodos de abastecimiento y las características de las nuevas relaciones sociales.

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

En el capítulo cuarto se señalan las principales características alimentarias en común que tuvieron las civilizaciones más robustas del continente americano que entraron en contacto con España, a saber, inca, azteca y maya.

También se hace un análisis de las características alimenticias de los productos que aportaron españoles e indígenas a la actual dieta colombiana. Se muestra, desde una perspectiva etnológica, la relación de los indígenas con el cultivo del maíz y sus productos derivados.

En el capítulo quinto la apreciación que de esto tuvieron los cronistas españoles y los alimentos en los cronistas del siglo XVI.

En el capítulo sexto se introduce el concepto de mestizaje racial y los tipos de mestizaje que se dieron en Colombia. Se hace una descripción y un análisis de la entrada de la cultura africana con la llegada de los negros en condición de esclavos al nuevo continente, y se describen las características de su participación en el proceso de mestizaje alimentario. Se hace una comparación de los aportes alimenticios de indígenas, afrodescendientes y españoles a este proceso de mestizaje alimentario. Finalmente se introduce el concepto de aculturación para explicar los métodos de integración y

adaptación de las culturas sometidas, y las estrategias de sometimiento que fueron necesarias que dieron lugar al mestizaje alimentario, entre otras consecuencias.

Finalmente, en el capítulo séptimo, se desarrolla el trabajo de campo. Se hicieron 15 rutas de visitas regionales por Colombia, las regiones del interior y las regiones costeras del Pacífico y el Caribe, abordando los cuatro puntos cardinales. 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 en 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 razas no se dio en todas las regiones de Colombia, las visitas giraron en torno 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?

Por último, 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.

Palabras clave

Comida tradicional; Colombia; herencia española; herencia africana; herencia indígena; conquista; colonia; maíz; papa; manjar blanco.

Agradecimientos:

Este trabajo de Investigación para la elaboración de la tesis doctoral no hubiera sido posible sin la colaboración directa o indirecta de muchas personas. Por esto me gustaría agradecer a:

A mi amado esposo, que aunque ya no esté presente, lo he sentido cerca, a mi lado en todo momento, animándome, ayudándome y como siempre dándome todas las fuerzas necesarias para seguir adelante.

A mis hijos, que han sido el motor de esta investigación, siempre han estado presentes en todo el proceso, brindándome su apoyo, comprensión y paciencia.

A mis hermanas, Margarita Rosa, Gloria Patricia, Marta Lucia y Mónica Fernanda porque siempre creyeron en mí.

A la Doctora María Ángeles Samper, tutora de la tesis doctoral, por sus consejos y comprensión brindada durante toda la investigación.

Al Doctor Jaume Danti, Coordinador del programa de Doctorado Sociedad y Cultura.

Al Departamento de Historia Moderna de la Universidad de Barcelona.

Al Doctor Lacydes Moreno por sus consejos, comentarios, ayuda en la búsqueda de bibliografía, hechos y datos históricos.

A mis cuñados, Ramiro, Eduardo y Ramón por su ayuda incondicional.

A mi madre Gloria Enith, que aunque no lo parezca, siempre está allí.

A mis sobrinos que han estado presentes acompañándome, en todos los momentos difíciles.

A mis primos por el apoyo incondicional en todas las visitas recolección de datos, recorridos por bibliotecas, museos, Archivos históricos y diferentes ciudades.

A mis amigas, Luisa Fernanda, Laura, María Elena, Ivana, Patricia y María Josep, en especial a Roser, por su disposición, por sus consejos y su ayuda.

En general a todas las personas que con su esfuerzo personal se sumaron a la culminación de esta tesis.

A todos.

¡Muchas gracias!

Título: Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia

1. Introducción

La culminación del programa de Máster en Historia de la Alimentación y Culturas Alimentarias dejó abierta la posibilidad de una investigación a propósito de la historia de la alimentación en Colombia. Para dar curso a la misma, ha sido necesario revisar la información disponible, las fuentes, la bibliografía y un trabajo de campo. Este proyecto despertó un evidente interés sobre el tema; por ello y por sugerencia y apoyo de la Doctora María Ángeles Pérez Samper, se presentó la oportunidad de profundizar, ampliar y continuar con esta investigación, en el programa de doctorado.

Esta investigación se ha basado en fuentes de diversas disciplinas, entre las que la Historia ha abonado una parte muy importante; se han podido analizar diversos hechos históricos, en un recorrido por diferentes épocas, tales como la época precolombina, el descubrimiento, la conquista y la colonización, con el fin de tratar de comprender cómo influyeron estos acontecimientos en la alimentación, las costumbres y las maneras de los habitantes de hoy.

Para estudiar la historia de la alimentación hace falta remontarse a épocas pasadas, porque en todas las épocas ha existido el intercambio de productos; cada cultura es el fruto de este intercambio, y cada tradición es hija de la historia, que nunca es inmóvil.

El encuentro de los hábitos alimentarios romanos con los de los barbaros, en los albores de la Edad Media, contribuyó a cambiarlos, incluso en el terreno de los gustos y el consumo. Lo mismo ocurrió cuando los europeos conocieron las plantas y animales de América. La alimentación se ha ido construyendo día a día con posibilidades naturales, circunstancias económicas y técnicas, encuentros

relatos y sabiduría popular, se ha basado en experiencias, identidad personal y colectiva, confirmándola y remodelándola.¹

Desde tiempos muy remotos la alimentación ha sufrido una serie de cambios y procesos, no existe ninguna identidad pura, en todas las épocas ha existido el intercambio de prácticas, productos, técnicas, maneras y saberes, también se han dado interesantes coincidencias y paralelismos, por ejemplo, entre territorios tan distintos y distantes como Egipto y Colombia.

Los egipcios fabricaban en sus casas harina con una tecnología rudimentaria: primero se trituraban los granos en un mortero de piedra antes de molerlos sobre una placa de piedra inclinada; seguidamente se tamizaba ese polvo basto. Para obtener una harina más fina, se tostaban ligeramente o se secaban al sol los granos de cereal antes de molerlos.

Para preparar el pan, los egipcios añadían a esta harina agua y un poco de sal, luego amasaban la mezcla y la cocían, bien directamente sobre una piedra plana colocada sobre el fuego.²

Esta técnica que utilizaban los egipcios para obtener la harina para elaborar el pan o las tortas ha sido y es muy utilizada también por los indígenas de Colombia con el maíz, para elaborar las arepas que tienen forma de torta.

No cabe ninguna duda que no existe ninguna raza ni tradición pura sino mezclas, el mestizaje que se ha producido 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; la cantidad y la calidad de los modos de preparación de los alimentos están relacionadas con las diferentes culturas, razas y clases sociales, pero subyace a las técnicas diversos elementos comunes.

¹ Flandrin, Jean Louis; Montanari Massimo. Historia de la Alimentación. 2011, Pág. 1073

² Flandrin, Jean Louis; Montanari Massimo. Historia de la Alimentación. 2011, pág. 70-71

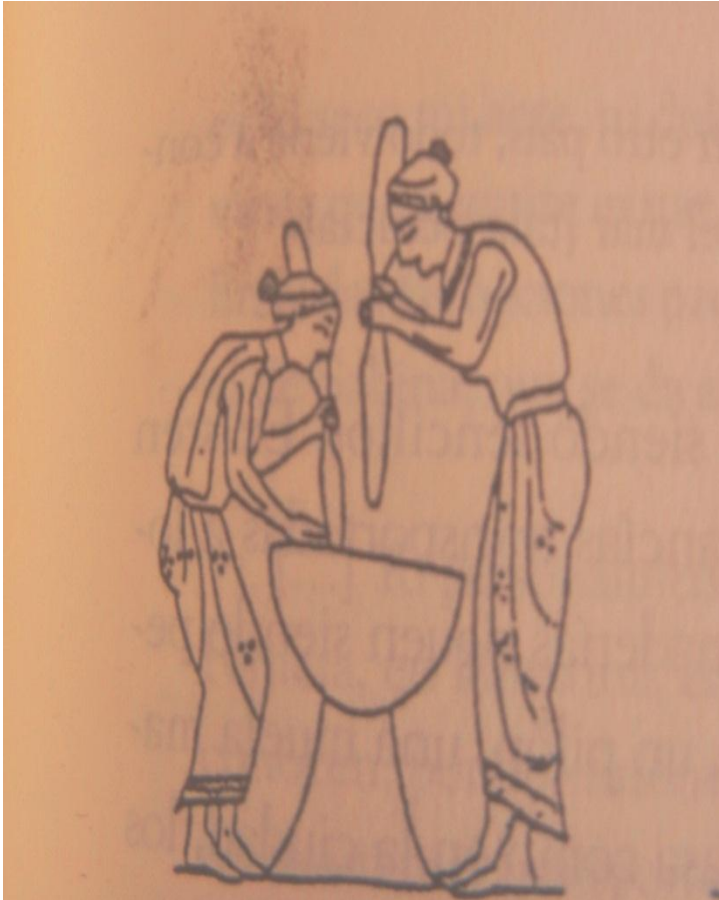
Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Este mortero era y es utilizado en Colombia por los indígenas para triturar el maíz para elaborar las arepas.

Fuente. Museo Antropológico de Guane.

Un ejemplo claro de mestizaje alimentario puede verse en las tradiciones culinarias de los palacios Persas que influyeron profundamente y duraderamente en la cocina árabe. La carne de animales jóvenes frita o asada en mantequilla o aceite, el arroz y las espinacas figuraban habitualmente en las mesas; muchos postres azucarados se preparaban a base de nueces y almendras trituradas, el sorgo, el arroz, la caña de azúcar, la berenjena, las espinacas, ciertos frutos agrios y el plátano, plantas originarias sobre todo del mundo tropical ya estaban aclimatadas en Persia.



Esta técnica para triturar los cereales por los griegos en pilón, también es utilizada por los indígenas en Colombia para triturar el maíz. (Fuente. Jean Louis Flandrin, Massimo Montanari. Ciudades y campos en Grecia. Historia de la Alimentación. Pág. 163)

Estas recetas y maneras de elaborar los ingredientes circulaban por vía oral o escrita, eran utilizadas por los cocineros en las diferentes regiones.

La transmisión se realiza de norte a sur y de este a oeste; por ejemplo, el cuscús magrebí, que se extendió por España, apenas era conocido en Oriente.³

Por su parte, el arroz y el azúcar fueron empleados mucho antes de ser producidos en los territorios limitados de Italia, Sicilia y España. Las especias orientales, se utilizaban en la cocina desde la Antigüedad. Los romanos las

³ Flandrin, Jean Louis; Montanari Massimo. Historia de la Alimentación. 2011, pag.418-419

apreciaban mucho, sobre todo la pimienta. Durante la edad media se importaban - --- hasta el siglo XVI--- a través de los países musulmanes.

En la cocina de la península Ibérica, abundan muchas costumbres y maneras de preparar los alimentos de la época musulmana, pero en Al-Ándalus se conservaron costumbres de los romanos.

Es posible que gracias a la herencia árabe se hayan conservado prácticas poco diferentes de las de países vecinos que no habían vivido bajo la dominación musulmana. Por ejemplo, se encuentran las albóndigas, bolas de carne, cuyo nombre procede del árabe al-banidiq (albóndiga). Por un lado, se sabe que existen recetas de este plato en la cocina de Oriente Medio y de la España musulmana, pero también se sabe que se preparan en Roma.

En el libro de recetas del catalán llamado Sent Sovi –que data del siglo XIV-, aparecen una diversidad de recetas e ingredientes, como las uvas pasas y la mejorana, que llevan nombres de origen árabe: atsebib (de zabib) y marduix (de mardadûsh). También se encuentran platos con almendras trituradas y leche de almendras y diferentes especias como la canela, el jengibre, la nuez moscada, y el azafrán. Se incluyen también en este recetario catalán, cuatro recetas preparadas con berenjenas, dos platos de arroz, uno cocido en leche de almendras.

El *Libro de Cozinha da infanta doña María*, que data también de principios del siglo XVI, ofrece recetas también del mundo árabe, como los dulces: el alfilote, golosina a base de harina y miel, cocida al vapor (en árabe alfitât); las almojavenas, en las cuales es fácil reconocer los mujabbanât, buñuelos de queso fresco, los consumían muy habitualmente los habitantes del Al-Ándalus.⁴

Muchas de estas recetas que han pasado de civilización en civilización, desde oriente próximo, por los griegos, los romanos de la antigüedad, la Edad Media y la época Moderna, han tenido un factor común: el intercambio de productos.

⁴ Flandrin, Jean Louis; Montanari Massimo. Historia de la Alimentación. 2011, pág. 418

Este intercambio de productos se ha gestado siempre en varios lugares y momentos de la historia. Primero llegaron a España en una época, y de España pasaron al Nuevo Mundo en la época moderna. Es difícil de comprender cómo habiendo transcurrido varios siglos, las recetas, como por ejemplo las albóndigas, los buñuelos de queso fresco, las almojavenas (almojábanas), o los platos con almendras trituradas y leche de almendras, o el arroz cocido con leche de almendras (que podría referirse al manjar blanco), las especias como la canela, el jengibre, la nuez moscada, y el azafrán (ver libro de Sent Sovi del siglo XVI)⁵, se utilicen, se preparen y se consuman hoy día entre la población de Colombia.

Por tanto, La intención en este trabajo es comparar y observar el encuentro de las culturas indígena, española y africana, y el cambio ocurrido al interior de cada una de éstas, la revolución alimentaria entre ellas; asimismo, valorar el intercambio de productos, las nuevas costumbres, las diferentes técnicas culinarias y los métodos de elaboración de los platos.

El enfoque antropológico centrará su atención en el trabajo de campo, principalmente, y se concentrará en la observación, comprensión y registro de estas nuevas costumbres.

La investigación, igualmente, pretende avanzar en el conocimiento del tema y entender la importancia y el significado de ciertos productos en la alimentación de las etnias precolombinas asentadas en el área de lo que es actualmente Colombia, a saber, el maíz, la papa, y los tubérculos, productos básicos en la alimentación de estos pueblos; lograr con ello comprender el alcance del cambio que se surte como resultado de este encuentro cultural, que afectó principalmente las costumbres y tradiciones alimentarias de estas formaciones sociales. Estos productos han sido, y serán siempre, la base generadora de una cultura que se resiste a perder el legado de una identidad cultural tan rica como la de sus antiguos pobladores.

⁵ Si vols conèixer negun menjar blanc quan sia cuit, hages un gresal d'aigua freda e mit-hi un poc de menjar blanc. Libre de Sent Sovi. Pág. 129.

Cuando alguien pone un alimento en su boca, raras veces se pregunta acerca de dónde proviene y por qué come lo que come. No se percata que quizás aquel alimento y la preparación que consume en el momento, puede tener origen en tribus que existieron en un tiempo remoto, y que los antepasados lo elaboraban y lo consumían con un pequeño cambio, un ingrediente de más o de menos, un pequeño matiz, pero, al final se trataba del mismo alimento, de la misma preparación, de la misma comida.

Hombres procedentes de Asia penetraron en América por el istmo que emergió en lo que hoy se conoce como el estrecho de Bering. Al pasar el tiempo, y fruto de una larga evolución, surgieron los pueblos que trazaron las líneas principales de las civilizaciones americanas. En estas sociedades, la caza y la pesca fueron la base fundamental de la alimentación; estos grupos fueron formando lentamente redes sociales, y fueron desarrollando sus propias costumbres tanto alimenticias como culturales, dando lugar a las sociedades primitivas.

Al producirse el deshielo que había permitido a aquellos primeros habitantes la entrada por el estrecho, las nuevas sociedades se vieron sumergidas en un aislamiento que los dejó sin ninguna referencia cultural o política de las primeras sociedades que los influyeron. Fue así como se originaron algunas de las más ricas y prestigiosas civilizaciones en el territorio de la actual América mestiza.

En todo este proceso se sucedieron muchísimos cambios, uno de ellos fue el cambio climático que se produjo en el séptimo milenio y que tuvo un impacto considerable en el medio ambiente, pues provocó la extinción de numerosas especies vegetales y animales. Dado que en aquellos momentos la caza era una de las actividades básicas para la supervivencia, estas nuevas sociedades se vieron obligadas a diversificar los medios para subsistir, esto acarreó, entre otras consecuencias, la tendencia al sedentarismo. Aquellas sociedades pasaron de ser principalmente cazadoras a ser cazadoras y recolectoras y, por extensión, agricultoras, lo que les permitió cultivar nuevas especies como el maíz, la papa y los tubérculos, productos en los que basaron su alimentación.

Así se originan los cimientos de las grandes civilizaciones indígenas, con bases culturales sólidas, en las que al emerger la religión, los nuevos productos pasan ser elementos del imaginario colectivo y a incorporarse a las dinámicas míticas de los pobladores. Un ejemplo de ello es el culto a los muertos, en el que el deseo de eternidad se hace patente y, así mismo, nace la creencia de que el hombre, o la primera pareja humana, fue moldeada por los dioses con granos amarillos y blancos de maíz y no con barro como se afirma en las religiones semíticas.

El maíz, la papa, los tubérculos y las frutas eran la base de la alimentación en la sociedad precolombina y lo siguen siendo en la sociedad actual del Nuevo Mundo. Es evidente, desde diferentes puntos de vista, que algunas sociedades o culturas desaparecidas pueden prevalecer, de alguna manera, a través del paso del tiempo y, aunque es muy importante que las sociedades actuales mejoren la calidad y la esperanza de vida de la población a través de los parámetros alimentarios existentes, lo cierto es que conservar antiguos hábitos en la alimentación puede tener un efecto positivo, no solamente a la hora de hablar de la preservación de un patrimonio cultural sino también porque permite a la ciencia el acercarse a la génesis de los alimentos y comprender todas sus valiosas propiedades que, a veces por desconocimiento, pueden perderse, dejando un vacío en la dieta alimentaria de las comunidades; las que podrían ser muy ricas si se pudiera alcanzar una armonía con nuestro medio ambiente y los recursos que en él se generan.

La presente tesis pretende servirse de la investigación científica para contribuir, en la mejor medida, en el conocimiento de los distintos modos, los métodos, las maneras diferentes de alimentarse y las costumbres culturales en las distintas regiones de Colombia.

Para finalizar, el propósito de la presente investigación para la elaboración de la tesis doctoral, es presentar la parte de Historia de la Alimentación y la Cultura de las regiones que caracterizan a Colombia y, en particular, las que tienen una especial importancia por el mestizaje cultural presente en ellas. La cobertura de la investigación abarcará el período que va desde el arribo de los primeros

conquistadores españoles a territorio colombiano hasta nuestros días, y se detendrá en los acontecimientos naturales e históricos acaecidos en este periodo y su repercusión en todas las costumbres y hábitos alimentarios de la población. Por ello se examinarán todos los tipos de alimentación y se intentará hacer un análisis comparativo para captar el proceso de transformaciones ocasionadas por los acontecimientos y las coyunturas históricas a través de los años, y para recopilar todas las modificaciones alimentarias de los habitantes de las diferentes regiones del país.

El periodo señalado se caracteriza por diferentes hechos históricos, que incluyen diversos conflictos políticos y sociales. Estos hechos serán abordados brevemente desde el punto de vista político para concentrar la atención en aquellos instantes y hechos que permitan el análisis bajo la perspectiva de su influencia en la historia de la alimentación, y en la dinámica del proceso de intercambio de productos alimentarios entre España y el territorio de la actual Colombia.

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 se emplea una forma y una manera para la preparación de un plato. Cada rincón del territorio tiene sus preferencias en cuanto a gustos, tradiciones, e ingredientes.

Esta investigación pretende llevar también un orden cronológico de los hechos históricos ocurridos en todo este periodo y para conseguirlo se ha optado por seguir un hilo conductor que una los temas que se propone desarrollar. Para ello se ha dividido la tesis en siete capítulos.

El capítulo primero procura dar una visión previa de las condiciones alimentarias preexistentes y las formaciones sociales que ocupaban el territorio, para adentrarse desde allí en el tema. Examinar las condiciones alimentarias en la prehistoria, sus diferentes etapas, los principales pueblos que hicieron presencia,

las diferentes culturas que se desarrollaron, y la cultura de los indígenas sobrevivientes en Colombia. En este capítulo se indaga acerca de lo que significó el descubrimiento, la conquista y la colonización del Nuevo Mundo.

En el capítulo segundo, se abordan temas históricos como los viajes de Cristóbal Colón. Se muestra la construcción y desarrollo de las grandes ciudades, cómo se fundaron y cómo surgieron los asentamientos españoles.

En el capítulo tercero se indaga acerca de lo que encontraron los españoles cuando pisaron estas tierras, las plantas que trajeron, las que encontraron, y la importancia que tenían estas últimas para los indígenas. Así mismo, se intenta responder a la pregunta acerca de cómo sucedió este encuentro de culturas.

En el capítulo cuarto se tratan las características alimentarias en común entre las principales culturas de Indoamérica: Muiscas, Mayas, Aztecas e Incas. Las diferentes preparaciones con el maíz se realizaban y se continúa con tales costumbres en Colombia, igual que en el resto de Indoamérica: sopas, chichas, arepas, bollos, mazamorras, panes, natillas, etc. Asimismo, se cultivaban variedades diversas de maíz y se lo tenía para usos rituales. Lo mismo sucedió con la papa.

En el capítulo quinto, se ocupa de las impresiones, comentarios y alimentos de los principales cronistas del siglo XVI.

En el capítulo sexto, se indaga cerca de los cruces étnicos que se formaron en el territorio colombiano: Indígenas, españoles y africanos, así como sus respectivos aportes alimentarios. Se indagará también acerca de la alimentación de los africanos durante la esclavitud y los procesos de aculturación en general. Para ello se tendrán en cuenta los puntos de desembarco y la disposición posterior de las negritudes en el territorio colombiano.

En el capítulo séptimo, se abordarán las rutas marcadas por las distintas regiones, pueblos o provincias: las regiones del estudio, los indígenas que habitaban en ellas y que habitan hoy en cada zona; cómo se alimentaban antes y después del

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

descubrimiento; y los principales cultivos y las preparaciones más importantes de cada región visitada, las que en esta investigación se pudo conocer y probar, sobre todo los platos más destacados, los que identifican la región.

Para realizar la investigación se visitaron varios departamentos de Colombia y se procuró escoger ciudades ubicadas en las diferentes regiones de la geografía nacional; unas situadas sobre los litorales Atlántico y Pacífico, y las diferentes regiones del interior del país. Con ello se quería revelar las diversas expresiones étnicas del territorio, blanca, mestiza, mulata, zamba, indígena y negra, pues este colorido humano se verá plasmado en los platos, en las preparaciones, en las maneras de percibir y transmitir la cultura alimentaria.

Colombia es un país lleno de contrastes y colores; paisajes verdes, rojos, amarillos, lilas, fucsias; una compleja biodiversidad en la fauna y la flora; cada especie con su color característico, cada fruto, verduras, hortalizas, tubérculos; las mazorcas de maíz que van desde el blanco, al amarillo, pasando por el verde, el rojo, hasta acabar con el negro; y, como si eso fuera poco, los habitantes forman también parte del juego multicolor, sus pieles van desde el blanco, el amarillo, el rojo, el mulato, hasta acabar en el negro. Todos estos aspectos forman parte de una misma cultura. Todo esto es Colombia, un país de matices.

2. Hipótesis

El encuentro entre España, África y las culturas prehispánicas en América surtió en el proceso de la conquista y colonia de España en la actual América surtió una influencia determinante en la alimentación de los pobladores nativos, y determinó los hábitos alimenticios en Colombia.

3. Objetivos

Objetivo general

- Comprender cómo influyó en la alimentación de los antiguos pobladores del actual territorio colombiano, la llegada de los españoles al Nuevo Mundo. Analizando las diferentes costumbres y tradiciones que tenían los indígenas.

Objetivos específicos

- Describir y analizar cómo eran las costumbres y hábitos alimenticios de las principales tribus indígenas que habitaron en el actual territorio colombiano en el periodo prehispánico.
- Describir y analizar cómo influyó el contacto con los españoles en los hábitos y tradiciones culturales de las tribus indígenas.
- Analizar cómo se desarrolló el encuentro entre la cultura indígena, española y africana.
- Analizar el mestizaje culinario con los aportes español, indígena y africano.
- Describir cómo la variación en los platos y la influencia en las mesas colombianas dependerá de la zona de donde provenga el alimento, así como de los recursos naturales que disponga cada región.

4. Metodología

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. Este material se recolectó principalmente en Bogotá, capital de Colombia, en la Biblioteca Luis Ángel Arango y, más específicamente, en la sección Artículos Raros; la Imprenta del Banco de la República; la Biblioteca del Banco Popular; la Biblioteca de la Pontificia Universidad Javeriana; la Biblioteca de la Universidad Nacional de Colombia; el Archivo de la Universidad de Nuestra Señora del Rosario; en el Archivo General de la Nación; en el Instituto Colombiano de Antropología e Historia, en donde descansan documentos de la época colonial referentes al tema; en bibliotecas de otras ciudades, como la Universidad del Valle del Cauca, en Cali; la Universidad del Cauca, en Popayán; en las ciudades Tunja, Bucaramanga, Barranquilla, Cartagena, Santa Marta, Guajira, , Medellín, Vichada, Chocó, Villa de Leyva y Cúcuta. También se visitaron bibliotecas, conventos como el de las Carmelitas descalzas en Popayán, museos, y galerías de arte precolombino.

Para obtener información directa se realizaron entrevistas a profundidad con diferentes personas: chefs, cocineros, empleados, y estudiantes relacionados con el tema. Fue interesante también entrevistar a los administradores, gerentes, propietarios de los restaurantes típicos y con tradiciones culinarias diferentes. Las entrevistas se realizaron en torno de 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 e imprescindible anotar, grabar, fotografiar y redactar las diferentes experiencias vividas en cada uno de los lugares para organizar y completar toda la información.

Para realizar el recorrido histórico por las distintas regiones y culminar con la investigación, se hizo necesario trazar las rutas de los departamentos que se

querían estudiar y tomar decisiones para escoger cuáles eran los departamentos, ciudades, pueblos y veredas estratégicas idóneos para visitar. El criterio de idoneidad está determinado, por ejemplo, por el hecho de que cada lugar visitado mantuviera una tradición colonial, que estuviera situado en diferentes puntos de la geografía colombiana, que en ellos habitaran diferentes tipos de personas que pertenecieran a distintas etnias o grupos sociales.

Fue necesario realizar también recorridos por diferentes restaurantes que fueran representativos de la cocina colombiana criolla tradicional y mestiza. Para poder conocer y comparar cuáles son los ingredientes utilizados en todas las zonas 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.

Cabe destacar que en la geografía colombiana se presenta una amplia gama de restaurantes que ofrecen los mismos platos, aunque su presentación, nombre y forma de preparación puede variar; es decir, está el restaurante de comida típica criolla cuyo mercado objetivo son los trabajadores rasos; los restaurantes típicos tradicionales al borde de las carreteras; los restaurantes destinados a los ejecutivos y los destinados a las clases más pudientes en donde, además de los platos típicos criollos, se presentan platos de comida colombiana evolucionada, auténtica y sofisticada, o sea, platos preparados con los ingredientes utilizados desde épocas prehispánicas pero cuya presentación es totalmente diferente de lo que conoce el grueso de la población.

Capítulo I. América Precolombina

1.1. De la prehistoria a los grandes imperios

La parte de la geografía latinoamericana que se conoce como 'área intermedia', está formada por América Central, Colombia y partes de Venezuela y Ecuador. No surgieron allí grandes imperios, ni hubo populosas ciudades, ni palacios, ni fortalezas, ni templos monumentales. En esta área existían sólo cacicazgos, o estados incipientes en el mejor de los casos, esparcidos sobre las vertientes de las cordilleras o en las ardientes llanuras de las costas. De estos asentamientos y de la actividad humana desarrollada en ellos, raras veces quedaron ruinas de grandes monumentos; sólo perduraron los dispersos vestigios de un modo de vida simple —la vida de silvícolas o serranos, la vida de pescadores y aldeanos—.

Los datos obtenidos mediante excavaciones arqueológicas sugieren diferentes interpretaciones que afectan las ideas tradicionales acerca del origen y desarrollo de la agricultura en Colombia. Por ejemplo, la información obtenida en la Llanura del Caribe, considerada hasta ahora un área para el temprano desarrollo agrícola de la yuca, hace pensar, por el contrario, en un largo periodo de dependencia de la cacería y la recolección de plantas silvestres, y la presencia mucho más tardía de lo que se pensaba de la agricultura como tal; mientras que en la selva tropical del Amazonas, considerada tradicionalmente como de ocupación tardía, la evidencia arqueológica indica la presencia muy probable de plantas cultivadas por lo menos desde 5000BP. La región del Río Calima, en el Valle del Cauca, suministra fechas muy tempranas (milenios 5 y 6 antes del presente) para la presencia de maíz, y en general se sugiere la posibilidad de una muy temprana manipulación humana del medio ambiente.

Los grupos de cazadores–recolectores de la Sabana de Bogotá de hace 9 o 10 mil años, basaron su subsistencia en la recolección de plantas silvestres, principalmente, por encima del consumo de carne de cacería; y las sociedades tardías, que llamamos agrícolas, tienen en realidad una dieta mixta compuesta por diversidad de proteínas, tanto de origen animal como vegetal, y alimentos en

forma de harinas, altamente procesados, y también frutos silvestres. Más tarde en el tiempo, en época colonial, se presentó una mayor dependencia de las harinas y un menor acceso a las proteínas, es decir, un considerable desbalance en la dieta indígena por razones eminentemente políticas de dominación colonial.⁶

Etapas prehistóricas

A la etapa aborígen de Colombia siguió un proceso de formación similar al de otras culturas, pasando por varias fases. Al llegar, los conquistadores europeos encontraron culturas indígenas avanzadas y grupos aislados, con elementales sistemas agrarios, alimentándose básicamente de la caza y la pesca.

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.

Etapas Paleoindia

Va del 15.000 al 7000 a. de C. Hallazgos arqueológicos en la región de El Abra, cerca de Zipaquirá, y en la hacienda del Tequendama, junto a la región del mismo nombre, muestran artefactos líticos, restos humanos y herramientas elaboradas en hueso y cuerno, como lascas, raspadores, raederas, núcleos y denticulados, lo que revela la presencia de grupos de cazadores y recolectores que se alimentaban no sólo de pequeños mamíferos, sino también de frutos y raíces.

Etapas Arcaica

Va del 7000 al 1200 a. de C. Esta etapa se caracteriza por una agricultura incipiente. El principal yacimiento se encontró en Puerto Hormiga, costa del Atlántico, donde cerámicas, conchas, material lítico y fogones, reflejan que hubo allí grupos humanos recolectores de moluscos y cazadores que iniciaron los

⁶ CÁRDENAS ARROYO, Felipe. *Datos sobre la Alimentación Prehispánica en la Sabana de Bogotá, Colombia*. Informe Arqueológico del Instituto Colombiano de Antropología e Historia. Bogotá 1998. Pág. 60-74.

primeros hábitos sedentarios y una horticultura primaria. La cerámica de Puerto Hormiga es la más antigua de América.

Etapas Formativas

Tuvo tres fases: Temprana, Media y Superior. Se extendió del 1200 a. de C., al siglo XVI, con la llegada de los españoles. El Formativo Temprano se caracterizó por la presencia de clanes de horticultores (cultura Momil e inicio de la cultura de San Agustín).

El Formativo Medio se distinguió en su orden económico por una agricultura más tecnificada, en la que además del maíz se cultivaba yuca, papa, frijol y cacao; aunque continuaba siendo una economía de subsistencia, sin excedentes de producción. En el orden social se dieron los primeros cacicazgos, grupos conformados por varias aldeas, y los núcleos, habitaciones con viviendas sobre terrazas. En este periodo se perfeccionaron las manifestaciones artísticas: cerámica figurativa y técnicas perfectas en orfebrería. Florecieron las culturas de San Agustín, Tierradentro, Calima, Quimbaya, Sinú y Tumaco.⁷

En el Formativo Tardío o Superior, se dio una agricultura avanzada con técnicas desarrolladas, como la irrigación y conducción de agua. Surgió una estratificación social y un avanzado sistema político-administrativo. Los cultos funerarios revelan una intensa vida religiosa. Las culturas representativas de este período fueron la Tayrona y la Muisca. La conquista española interrumpió el proceso cultural de estos grupos.⁸

1.2. Principales familias indígenas que poblaron Colombia

Cuando los Españoles llegaron a estas tierras nunca se imaginaron lo que encontrarían en ellas, y mucho menos si estarían pobladas o no, lo que

⁷ *Población indígena colombiana*, sitio web "Colombia" desarrollado por Angélica García. Consultado por última vez el 9 de mayo de 2013. URL: <http://pwp.supercabletv.net.co/garcru/colombia/Colombia/indios.html>

⁸ BARRAGÁN PULIDO, Zyomara H. *Amigos de las ciencias sociales* 3. Editorial Santillana. Bogotá, 2006.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

encontraron fue numerosas tribus indígenas, de diferentes familias, con diversas tradiciones, religiones, lenguas y costumbres.

Para los estudios sobre las tribus indígenas, los historiadores e investigadores se han basado principalmente en el aspecto lingüístico. Estos estudios han llevado a clasificar las tribus en tres grandes familias: Familia Chibcha, Caribe y Arawak. El término “familias” se refiere a grupos de lenguas y dialectos pertenecientes a una misma comunidad lingüística, esto es, diferentes dialectos y lenguas con una base en común (en Colombia se hablan más de 60 lenguas diferentes).

Cuadro 1

Familia lingüística	Tribu indígena	Lugar que habitaron
Chibchas	Arahuacos	Sierra Nevada de Santa Marta
	Taironas	Sierra Nevada de Santa Marta
	Muiscas	Región Central Andina
	Tunebos	Casanare
	Andaquíes	Caquetá
	Pastos y Quillacingas	Sur del País
	Guambianos y Paeces	Cauca
Caribes	Turbacos, Calamares y Sinúes	Costa Atlántica
	Quimbayas	Cordillera Central
	Pijaos	Tolima, Antiguo Caldas
	Muzos y Panches	Santander, Boyacá y Cundinamarca
	Calimas	Valle del Cauca
	Motilones	Norte de Santander
	Chocoos	Costa Pacífica
Arawak	Guahíbos	Llanos Orientales
	Wayuus o Guajiros	Guajira
	Piapocos	Bajo Guaviare
	Tijunas	Amazonas

Fuente: Zarama Rincón, Rosa Isabel. *Legado de Historia 4*. Editorial Voluntad S.A. Bogotá, 1997.

Familia Chibcha

Los Muisca y los Taironas sobresalieron en esta familia por su organización económica, social, política y religiosa.

El territorio habitado por los chibchas altiplanicie, situada entre 1.700 y 2.000 metros sobre el nivel del mar, lo que facilitó el trabajo de agricultura y el desplazamiento a través de sus zonas de dominio comercial y militar. Las numerosas tribus de esta familia tenían en común su idioma y algunos oficios como la agricultura, la cerámica y el tejido de las mantas.

La agricultura fue actividad absorbente para los Chibchas y llegaron a ser expertísimos en ella. Del maíz obtenían los más variados alimentos como la mazamorra, los bollos, la arepa y, mediante un proceso de fermentación, la chicha. Cultivaron la papa, la yuca, la arracacha, los frijoles, los tomates, las ayuamas, y la calabaza. Consumieron además frutos provenientes de los climas cálidos como la papaya, el aguacate, las guayabas, la chirimoya y la guama. El ají les sirvió como condimento y la coca para calmar el hambre. Con el tabaco se distraían y mataban los ratos de ocio. Además la coca y el tabaco fueron imprescindibles en las prácticas religiosas y de magia. Para curar las enfermedades contaron con las más variadas especies vegetales.

Aún hoy, los indios conocen como nadie las propiedades curativas de las plantas. Sobre este conocimiento basan su sistema de medicina tradicional, que prefieren sobre la alopática y la farmacéutica.⁹

Familia Muisca. “El pueblo de la sal” (foto 1-2)

Los Muisca habitaron en los altiplanos y los valles de la Cordillera Oriental colombiana, principalmente entre el macizo de Sumapaz y el nevado del Cocuy, a lo largo de los ríos Bogotá, Suárez y Chicamocha. La zona más poblada fue la sabana cundiboyacense, con asentamientos como Bogotá, Nemocón, Ubaté, Chiquinquirá, Tunja y Sogamoso. Las condiciones de terrenos propios para la

⁹ ARANGO, Raúl y SÁNCHEZ, Enrique. *Los pueblos indígenas de Colombia*. Impreso publicaciones, Departamento Nacional de Planeación, Bogotá D.E., 1989.

agricultura y el clima sano los hicieron llevar una vida sedentaria. Fue el grupo de la familia chibcha más importante de los Andes colombianos, ocupó la zona aproximadamente hacia 1.000 d. de C.

Los Muisca explotaban las minas de sal de Zipaquirá, Nemocón y Tausa, de donde obtenían la sal para su consumo y para comercializar con ella, por esto se les conoció como el “pueblo de la sal”. Esta fue la primera noticia que tuvo Jiménez de Quesada y sus expedicionarios en las riberas del Magdalena. También explotaban las minas de esmeraldas y las de carbón mineral, que empleaban como combustible.

Sal hay infinita, porque se hace allí en la misma tierra, a donde se hacen grandes panes de sal y en gran cantidad, la cual por contratación por muchas partes, especialmente por las sierras del Opón, va a dar al Río Grande.¹⁰

Según, Fray Juan de Santa Gertrudis, los Muisca conservaban el pescado con sal, y así lo transportaban al interior y lo consumían.

Entre los utensilios domésticos más importantes se encontraban las *gachas*, una cerámica especializada de gran tamaño para la evaporación y el procesamiento de la sal, y otras de menor tamaño para los panes más pequeños.

El fraile describe el proceso del útil condimento en las minas de Nemocón:

Y para cuajar la sal (hay) en medio del cuarto un fogón de a seis varas en cuadro, todo lleno de hornillas. Abajo meten las ascuas y en cada boca una ollita en forma de pera. Estas ollitas, las llenan de esta agua (salobre) ya espesa, y a fuego lento la llegan a cuajar sal, y cuando se va disminuyendo, en lo ínterin lo ceban de esta agua ya engrasada y salen estos panecillos de cinco hasta siete libras cada uno. Está con sola esta fábrica, el pueblo es muy rico... los panecillos se llaman catamicas¹¹

¹⁰ Citado en ROJAS DE PERDOMO, Lucía. *Historia de la cocina, cocina prehispánica*. Editorial Voluntad S.A., Santafé de Bogotá, D.C., 1994. Pág.195-196.

¹¹ ROJAS DE PERDOMO, Lucía. *Historia de la cocina, cocina prehispánica*. Editorial Voluntad S.A., Santafé de Bogotá, D.C., 1994. Pág.199.

Este cronista hace una descripción muy interesante de cómo las mujeres indígenas utilizaban la sal:

Y en las casas para meter sal a la olla, no la muelen, sino que cortan un terrón y lo meten dentro de la cuchara, y esta la meten así en la olla, y según conocen en más o menos tiempo, y según fuere la olla, larga el terrón su salitroso conforme han menester, y lo sacan con la cuchara, y así sazonan por allí las cocineras¹²

La mejor descripción del pueblo Muisca se puede encontrar en las palabras de su conquistador Jiménez de Quesada:

En cuanto a la vida, costumbres y religión hay otras cosas de estos indios del Nuevo Reino de Granada, digo que la disposición de estas gentes es la mejor que se ha visto en las indias¹³.

Este pueblo de indígenas sabía muy bien como labrar sus tierras:

Este Bogotá, Bsaque o Usaque era el (señor), de una población o ciudad que se llamaba Muequetá, que en su lengua quiere decir labranza, o sementeras de tierra llana, por la llanura que tiene el valle donde esta puesta y se hacían las labranzas.¹⁴

Los Muisca mostraron importantes adelantos tecnológicos en la agricultura, por su conocimiento sobre agentes externos, fertilidad de los suelos, cambios lunares, ciclos de lluvia, sequía, y simbiosis de las plantas. Aplicaron técnicas como el uso de terrazas en los terrenos pendientes, uso de canales de riego y drenaje. El ciclo de siembra y cosecha era preciso, se distribuía en los meses del año, al que llamaban Chocan.

Desde enero porque allí (empezaban) a labrar y disponer de las tierras, por ser tiempo seco y de verano, para que ya estuviesen sembradas la menguante de la luna de marzo que es cuando comienzan las aguas del primer invierno en esta tierra, y como desde la luna de enero que comenzaban estas sementeras, hasta la de diciembre que las acaban

¹² ROJAS DE PERDOMO, Lucía. *Historia de la cocina, cocina prehispánica*. Editorial Voluntad S.A., Santafé de Bogotá, D.C., 1994. Pág. 200.

¹³ De Angleria Mártir, Pedro. *Décadas del Nuevo Mundo*. Tomo I, pág. 75

¹⁴ Simón, Fray Pedro. *Noticias Historiales*. 5 Tomos. Biblioteca del Banco Popular. Bogotá. 1981. Cap. de la segunda noticia. Pág. 115

*de coger hay doce lunas, a este tiempo llamaban con este vocablo Chocan, que es lo mismo que nosotros llamamos año.*¹⁵

Las tierras fértiles y bien sembradas de los asentamientos Muisca llamaron la atención a los españoles. La mayoría de sus cultivos se asemejaban a los de los Incas.

*Y así han sido siempre grandes labradores de maíz, yucas, batatas, arracachas, xequineas, turmas, Cubios y otras raíces*¹⁶

La adecuación de los terrenos, cuidado del cultivo, cosecha y comercio, eran tareas específicas de los hombres; la siembra, la realizaban las mujeres, por creer que ellas pasarían su fertilidad a los terrenos. La herramienta principal era la coa o palo plantador, utilizada también por la mayoría de los indígenas americanos. Usaban como abono ceniza la que resultaba de la quema de los terrenos.

Y cuando quieren sembrar talan el monte o cañaverel... y después que han hecho aquella tala o roza, quémanla, y queda aquella ceniza de lo talado, dando tal temple a la tierra, como si fuera estercolada

*Y siempre, cuando han de sembrar, es el principio de la luna, porque tienen por opinión que assí ella va creciendo, assí lo hace la cosa sembrada.*¹⁷

Aunque no tenían el concepto de propiedad privada de la tierra, cada familia usufructuaba y trabajaba un pedazo de ella, para su sostenimiento y producía un excedente destinado a la tributación, para movilizarlo en los mercados. En los principales mercados de las ciudades, los indígenas de diferentes tribus intercambiaban entre ellos gran variedad de víveres. Los Muiscas intercambiaban sal, tubérculos y maíz por otros productos, básicamente carnes, pescados, frutas,

¹⁵ Simón, Fray Pedro. Noticias Historiales. 5 Tomos. Biblioteca del Banco Popular. Bogotá. 1981. Cap. II. Pág. 121.

¹⁶ Simón, Fray Pedro. Noticias Historiales. 5 Tomos. Biblioteca del Banco Popular. Bogotá. 1981. Cap. II. Pág. 121.

¹⁷ de Oviedo, Basilio Vicente. *Cualidades y Riquezas del Nuevo Reino de Granada*. Imprenta Nacional, Bogotá. 1930. Pág. XIX.

verduras, que en algunas zonas se cultivaban mejor que en otras, aunque disponían en su territorio de productos de tierras calientes y frías.

*Labranzas que tenían tierras calientes de frutas, raíces, algodón, que no se dan en las frías.*¹⁸

*Menos guerreros son que contratantes, Pues su mayor felicidad estriba en ferias y mercados que celebran en partes señaladas donde vienen en días disputados para ello, con varias y diversas mercancías.*¹⁹

La economía Muisca alcanzó un notable nivel de desarrollo. Según las notas de Castellanos, “*son menos guerreros que contratantes*”. En realidad empleaban buena parte de su tiempo en sus mercados y comercio cada ocho “soles”, de acuerdo con lo que dice Simón. El cronista Fray Pedro Simón dice también que había importantes lugares donde intercambiaban los productos: en Turmequé, Tocancipá, Funza, Somondoco, y Zipaquirá. En Sorocota se celebraban las transacciones con los pueblos vecinos como los Guanes, los Somondocos, chipataes, agataes, saboyas y los tunjas. Anota también los contratos efectuados en las márgenes del río Magdalena, de donde obtenían principalmente productos de tierra caliente como frutas y pescados.

*Lugares de mercado fueron todos los que había de medios en estas dos provincias de Bogotá y Tunja. Pero los más principales si hicieron de ordinario en dos (sitios), el uno en los pueblos que están a las márgenes del Río Grande de la Magdalena, tierra muy poblada por ambas partes de los indios Poinas o como llaman los españoles Yaporoges. A estas tierras de estos acudían hacer mercado los Moscas, en especial los del pueblo Pasca... llevando finas mantas, sal y esmeraldas.*²⁰

El intercambio lo hacían con productos como mantas y frutas. Con las mantas de algodón no sólo podían adquirir productos como algodón, oro, coca, y alimentos,

¹⁸ Simón, Fray Pedro. Noticias Historiales. 5 Tomos. Biblioteca del Banco Popular. Bogotá. 1981. Cap. II. Pág. 123.

¹⁹ Castellanos, Juan de. Elegías de Varones ilustres de Indias. 4 tomos. Biblioteca de la presidencia de Colombia, Bogotá. 1955. pp.112

²⁰ Simón, Fray Pedro. Tercera Noticia Historial de la conquista de tierra firme en las indias occidentales. Madrid, 1961. Pág. 182

sino que obtenían por mantas también a las mujeres. Con la sal y las esmeraldas podían realizar otras compras.

En estas zonas obtenían las frutas de su agrado, que también intercambiaban con otras tribus como eran, “aguacates, anóneas, guamas, caimitos y guayabas”²¹

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.

Aunque nunca usaron de paso para el oro no otra cosa, pues solo para entenderse con oro fundido que eran unos tejuelos redondos hechos en los moldes que tenía para ello, y era su moneda, aunque sin ninguna señal y por eso común a todas las provincias.(...)

No conocieron moneda de otro metal que de oro, si bien les sucedía de ordinario cuando les faltaba esta, trocar unas cosas por otras.²²

Según Rodríguez Freyle, Cronista que no participo, ni pudo estar presente en los sucesos del descubrimiento y conquista del Nuevo Reino de Granada. Escribió una gran crónica que se tituló: “*Conquista y descubrimiento del Nuevo Reino de Granada de las Indias Occidentales del Mar Océano.*” Título que muy pronto fue reemplazado por escribanos y lectores por “*El Carnero*” (1636).

A finales del siglo XVI se presentó tal exceso de circulante, que el rey dispuso inmediatamente que los tejuelos fueran marcados para cobrar su Quinto Real. La noticia dice:

(Enterado) su Majestad acerca de la moneda con que estos naturales contrataban y trataban, que eran tejuelos de oro por marcar, de todas leyes, mando el Rey, nuestro, Señor, que esta moneda se marcase y se le pagasen los quintos reales, Hizose así: abrieronse cuatro cuños de una marca pequeña para más breve despacho, por ser mucha la moneda que había de estos tejuelos y particularmente la que estaba en poder de

²¹ Simón, Fray Pedro. Tercera Noticia Historial de la conquista de tierra firme en las indias occidentales. Madrid, 1961. Pág. 185

²² Simón, Fray Pedro. Tercera Noticia Historial de la conquista de tierra firme en las indias occidentales. Madrid, 1961. Pág. 172

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

*mercaderes y tratantes... De esta manera se marcó toda la moneda de tejuelos que hasta entonces había caído, y tanto valía el tejuelo de veinte quintales como el de quince, porque solo se atendía a la marca. Esto no impidió a los indios hacer su moneda, ni tratar con ella, solo se mandó que por un peso de oro marcado, se diese peso y medio de oro por marcar, y con esto había mucha moneda en la tierra, porque los indios continuamente lo fundían.*²³

Principales cultivos de los Muisca:

Cereales:

Cuadro 2.

NOMBRE	LENGUA CHIBCHA
Maíz (Zea mays)	Aba
Mazorca pequeña de maíz	Abqui
Cabellos del maíz	Abzie
Hoja de maíz	Fica
Maíz desgranado	Agua
Caña de Maíz	Amne
Maíz amarillo	Abtiba
Maíz negro	Chiscami /Chiscamui
Maíz blanco	Fuquiepqijiza
Maíz semicolorado	Fusuamui
Maíz tierno	Jachua
Maíz de arroz	Jichuami-Jichuanmuy
Maíz colorado blando	Pochuba
Maíz colorado	Sasami
Caña de maíz seca	Amtaquin
Caña de maíz verde	Amne Chijuchua
Simiente de maíz	Absum

²³ Rodríguez Freyle, Juan. Conquista y descubrimiento del Nuevo Reino de Granada de las Indias Occidentales del mar océano. Editorial Bedout. Bogotá, 1636. Citado en: Rojas de Perdomo, Lucia. Historia de la cocina Prehispánica. 1994. Pág. 200

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Sobras de maíz	Abitago
Maíz sin granar	Abquy
Desgranar maíz	Bcahachysuca
Bollo de maíz	Lie Bun
Maíz en sazón	Chochoca
Quínoa-quinua	Suba-Pasca

Fuente: Rojas de Perdomo Lucía. Historia de la cocina Prehispánica. 1994

Tubérculos

Cuadro 3.

NOMBRE	LENGUA CHIBCHA
Papas (Solanum tuberosum)	Yomi- lomi-lonza
Papa amarilla	Tibaiomi
Papa ancha	Gazaiomi
Papa blanca	Xieiomi
Papa grande	Pcuatomi
Papa larga	Quiomi
Papa morada	Funzaiomi
Papa morada por dentro	Boxioiomi
Papa pequeña	lomazaga- Riche
Simiente de papa	lomsum
Tiempo de coger papas	lompqua fi histaca
Dañarse las papas	Acujuzansuca
Podrirse las papas	Afutinsuca
Flor de papa	longi
Papa arenosa	Quijisalomi
Pago de servicios con papas	Yomogo, sobrante de cultivo

Fuente: Rojas de Perdomo Lucía. Historia de la cocina Prehispánica. 1994

La mayoría de los cronistas hablaron en sus relatos de la papa o turma, que era su nombre en lengua Aymará. Fernández de Oviedo, quien tuvo acceso al 'gran cuaderno' de Jiménez de Quesada, se refirió a las 'yomas' o raíces que cultivaban e intercambiaban por otros productos con otras tribus indígenas de diferentes

regiones del Nuevo Reino, y que además las incluían en todas las comidas que consumían. Estas se denominaban:

Achira (*Canna edulis*): Chisgua o Rijúa en chibcha. Según Patiño, se utilizaron en el área muisca como alimento, y las hojas para envolver los tamales.

Arracachas, racacha (*Arracacia xanthorrhiza*): De gran consumo entre los indígenas del altiplano.

Batatas (*Ipomea batatas*): Estos tubérculos fueron relacionados por Jiménez de Quesada y Pedro Simón como alimento de los Muiscas, diferentes de las turmas o papas.

*Mucha comida que hallaban de maíz, batatas, yucas, frijoles, auyamas, tomates, y otras mil chucherías de las comidas naturales.*²⁴

Cubios (*Tropaeolum tuberosum*): Raíces consumidas por los indígenas. Jiménez de Quesada los menciona en sus escritos.

*Otras (raíces) a manera de nabos que llaman Cubios, que echan en sus guisados y les es gran mantenimiento.*²⁵

Híbias Ibias, Oscas (*Oxalis tuberosa*): Raíces muy consumidas en el altiplano, Zamora y Oviedo²⁶ las citan en sus escritos.

Jícamas, xiquimas, (*Pachyrrhizus tuberosus*): Consumidas en abundancia por los indígenas del Nuevo Reino, y de diferentes maneras, según las anotaciones de los cronistas Simón y Zamora.²⁷

Ullucos: Raíces de color rojo, en forma alargada, también muy consumidos por los indígenas.

²⁴ Oviedo y Valdés. *Historia Natural y General de las Indias*. Islas y tierra firme del mar y océano. Imprenta de Real Academia de Historia Tomo II. Libro XXIV. Madrid, 1853. Pág.142.

²⁵ OVIEDO Y VALDES. Op, cit. Pág. 143.

²⁶ OVIEDO Y VALDES. Op, cit. Pág. 144

²⁷ Simón, Fray Pedro. Tercera Noticia Historial de la conquista de tierra firme en las indias occidentales. Madrid, 1961. Pág. 174.

Yuca (*manihot dulcis*): Según Zamora y Oviedo, este producto era muy consumido por el pueblo Muisca. La yuca brava era consumida por los indígenas de los llanos y también por los del altiplano, aunque parece que la obtenían de los demás indígenas en el intercambio de alimentos que hacían.

Jiménez de Quesada describe con precisión lo que consumían los indígenas y nombraba en primer lugar al maíz, la yuca, las papas, los Cubios y otro tipo de raíces.

*Las comidas de estas gentes son las de otras partes de las indias, porque su principal mantenimiento es maíz y yuca. Sin esto tienen otras dos o tres maneras de plantas de que se aprovechan para sus mantenimientos, que son unas a manera de turmas de la tierra que llaman Yomas.*²⁸

En cuanto a lo que hortalizas se refiere, que cultivaban y también consumían, se registran:

Calabazas: (*Cucurbitacea*). Zihiba en lengua chibcha. Los indígenas de la región andina las consumían de varias clases y su consumo entre ellos fue muy abundante. Zamora, citado por Patiño, dijo:

*Ahuyamas, que son unas grandísimas calabazas, de más de seis dedos de canto, la carne anaranjada de buen gusto, alimento de los pobres.*²⁹

Frijoles (*Phaseolus vulgaris*), en lengua chibcha Jiste. Oviedo dice que en el Nuevo Reino “Existían de varias especies”. Lucas Fernández escribió: “Tenían montones de maíz, frijoles, igual que de oro”³⁰.

Los Muisca, chibchas y la mayoría de tribus de estas regiones preparaban unos bollos con frijoles que llamaban (Jiste bun). También utilizaban gran variedad de ajíes (*Capsicum annuum*, *C. baccatum*, *C. Frutescens*, *C. Pubescens*). Con las

²⁸ Oviedo y Valdés. *Historia Natural y General de las Indias*. Islas y tierra firme del mar y océano. Imprenta de Real Academia de Historia Tomo II. Libro XXIV. Madrid, 1853. Pág.110.

²⁹ ZAMORA, Alonso de Historia de la provincia de San Antonio del Nuevo Reino de Granada. Editorial ABC.1945 Citado en PATIÑO, Víctor Manuel, Planta cultivadas y animales doméstico en América equinoccial, *Cali Imprenta Departamental*. 1963 Pág. 251.

³⁰ Citado en: PATIÑO, Víctor Manuel, *Op. Cit.* Pág.61.

distintas variedades de ajíes conseguían que los alimentos que consumían tuvieran sabor picante y, además, un colorido agradable y vistoso.

Ajíes

Cuadro 4

Ají (*Capsicum annuum*, *C. baccatum*, *C. Frutescens*, *C. Pubescens*). Diferentes clases eran utilizadas por los muiscas.

Nombre / forma	Lengua Chibcha
Ají	Quybsa
Ají largo	Pguata quybsa
Ají redondo y grande	Nymqua quybsa
Ají amarillo	Guapa quybsa
Ají chiquito	Agua quybsa
Ají grande	Cuata quybsa

Fuente: Rojas de Perdomo Lucía. Historia de la cocina Prehispánica. 1994

En estas culturas, el ají, tenía igual importancia que para los Mayas, Aztecas e Incas. Dentro del altiplano, los ayunos rigurosos de los jeques y del pueblo consistían en privarse de comerlos por unos días, por considerarlo como un máximo sacrificio. Simón dejó escrita la práctica de su aplicación en los ojos, como castigo para las mujeres infieles y los jóvenes indisciplinados.

Azafrán o raíz de la tierra (*Escobedia scabriofila*). En lengua chibcha: Chuegasua o Chiliza, la mata de azafrán la llamaban Chuegasuca.

En Mexico la raíz del achiote la denominaban bija o bixa.

Valdés dice:

*Con bija que es una cosa colorada, de que hacen pelotas como de almagre; pero la bija es más fina color y paranse (adornan), muy feos y de diferentes pinturas la cara y todas las partes que quieren de sus personas; y esta bija es muy mala de quitar hasta que pasan muchos días, y aprietan mucho las carnes y hallanse bien con ella, demás de parecerles a los indios que es muy hermosa pintura.*³¹

³¹ OVIEDO Y Valdés. Op, cit. Pág. 123-123

En otras cocinas americanas esta raíz era utilizada como colorante, para dar color y sabor más fuerte a las comidas. En el Nuevo reino de Granada el achiote también se utilizaba, para las comidas, como colorante, se le daba diversos usos.

*Un árbol se cría en tierras calientes, que el mismo nace, y en las tierras templadas lo siembran, que llaman achiote, que produce unas vainas en que se contiene el achiote, para sazonar las comidas y dar color a los caldos y otros manjares, dicen que es fresco de cualidad y lo aplican para unos achaques de color.*³²

Fray Juan de Santa Gertrudis, en estancia en el Valle del Magdalena, dejó descrito en sus notas el uso de esta planta como colorante en las comidas:

*Este es el azafrán que se usa en estas tierras... (el informante), cogió un ramito, abrió una bolsita y dentro tiene cada una seis granitos... de un humor carmesí. Púsolos en un pilche con un poco de agua, y refregándolos con el dedo largaron su color carmesí. Él dijo: Padre, con solo este poquito hay bastante para dar color a una olla de comida, que se pondrá toda amarilla, y cuanto más le echen se pondrá el color más encendido.*³³

Guascas (*Galinsoga parviflora*). Estas hierbas se usan para aderezar el *ajiaco*, una preparación precolombina en forma de sopa hecha a base de papa y maíz. No se encontraron citas de ningún cronista al respecto de estas hierbas.

Alcaparras de Indias, o 'chinuba' en chibcha. Al árbol de alcaparras lo denominaban chihine, y el fruto se usaba en las comidas como condimento.

*En cuanto a las frutas, según los cronistas, "estos indios Muisca consumían una gran variedad de frutas, guanábanas, caimitos, papayuela, madroño, guayabas, guamas, piñas, aguacates y pitahaya, de la pitahaya aparece el nombre chibcha, nimsuque". Otras eran: "curuba, tomate de árbol, uchuva".*³⁴

³² Oviedo Y Valdés Gonzales Fernández. Historia General y Natural de las Indias. 1851. Pág. 208

³³ Friede, Juan. Fuentes documentales para la *Historia del Nuevo Reino de Granada*. Biblioteca Banco Popular. Editorial Los Andes. Vol. 89-96. Bogotá, 1550-1552. Pág. 318. Citado en PATIÑO, Víctor Manuel, *Op. Cit.* Pág.266

³⁴ Fernández de Oviedo Y Valdés. Historia General y Natural de las Indias. 1851 Citado en GARCIA, Mercadal. Lo que España llevo a América. Madrid. 1960. Pag.55

Las frutas tenían un valor especial para los indígenas, porque formaban parte de su alimentación diaria, según Lucas Fernández de Piedrahita, los indígenas siempre intentaron agasajarlos con frutas:

*Les llevaron presentes de guamas, aguacates, y algún oro, que es el mejor tercero de voluntades.*³⁵

Por su parte, la carne que los nativos consumían provenía generalmente de varias fuentes. *“Estos indios destas tierras son unos expertos en el arte de cazar”*³⁶, dice el cronista Fray Juan de Santa Gertrudis, *“estaban acostumbrados a cazar con redes, flechas y trampas, y los consumían de diferentes maneras”*³⁷.

Los curíes o conejos de indias (*socuy*, en chibcha) podían ser consumidos por todas las jerarquías sociales, mientras la carne de venado estaba destinada para los señores principales. Posteriormente, las despensas reales estaban bien abastecidas de carne en cecina de estos ciervos. Este animal era utilizado por los señores de este rango para conseguir esposa.

Fray Simón describe en sus notas esta costumbre:

*El matrimonio era prácticamente un trueque, entre el novio y los padres de la novia, en el cual se la cambiaba por mantas, cargas de coca, chicha o venados... si era gente a quien le estaba permitido por los caciques comerlo.*³⁸

En el diccionario del aborígen chibcha o aborígen de Cundinamarca de Joaquín Acosta Ortegón, figuran diversos animales que seguramente los Muisca consumían para complementar sus dietas. Los que figuran en este diccionario son:

³⁵ FERNÁNDEZ DE PIEDRAHITA, Lucas. *Noticia Historial de las Conquistas del Nuevo Reino de Granada*. 2 Tomos. Editorial Kelly, Bogotá, 1973. Citado en Perdomo, Rojas. Lucía. *Aportes Alimenticios del Viejo al nuevo Mundo*. Bogotá, 1993. Pág. 41.

³⁶ Fernández de Oviedo Y Valdés. *Historia General y Natural de las Indias*. 1851 Citado en GARCIA, Mercadal. *Lo que España llevo a América*. Madrid. 1960. Pag.57

³⁷ Fray Juan de Santa Gertrudis. *Maravillas de la naturaleza, Biblioteca*. Biblioteca Luis Ángel Arango, 2 Tomos. Bogotá, 1956. Citado en García, Mercadal. *Lo que España llevo a América*. Pág. 89- 95

³⁸ Simón, Fray Pedro. *Tercera Noticia Historial de la Conquista de tierra firme en las Indias occidentales*. Editorial Publicaciones españolas, Madrid, 1961. Pág. 172.

Cárnicos

Animales consumidos por los indígenas Muisca en el altiplano

Cuadro 5.

Animal	Lengua Chibcha
Pato	Summe
Tórtola	Sumgui
Cury	Sucuy
Ciervo	Chijilu
Gusano	Chiza
Roedor parecido al conejo	Chuenguicupqui
Cangrejo	Supcua
Aves en general	Fujupcua, Jue, Sue
Caracol	Biza

Fuente. Manuscrito inédito de la Biblioteca Nacional sobre la alimentación chibcha.³⁹

Las condiciones geográficas del territorio habitado por los Muisca se caracterizaba por la presencia de ríos, lagos y lagunas; por ello, su dieta tenía un alto componente de peces de agua dulce. La técnica habitual de pesca fue el uso de anzuelos y redes.

Sus relaciones comerciales consistían en el trueque a lo largo del recorrido del río Magdalena. Acudían a la actual población de Mariquita para intercambiar productos con otros indígenas. Como se ha mencionado antes, la costumbre era secar y salar el pescado para su conservación y transporte. Según el cronista Pedro Simón, en esta zona los peces que más se pescaban y consumían eran: pataloes, bagres, sábalos, barbados y bocachicos.

³⁹ URICOCHEA, Ezequiel, ACOSTA ORTEGÓN, Joaquín, GONZÁLES DE PÉREZ, Stella. Estudios. Manuscrito inédito de la Biblioteca Nacional sobre la alimentación chibcha. Citado en ROJAS DE PERDOMO, Lucía. *Historia de la cocina. Cocina prehispánica*. Editorial Voluntad S.A. Santafé de Bogotá D.C., 1994. Pág. 232.

Fray Pedro Simón dice:

Que cierto pescado que se coge en el río grande que por otro nombre llaman bagre, que en más común vocablo se llama panche, que es el que abunda toda la tierra fría y caliente, por ser grande suma de ello lo que se recoge en este río, en especial en las pesquerías que se llaman de Purnio, términos de la ciudad de Mariquita... que salándolo y secándolo al sol, se lleva a todas partes.⁴⁰

Respecto de la preparación y consumo de los alimentos, el fraile Pedro Simón comenta que:

Los indígenas les tenían abundancia de comidas de cuanto ellos tenían, como venados vivos y muertos, tórtolas, conejos, curíes, y palomas (de indias), con mucho maíz, frijoles, y raíces de muchas maneras.⁴¹

1.3. Alimentos consumidos por los indígenas del Altiplano

No cabe duda que aunque aquí se hace referencia a la alimentación de los indígenas del altiplano Cundiboyacense, si reparamos en cada alimento nos damos cuenta que la alimentación de los indígenas que habitaban en el Nuevo Mundo no tenía grandes diferencias, todos utilizaban los mismos productos, las mismas técnicas para preparar sus alimentos y por qué no hasta las mismas maneras para consumirlos.

Las preparaciones de los Muisca, como el ajiaco, la changua y algunas preparaciones que elaboraban a base de maíz, perduran aún hoy en la zona en donde habitaron los primeros asentamientos en el momento de la conquista.

⁴⁰ Simón, Fray Pedro. *Tercera Noticia Historial de la Conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Editorial Publicaciones españolas, Madrid, 1961. Pág.80.

⁴¹ Simón, Fray Pedro. *Op. Cit.* Pag.52.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Cuadro 6.

Alimento	Lengua Chibcha
Mazamorra de maíz molido. La preparaban con papas, ajíes , hiervas	Suaque
Arepas de maíz	Tuitafun/Tyhytafun
Pan de maíz	Fun
Harina molida y cernida para preparar sopas, tamales y bollos de maíz	le
Caldo con papa, cebolla, hiervas	Changua
Bollo de maíz envuelto en hojas y cocido al vapor	le fun
Bollos preparados con frijoles y papas	Bun
Bollo preparado con papa chafada	lomza Bun
Bollo preparado con frijoles	Jiste/Histe Bun
Masa blanda de maíz, para preparar sopas y bollos	Bchoscua
Maíz en grano. Lo consumían con frijoles, igual que los Aztecas e Incas	Agua
Con estos granos elaboraban un tipo de mazamorra	Quinoa
Bebida fermentada de maíz	Chicha/ Zapzua
Afrecho o asiento de la chicha	Cuncho
Consumir, miel, manteca y sal	Bgamysuca
Consumir mazamorra	Biotysuca
Consumir cañas dulces	Bgyasuca
Papa seca cocida	Cocopa
Consumir tubérculos y raíces	Zebgiscua
Consumir comidas fuertes	Zebcascua

Fuente. Manuscrito inédito de la Biblioteca Nacional sobre la alimentación chibcha⁴²

⁴² URICOCHEA, Ezequiel, ACOSTA ORTEGÓN, Joaquín, GONZÁLES DE PÉREZ, Stella. Estudios. Manuscrito inédito de la Biblioteca Nacional sobre la alimentación chibcha. Citado en ROJAS DE PERDOMO, Lucía. *Historia de la cocina. Cocina prehispánica*. Editorial Voluntad S.A. Santafé de Bogotá D.C., 1994. Pág. 201.

Familia Tairona

Los Taironas habitaron la Sierra Nevada de Santa Marta, un accidente geográfico independiente de la cordillera de los Andes, durante los siglos XI y XII d. de C. Se situaron entre el nivel del mar y una altura aproximada de 2.000 metros, principalmente en la actual zona de Santa Marta, cerca del río Bonda y a lo largo de los ríos Ariguaní, Cesar y Ranchería, y también en los valles de los ríos Palomino y Buritacá.

El territorio ocupado por los Taironas se caracteriza por sus hoyas quebradas y faldas montañosas, bastante abruptas y en muchos casos encajonadas. Esto los llevó a desarrollar una agricultura de terrazas y una urbanización escalonada en las ciudades, e hicieron uso de sistemas de irrigación y desagüe especializados. Conocieron el calor del trópico por su cercanía al mar Caribe y las zonas templadas y frías de la Sierra Nevada. El instrumento de trabajo agrícola fue el arado de madera como principal herramienta.

Los Taironas se destacaron en el cultivo del maíz, yuca, auyama, frijoles y árboles frutales, siendo el maíz el producto más cultivado. Así mismo, cultivaron y consumieron hoja de coca. Además de la agricultura, se dedicaron a la pesca, de manera que el pescado, además de hacer parte de la dieta, fue un elemento básico del comercio de intercambio, junto con la sal marina, la orfebrería y los tejidos. Con los Muiscas, cambiaban sal marina y caracoles por esmeraldas.

Combinaron la agricultura con la caza y cría de animales, tales como el curí y varios tipos de patos y venado

Familia Arawak

Los Arawacos lograron sobrevivir hasta hoy fueron empujados poco a poco a las partes más altas del territorio colombiano por los colonos, guaqueros y narcotraficantes, progresivamente tomaron como asiento la Sierra Nevada de Santa Marta. Conforme a modernas investigaciones, vivieron en principio en las

llanuras costaneras de Colombia y Venezuela, con lo cual perdieron su unidad idiomática y adoptaron dialectos diversos.

Algunas tribus de la familia Arawak existen actualmente, se encuentran bien organizadas, viven en resguardos. Son un grupo socialmente bien estructurado, que cuida del territorio que le corresponde y 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, quienes habitan la zona baja de la Guajira.

Los Guajiros, en la actualidad aún conservan puro su tipo racial y sus costumbres. Cultivan el maíz, el tabaco, el algodón, las calabazas y los frijoles. De las tierras cálidas se aprovisionan de yuca, guanábanas, piñas, guayabas y ciruelas. El algodón, materia prima para el tejido –que fue uno de sus principales medios de intercambio-, debieron canjearlo con los vecinos de las tierras cálidas. La carne la obtenían de venados, peces, aves, conejos, armadillos, etc.; y en corrales domesticaron el curí –llamado “conejillo de Indias”-, y el pavo.

Para mejorar la producción se valían del regadío por el sistema de caños y mediante muros de piedra amontonaban tierra fértil para semilleros y cultivos menores.

Las mujeres, como en la mayoría de familias indígenas, es quien se ocupa del cultivo de diversos productos, realiza la siembra, cuida de los hijos y elabora un sinfín de artesanías manuales, tejidos, mochilas, chinchorros, hamacas, telares, obras pintadas a mano, entre las que se encuentran murales, máscaras, cuadros, vasijas, cucharas, cucharones de barro y todo tipo de utensilios para adornar una casa. La mujer es quien se encarga de llevar todos estos productos para venderlos en las calles o plazas de los pueblos tradicionales. Los turistas aprecian estos trabajos artesanales, elaborados a mano por las mujeres de las tribus indígenas. Para desempeñar este trabajo, la mujer indígena va acompañada casi siempre de los niños más pequeños de la familia.

El hombre se encarga de vigilar los cultivos, regar y cuando es el tiempo recoge las cosechas, para después ir a venderlas en las plazas de mercado.

Se ha podido comprobar que, en su medio y dentro de sus posibilidades, no viven en la abundancia pero tienen lo indispensable para vivir, sin ostentación. Este grupo cuenta con sus necesidades básicas satisfechas, y cuentan con el conocimiento para aprovechar los usos de la tierra de manera sostenible. La mayoría de indígenas sólo toman de la tierra lo necesario para su consumo y un intercambio básico por lo que no producen.

Familia Caribe

Los miembros de esta familia ocuparon las costas y los valles de los ríos Magdalena, Cauca, Atrato y Sinú. Fue muy numerosa y se agrupó en territorios independientes. No constituyeron un Estado unitario sino una serie de agrupaciones menores, de diferente organización social, distinta religión y costumbres propias para cada una.

Los pueblos más importantes de la familia Caribe fueron: Los Muzos, que habitaron la región comprendida entre los ríos Magdalena, Sogamoso, Ermitaño y Suárez; los Panches que se establecieron entre los ríos Negro, Guarinó, Coello y Fusagasugá; los Pijaos, que vivieron en la zona comprendida entre los actuales departamentos Tolima y Caldas; los Quimbayas, que se concentraron en el departamento del Quindío; y los Motilones, cuyos descendientes aún viven en la hoya del río Catatumbo. La tribu Quimbaya fue la más representativa de la familia Caribe, pues fue la única que consolidó el sedentarismo, mientras las demás tribus Caribe siguieron siendo nómadas antes de la llegada de los colonizadores. Los Quimbayas consiguieron grandes adelantos en el arte de la cerámica y de la orfebrería. Parte de su orfebrería puede admirarse en el Museo del Oro del Banco de la República, en Bogotá.

Su vida a la orilla del mar y de las cuencas hidrográficas los hizo navegantes expertos, pescadores, cazadores y guerreros. La principal actividad de los caribes fue la guerra. Eran valerosos y opusieron resistencia al dominio español.

Cultivaban el algodón, el ñame, la yuca, el maíz y gran variedad de frutas tropicales.

Familia de Tierradentro

La cultura de Tierradentro floreció en el Cauca, en las escarpadas vertientes de los ríos Páez, Negro y La Plata. Se destacó como cultura lítica por sus monumentales hipogeos o tumbas, a las que se descendía por una escalera de caracol y cuyas cámaras están ricamente decoradas en rojo y negro sobre fondo blanco.

Familia Tumaco

En la costa del Pacífico, al sur de Colombia, se desarrolló la cultura Tumaco, que al extenderse al Ecuador tomó el nombre de La Tolita. Esta cultura se destacó por la escultura de innumerables cabezas y estatuillas de arcilla, que ostentan un particular estilo y pueden identificarse inmediatamente. En el centro ceremonial de La Tolita, estos artistas realizaron representaciones de cabezas de tamaño natural que hoy se encuentran en los museos de Quito y Guayaquil.⁴³

Grupos sobrevivientes (Mapa 1. Indígenas de Colombia. Pág.44)

Se habla de una cifra de 450 a 500 mil indígenas en Colombia, pertenecientes a cerca de 81 etnias diferentes que hablan 64 lenguas distintas. El grupo más numeroso son los Paeces, que habitan en el suroccidente del país y cuentan con cerca de cien mil miembros. Siguen los Guajiros o Wayuu con unos 73 mil individuos y ocupan las tierras semidesérticas de la península de La Guajira. Los indígenas Wayúu usan el termino kusina para denominar a los grupos indígenas (los yuko, bari, kogui) que viven en los montes al sur del territorio guajiro, y con el nombre de parajuano designan a los Añu que habitan la laguna de Sinamaica en Venezuela. Además, usan el termino Alijuna para designar al “blanco” y, más generalmente a toda persona que no pertenezca a la comunidad

⁴³ *Población indígena colombiana*, sitio web “Colombia” desarrollado por Angélica García. Consultado por última vez el 9 de mayo de 2013. URL: <http://pwp.supercabletv.net.co/garcru/colombia/Colombia/indios.html>

Wayúu. Los indígenas que saben español rechazan la interpretación de Wayuu como indio. Prefieren traducir Wayuu por persona o gente, mientras que traducen Alijuna como “civilizado” y Kusina como indio, cada uno de estos grupos indígenas vive en una zona bien diferente; El Alijuna vive en las ciudades y pueblos, el Kusina en los montes, los Paraujanos en el mar y el Wayuu en el desierto. Las zonas de alta densidad Wayuu están ubicadas en los alrededores de Uribía, la serranía de jala’ala y en las sabanas de Wopu’muin, en los municipios de Maicao y Manaure. El wayunaiki (idioma de los Wayúu) pertenece a la familia lingüística Arawak. La lengua para los indígenas representa un importante factor de identidad étnica y cultural.⁴⁴ Otros grupos demográficamente importantes son los Chocóes, habitantes de las selvas húmedas del occidente del país y de algunas áreas aledañas de la cordillera Occidental.

Con menor número de habitantes, pero con variedad de grupos étnicos, se encuentran los pobladores de la Amazonía. Se estima en 50 mil su número, repartidos en cerca de 50 grupos étnicos diferentes, entre los que están los Ticunas, los Witotos y los Guahibos. Otros grupos menos numerosos, pero con un desarrollo social y cultural similar son los Koguis, los Guambianos, los Noananás o Waunanan, los Yagua, entre otros.

Los Koguis habitan en la Sierra Nevada de Santa Marta, son descendientes directos de los antiguos Taironas. Se distinguen por ser una sociedad de tipo matriarcal. De ahí que la deidad suprema es una mujer, la madre universal, creadora del cosmos y de todo lo existente, de quien nació la especie humana, la tierra, las plantas y los animales

1.4. Las costumbres indígenas

En el siglo XVI, el altiplano colombiano estaba habitado por varios grupos étnicos: los Laches, los Guanes, los Chitareros y los Muisca, que pertenecían al grupo lingüístico Chibcha. Los Muisca estaban localizados en la sabana, los valles interandinos fríos y las tierras cercanas a la cordillera oriental, abarcando un

⁴⁴ Daza M, Blanca Y; Tobar Vargas Luisa F. Los niños indígenas Wayuu del desierto. TC. Impresores. Bogotá, 2006. Pág. 38-39.

territorio desde el páramo de Sumapaz, al sur, hasta el valle de Chicamocha al norte. Dentro del territorio muisca existían numerosos arroyos y quebradas nacidos en los cerros orientales, por tanto constituía una entidad importante en su tradición y mitología.

Su organización social y política consistía en cacicazgos de pequeñas aldeas cuya habitación era el bohío; sembraban algunas parcelas agrícolas bajo el liderazgo de un cacique. Este patrón de organización social les permitía diversificar su agricultura ajustándose a los recursos naturales que les ofrecía los diferentes pisos térmicos. De esta manera, cada cacicazgo tenía sus propias sementeras en tierra templada y en el páramo, a donde se desplazaban por temporadas para sembrar y cosechar y volver luego a sus lugares de vivienda. Cultivaban maíz, frutas, ají, auyama y papa, entre otros comestibles. Los cultivos que se desarrollaban en el páramo eran tubérculos de altura como las chuguas, las híbias y cubios, mientras que en los valles interandinos recogían maíz y papa; en la zona templada sembraban también maíz, yuca, batatas, auyamas y frutales. De esta forma disfrutaban de los productos de diferentes pisos térmicos.

Tanto sus técnicas de cultivo como su conocimiento de los ciclos naturales, de las condiciones climáticas y de las estaciones de lluvias, les eran favorables para el buen resultado de su trabajo, aunque se enfrentaban a los problemas climáticos de sequías, heladas, inundaciones que a veces destruían sus cosechas.

El hombre era el encargado de preparar el terreno, el cuidado de la siembra, la cosecha y el comercio de los productos, mientras que las mujeres trabajaban en la siembra, en la preparación de los alimentos y la caza.⁴⁵

Los indígenas tenían un gran sentido de la sostenibilidad, solo consumían lo que necesitaban, para ellos el equilibrio con la tierra y la armonía con la naturaleza era indispensable, debido a sus creencias arraigadas con la madre tierra, vivían agradecidos con lo que el entorno les proporcionaba, no necesitaban nada más

⁴⁵ Mártir de Angleria, Pedro. *Décadas del Nuevo Mundo*, Tomo I, pág. 164. Langebaek, Mercados, poblamiento e integración étnica entre los Muisca. Siglo XVI. Banco de la Republica. Bogotá 1987

para subsistir, veneraban el sol, la luna y las estrellas porque pensaban que de estos astros dependía toda su alimentación, ellos estaban convencidos que la riqueza de sus cultivos tenían que ver con las fuerzas de la creación.

Para su alimentación solo cogían de la naturaleza lo que necesitaban. El cuidado de los recursos naturales era indispensable para vivir. Por ej. Cultivaban maiz, plantas comestibles, plantas medicinales, papas, yuca, otros tubérculos, para suplir las necesidades de proteína, cazaban animales menores, algunas especies de aves, conejillos de indias.

Cuidaban muy bien el entorno, el agua de los mares y los ríos, también eranpreciados de allí se proveían de los pescados, que también consumían.

No se conocen, ni hay descritas enfermedades sufridas por las tribus indígenas, ni gripes, ni otra enfermedad vírica.

Zapata identifica algunos de sus productos:

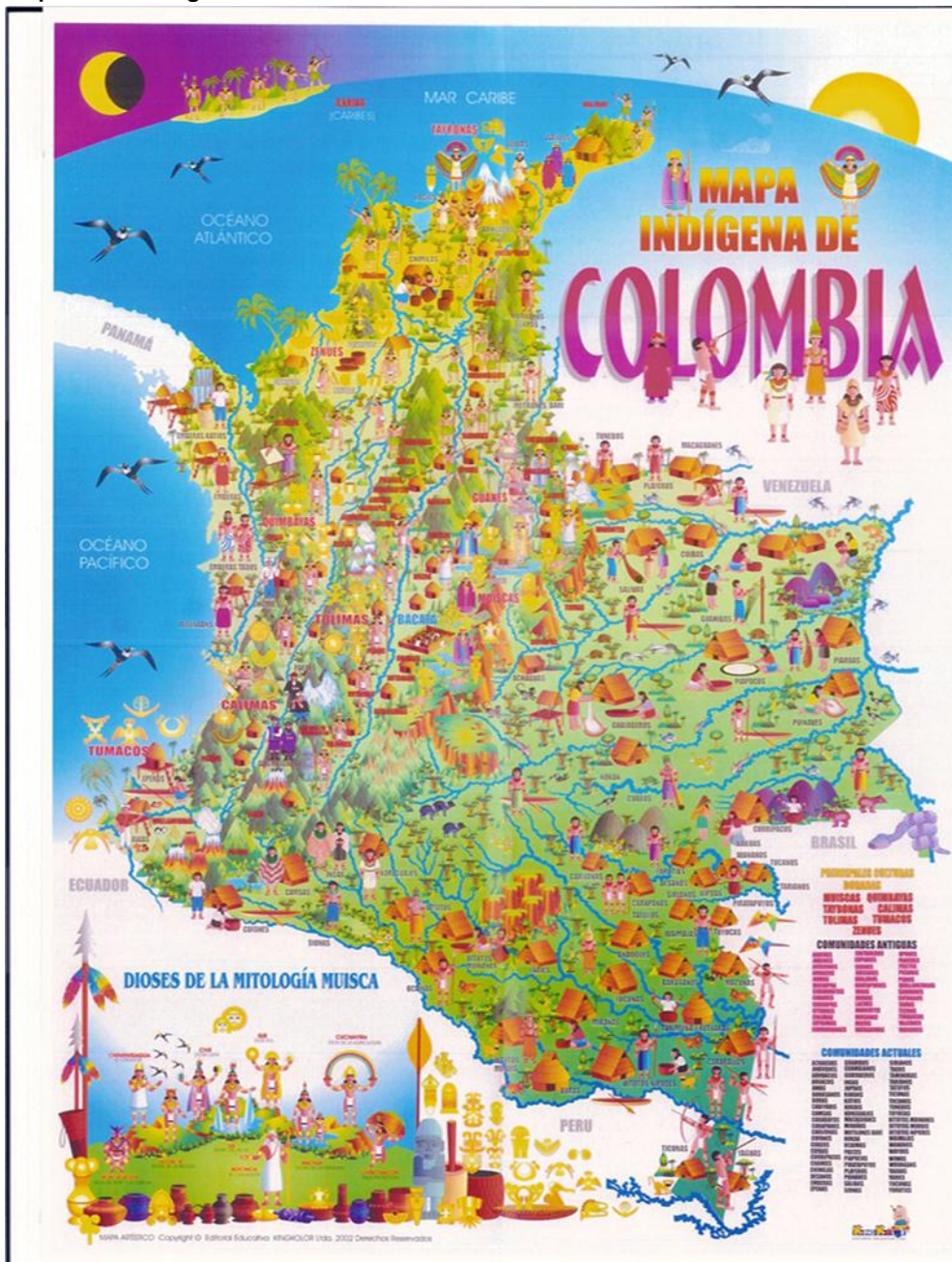
Los *gusumos* que nombra Zapata en esta lista se refiere al guácimo, fruto que los indígenas consumían en forma de verdura, también nombra diferentes frutas tropicales, además de las papas.

*Guayacanes, algarrobos, guasumos que son árboles, que dan fruto silvestre que llaman sonque que comen los indios {...} plátanos, guayabas, piñas, curas en el que otros llaman aguacates, higos de tuna, aoyamas, que son calabazas de la tierra, papayas, frutillas de chiles, granadillas, guamas, etc. {...} tienen frisoles, habas, turmas, que son las que en Perú llaman papas, {...} es cosa de mucho provecho para los indios porque teniendo turmas y maíz tienen todo el sustento necesario. Hay también patatas y otras raíces que llaman arracachas que son casi como patatas.*⁴⁶

⁴⁶ Zapata Olivella, M. El hombre colombiano. Enciclopedia del desarrollo Colombiano.1974.Pag. 74

Anexos:

Mapa 1. Los Indígenas de Colombia



Fuente. Editorial Escar S.A.S. Bogotá 2012

Fotografías



Minas de sal de Manaure- La Guajira

Foto 1. Daza Blanca Y.



Indígenas Wayúu en el proceso de evaporación de la sal

Foto 2. Daza Blanca Y.

CAPÍTULO II. LA AMÉRICA ESPAÑOLA

2.1. LA Importancia del Descubrimiento, Conquista y Colonización de América (Mapa 2. La Conquista española en el Siglo XVI. Pág. 96. Mapa 3. La Conquista de Colombia. Pág. 97)

*La conquista y colonización de América fue una empresa muy compleja y, en cuanto a la alimentación en particular, exigida tras largas navegaciones, fue en el fondo aspecto muy delicado de satisfacerse por los tremendos esfuerzos de adaptación que demandaba.*⁴⁷

El descubrimiento de América en 1492 trajo beneficios a la corona española en varios aspectos, además de la adquisición de tierras nuevas, el mercado español tuvo acceso a nuevos productos y especies. *“Se puede decir que el objetivo más importante del viaje de Colón en el tema alimentario fue la búsqueda de nuevos productos para enriquecer sus platos”.*⁴⁸

Cuando Colón atravesó el océano con los tripulantes, estos traían en sus barcos lo que consumían normalmente en su tierra. Las comidas se componían de bizcocho (parecido al pan deshidratado), harina de trigo, miel de abeja, azúcar de caña y leguminosas (como garbanzos, lentejas, habas y arroz); cada tripulante de las carabelas tenía una ración diaria estipulada.

En cuanto a las carnes, éstas consistían en cecinas, carnes saladas y secas, pescado salado, quesos, grasa de cerdo y aceite de oliva. El agua era la principal bebida y era transportada en toneles, también traían vino y vinagre.

Respecto de los viajes de Colón, Subiría cuenta cómo padecieron los marineros por comida en el cuarto viaje:

Cuando los bastimentos se redujeron de forma crítica: por la penuria que teníamos de vituallas, pues había pasado más de ocho meses que corríamos por la mar, en los que se había consumido toda la carne y el pescado que llevábamos de España y con los calores y la humedad del mar, hasta el bizcocho se había llenado de gusanos que,

⁴⁷ Moreno Blanco, Lacydes. “Palabras junto al fogón”, prólogo a Román de Zurek, Teresita, *Cartagena de Indias en la olla*. Pág. 57.

⁴⁸ En entrevista con el doctor Lacydes Moreno Blanco.

*jay, Dios me ayude!, vi muchos que esperaban a la noche para comer la mazamorra (restos de bizcocho hervidos con agua), por no ver los gusanos que tenía; otros estaban tan acostumbrados a comérselos, que no los quitaban, aunque los vieses porque si se detenían en esto, perderían la cena.*⁴⁹

La escasez de víveres ocasionaba varios problemas, hacía vulnerable la tripulación a las enfermedades o incluso a la muerte por inanición. Por esta razón, a partir del segundo viaje de Colón, el rey Fernando el Católico dispuso que en las naves se llevaran herramientas, semillas, animales vivos y gente para trabajar las tierras. También se vieron obligados a traer algunos productos de España, principalmente trigo, cebada, arroz, centeno, habas, garbanzos, lentejas, membrillos, almendros y manzanas. También frutas de hueso, naranjos, limas, limoneros, toronjas, perales y ciruelos. Vinieron también con ganado vacuno y lanar, gallinas y caballos; todo esto significó un verdadero acontecimiento en la alimentación porque algunos de estos productos crecieron con facilidad en el Nuevo Mundo.

Rodrigo de Bastidas fue el primer castellano que vio y pisó tierra de este distrito (Colombia-Cartagena ciudad de Calamar). Llevado por el gran ruido que desde el año 1501 producían ya en todos los rincones de España las grandes riquezas que se iban descubriendo en las Indias.

Fernández de Enciso Martín (Sevilla 1470) Descubridor, conquistador y geógrafo. Condujo la expedición que fundó Santa María la Antigua del Darién, primera ciudad continental de América, y fue el autor de la primera *Geografía del Nuevo Mundo*. Siempre se le conoció como el *bachiller*, aunque no terminó el bachillerato en su ciudad natal. Su principal obra con el nombre: *Suma de Geografía*. Es considerada la primera geografía que se hizo sobre América y tiene una descripción de la costa de Tierra firme. También es la primera en que se menciona el nombre de Venezuela. En realidad es la primera obra geográfica de carácter general que abarcó el Viejo y Nuevo Mundo.

⁴⁹ DE SUBIRÍA, Roberto. *La medicina en el descubrimiento de América*. Instituto colombiano de Cultura Hispánica, Bogotá, 1992. Pág. 133.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

*Del mismo puerto partió, aunque tarde, lo más prontamente que pudo, el bachiller Enciso, tomando la vuelta de Cartagena con 150 hombres, muchos bastimentos, puercos y puercas para criar, yeguas y caballos.*⁵⁰

...pues apenas cabía a cada uno un tasajo de puerco sainó; y para que nada les faltase, les eran también contrarias las olas.

*Hallaron en las casa de esos indios, algodón en rama e hilado y joyas de oro muy fino...*⁵¹

La ciudad de Cartagena, que fue por donde entraron los españoles decían que su origen había sido de un hombre llamado Mechion y de una mujer llamada Maneca, y que esta tenía solo una teta, donde se recogía la leche de ambas y la daba con más fuerza y abundancia a sus hijos, razón bastante por donde salían tan valientes.

*...tenían conocimiento de las diferencias de tiempos para sus labranzas, sementeras y cosechas de maíz, yucas, batatas y otras raíces de su comida ordinaria...*⁵²

*...Hallo en la gran ciudad de Cipagua un valiente templo de su adoración, en el que adoraban un puerco espín de oro fino, y en otro pueblo llamado Carnapacua, se encontraron que tenía por sus dioses a ocho patos de oro fino en un valiente templo...*⁵³

Los indígenas para las celebraciones importantes y reuniones especiales, siempre bebían chicha. Bebida fermentada elaborada con maiz, para beberla lo hacían en totumas, estas eran unas tazas elaboradas del árbol de totumo o taparo (Crescentia cujete) ha tenido desde la época indígena una enorme popularidad en todo el territorio americano debido a la utilidad de sus frutos grandes y globosos, llamados totumas y taparas, los cuales le nacen, como al cacaotero, directamente del tronco y las ramas. El totumo produce frutos de diversos tamaños

⁵⁰ Simón, Fray Pedro. *Tercera Noticia Historial de la Conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Editorial Publicaciones españolas, Madrid, 1961. Pág.265.

⁵¹ *Ibidem*, Cap. II. Pág.123.

⁵² *Ibidem*, Cap. II. Pág.125.

⁵³ Simón, Fray Pedro. *Tercera Noticia Historial de la Conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Editorial Publicaciones españolas, Madrid, 1961. Pág.123.

generalmente redondos u ovals. De ellos se sirven la gente pobre y los indígenas para formar vasijas de toda especie, platos, cucharas y otros utensilios. El totumo o mate, en Colombia se sigue utilizando, cada vez menos para verter el dulce de manjar blanco. También le daban un uso ritual al fruto del totumo, ya que con él elaboraban las maracas (La maraca es un instrumento idiófono sacudido constituido por una parte esférica hueca sostenida por un mango que la atraviesa o está adherida a ella. En su interior se le llena con pequeños elementos percusivos, como piedras pequeñas, semillas, pedazos de vidrio, pedazos pequeños de metal, arroz, etc., los cuales producen sonido al golpearlos contra la pared interna de la esfera.

“... Procediase luego a la borrachera en la casa del novio (habiéndole ya entregado la esposa), a que acudían todos los de la parentela de ambas partes y los que querían del pueblo, estando prevenidas muchas múcuras de chichas y totumas en que beberla, que es el vaso más a propósito que se ha hallado para este brebaje, porque así como el vino es su propio vaso el de oro o la plata, para la loja, cerveza y sidra, el de vidrio, para el agua el de la tierra sin vidriar, para el chocolate, atole y pinole, el coco, así para la chicha, guarapo y masato son vasos acomodados las totumas...”⁵⁴

La dieta de los indígenas, básicamente se componía de yuca, ahuyamas, batata, papa, maíz y frijoles, acompañada de aves y animales como el cui, conejo de indias e iguanas, ratones y culebras. Algunos indígenas, consumían insectos, como hormigas, sapos y comejenes.

Eran diestrísimos en el manejo de todas; sus comidas eran las ordinarias de estas tierras: maíz, yuca, batatas, frisoles y otros, que todo se da con abundancia, por ser tierras calientes, También comían aves, de que son las tierras abundantísimas de varias especies, y hermosa plumería, con que hacían sus galas para sus guerras y fiestas, que era para lo que más se aprovechaban de ellas, que de ordinario para comer son durísimas, como son los papagayos, de que hay innumerables y de muchas diferencias, periquitos que son papagayos como tordos, guacamayas, catarnicas, perdices, que si su dureza no las defendiera en el plato, son de razonable carne, pavas, paugies. También comían de los animales, como iguanas, que son de figura de sierpes,

⁵⁴ Ibídem, Cap. II. Pág. 125.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

que a no enmendar con su buen gusto su mala catadura, mas fueran de aborrecer que de estimar; puercos zahinos con el ombligo en la parte de los riñones, y otros que llaman de manada, que parecen a los nuestros, guaquiras, guardatinajas, hicotetas, morrocoyes, tortugas, muchas suertes de fruta, que aunque algunas son desabridas, otras se enmiendan. En las aves he advertido que aunque son más hermosas en común que las de nuestra Europa, todas son de muy ruines cantos, pues ninguna hay que agrade hasta poderla enjaular⁵⁵

...con que se suelen atraer los indios, con obonetes, cuentas, espejos, cascabeles, machetes, hachas, alpargatas, etc.⁵⁶

Cargaron, pues, muchas para suplir la falta de armas, pero fue trabajo perdido, como veremos; y prevenido esto con gran copia de caballos, yeguas, vacas y puercos, se dieron todos a la vela...

Lo cierto es que los dos se quedaron muy contentos, y partiendo Heredia con su barca cargada de maíz, llevo a una nueva ciudad...⁵⁷

A los tres días Duhoa, salió con muchas canoas cargadas de maíz y otros comestibles la vuelta de la nueva ciudad...

Los españoles para atraer a los indígenas, les regalaban objetos de muy poco valor, pero a los nativos les causaban mucha curiosidad, sobre todo los espejos, cuando veían reflejadas en ellos sus caras.

Al fin de los tres días se concluyó la fiesta con dar a todos cosas de Castilla, muy estimadas de los indios, como cuentas de varios colores, corales, bonetes colorados, cuchillos, machetes, y hachas, quedando con esto tan asentadas las paces...⁵⁸

Los españoles también, llevaron al Nuevo Mundo herramientas para poder cultivar la tierra. Las principales herramientas eran hachas, azadones, barras de hierro, rastrillos, machetes. Los indígenas no poseían herramientas para preparar la

⁵⁵ *Ibidem*, Cap. II. Pág. 127.

⁵⁶ *Ibidem*, Cap. II. Pág. 127.

⁵⁷ Simón, Fray Pedro. *Tercera Noticia Historial de la Conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Editorial Publicaciones españolas, Madrid, 1961. Pág.137.

⁵⁸ *Ibidem*, Cap. II. Pág. 138.

tierra, cultivar y recoger las siembras, las herramientas de los nativos eran más rudimentarias, normalmente elaboradas de maderas que extraían de los árboles

...y tomando Cipagua la vuelta de su ciudad, le despacho 400 viejas cargadas de maíz, carne de monte y otros comestibles...

...al gobernador le fue de poca satisfacción el que hubiese quien propagase en la metrópoli los buenos principios de aquella conquista. En efecto, la fama voló por todos los rincones de España, y deseosos de gozar tantas ventajas se arrojaron muchos mercaderes a pasar aquí con gruesos empleos de sedas, granas, lienzos y toda clase de ropas, con buenos caballos y toda suerte de oficiales mecánicos, y a vuelta de ellos, gran número de mujeres, con que en poco tiempo se acrecentó tanto la ciudad, que se hallaban en ella cuantas cosas pedía el deseo, pues fueron hasta melcocheros, buñoleros, y pasteleros, que hechos ricos aspiraban a más graves oficios...

*Así como hachas, machetes, azadones y barras de hierro para allanar los caminos, un capitán de macheteros, alpargatas, escaarpines...*⁵⁹

*De Zenufana corría el oro de mano en mano hasta las costas, invirtiéndose mucho en compras de sal, de que carecían los habitantes de esta tierra adentro, y de que se hacía un grueso tráfico. Los de la costa fabricaban también hamacas y otros efectos de hilo de algodón, que igualmente compraban los del interior...*⁶⁰

Las indígenas que viven actualmente en Colombia, elaboran hamacas, chinchorros, telares, mochilas. Son verdaderas artesanías que hacen a mano y tienen un colorido excepcional, son muy apreciadas por los turistas, algunas de estas artesanías son tejidas con gran colorido, cada color de lana con que elaboran los chichorros/hamacas tiene un significado diferente.

*...y habiendo satisfecho el hambre con que iban con el mucho maíz que había en las casas y algunos venados que cogían los soldados a uña de caballo, por ser innumerables los que crían aquellas sabanas, con muchos conejos, perdicillas, tórtolas y otras cazas...*⁶¹

⁵⁹ Simón, Fray Pedro. *Tercera Noticia Historial de la Conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Editorial Publicaciones españolas, Madrid, 1961. Pág.137.

⁶⁰ *Ibidem*, Pág. 91.

⁶¹ *Ibidem*, Pág. 138.

...y faltas de comidas, pues les forzaba a sustentarse de tallos de bijao entremezclados con alguna carne de los caballos que se morían (calamidad insufrible)...⁶²

El bijao (*Calathea lutea*) es una especie de planta perteneciente a la familia de las marantáceas. Esta planta crece en varias regiones de Colombia, con las hojas, que son parecidas a las de plátano (macho), se utilizan para envolver diversos alimentos, como los tamales, queso fresco, hallacas, envueltos de maíz.

Algunos indígenas utilizaban los tallos de esta planta para la alimentación en forma de verdura cocida.

Los soldados iban enfermos y no tenían más medios para mantener su miserable existencia que una frutilla de ciertos arboles llamado guasimos. Esta fruta redonda y del grueso de las avellanas, áspera, durísima y muy difícil de digerir, por lo que la dan a los caballos en la provincia de Venezuela y les es de tanto sustento como las algarrobas...⁶³

El guácimo es un fruto que los indígenas de Latinoamérica utilizan para su alimentación lo consumían como verdura. En la actualidad, esta planta es muy valorada se le atribuyen diversas propiedades. Valorado por los apicultores porque su néctar produce miel de alta calidad.

Los nombres comunes: guácimo, guácima, guásimo, guásimo blanco, guásimo colorado, guásimo macho, guásimo negro, caulote, guásimo rojo y miel quemada.

En regiones de México como las tierras calientes del estado de Michoacán, donde probablemente el árbol ha sido sometido a selección artificial durante siglos, los frutos tienen gran tamaño y son consumidos por la población como frutos verdes o maduros, crudos, molidos o secos.

La corteza y el jugo de los frutos macerados en agua se usan para limpiar el jugo de la caña de azúcar (guarapo fresco) durante la preparación de la panela o la miel de caña.

⁶² Ibídem, Pág. 138.

⁶³ Simón, Fray Pedro. *Tercera Noticia Historial de la Conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Editorial Publicaciones españolas, Madrid, 1961. Pág.44.

La variedad de usos medicinales del guácimo es enorme. La corteza, las hojas, las flores y los frutos se usan contra la fiebre, el vómito, la gastritis, la diabetes y las erupciones cutáneas. En la medicina tradicional mexicana el guácimo se usa contra la disentería, los dolores abdominales, para las mordeduras de serpiente.

Se animaron varios mercaderes a emprender este viaje con buena provisión de comestibles, especulación que les fue utilísima, pues vendían a crecidísimos precios cuanto llevaban, valiendo una arroba de tasajos de vaca a 25 pesos, una ristra de ajos otro tanto, un barril de vino más de 100 pesos, y a este paso los demás comestibles y ropas...

*les suministraron puercos y gallinas que habían llevado del Perú Belalcazar y sus compañeros...*⁶⁴

Cieza de León dice que era tal la riqueza de esta tierra, que una puerca y un puerco grandes que los españoles se comieron en un festín que dieron a Vadillo, costaron 1.600 pesos de buen oro, y que se vendía a 500 pesos cada animal pequeño de la misma especie; una oveja del Perú, en 225; cada cuchillo en 15; unos alpargates, en 8, y la almarada con que se hacían, en 30; y así todo lo demás, pues en tan poco como esto estimaban el oro aquellos naturales...

*...el maíz produce a 100 fanegas por una, y se dan bien todas las legumbres y frutos de Castilla, además de las frutas del país, como plátanos, guayabas y otras...*⁶⁵

Cieza de León cronista español de Indias, autor de la Crónica del Perú (1553). Este cronista pertenece a aquel género de hombres que fueron a América como soldados y a los que el Nuevo Mundo convirtió en historiadores o geógrafos.

Cieza se trasladó a la Ciudad de los Reyes, la actual Lima, donde fue nombrado cronista oficial de Indias. Entre 1549 y 1550 recorrió los lugares más importantes de Perú: (Cuzco, Potosí y La Plata, entre otros) recogiendo información con la que compuso su obra.

⁶⁴ CIEZA De León, Pedro. La Crónica del Perú. Espasa- Calpe, 2ª Ed. Madrid. 1932(Ori. Sevilla 1553).

⁶⁵ Ibídem, Pág. 88

La importancia de este cronista consiste en que no se limitó a realizar una mera crónica de los acontecimientos que veía o vivía, sino que tuvo conciencia de historiador, es decir, de narrar una gesta más o menos épica, con un estilo discursivo y con la intención de contar verdades, y esto puede leerse en el prólogo o proemio de la *Primera parte de la crónica del Perú*, donde incluso llega a decir que escribirá teniendo como modelo a Cicerón. Lo interesante de la *Crónica del Perú* es que analiza un cuadro global de la historia de Perú, principalmente, dando todo tipo de información tanto sobre la cultura inca, la flora y la fauna andina y amazónica como del comportamiento de los conquistadores y sus enfrentamientos. En este sentido, Cieza de León fue el primer cronista moderno.

Recopilo información sobre los territorios sudamericanos que recorrió como miembro de distintas expediciones y campañas. El ambicioso objeto de la obra completa era describir y narrar el acontecer histórico desde los tiempos anteriores al Imperio Inca hasta los últimos hechos vividos en aquellas tierras por su autor (es decir, hasta 1550). Pese a lo que puede indicar el título por el que se conoce a la *Crónica*, ésta incluye también entre las zonas estudiadas a grandes extensiones de la actual Colombia, como Antioquia o Popayán.

El país produce tigres, osos, leones y otros animales carnívoros, y muchísimos cuadrúpedos útiles, como venados y otros varios; también produce aves de varias especies y se hace mucho queso y manteca...

*...la tropa, que habían pasado largos trabajos, sin comer más que la fruta de las palmas llamadas pijibais, y algunas veces las dantas, pavos, venados que cazaban*⁶⁶

La palma de pijibais, llamada también: cachipay. Chontaduro. Gasipaes. Palma pichiguao. El fruto de esta palma, conocido con el nombre de chontaduro, es una fruta muy especial, porque no es apetecida por todas las personas, por ejemplo es consumida con sal o miel en las Regiones del Valle del Cauca y Choco, en esta regiones es muy consumida y apreciada., lo que no ocurre en las zonas de la

⁶⁶ Ibídem, Pág. 89

región de Cundinamarca y Boyacá. La población afrodescendientes de las zonas costeras de Colombia le atribuyen propiedades afrodisiacas.

*Las frutas de Castilla, como higos, granadas, uvas, etc., no prosperan, pero las de la tierra producen en grandísima abundancia, lo mismo que las legumbres de Castilla, que rinden maravillosamente...*⁶⁷

...a las faldas de los cerros, y vastas campiñas pobladas de yucales, maízales, pijibaes y otra multitud de árboles y legumbres...

*El ganado vacuno se da con maravillosa abundancia, bien como el de cerda y cabrío, pero no el de lana. La baratura de las vacas era tal, que se daba una a trueque de una gallina, de que a la verdad había pocas; pero no así los paujies, pavos y faisanes, de que hay gran cantidad, como igualmente de monos, tigres, leones y osos...*⁶⁸

*...en cuyos troncos anidan abejas de varias clases, que producen mucha miel y cera, También hay frutales del país, como aguacates, guamas, guayabos, y otros, y todos los de Castilla prosperan, igualmente que las hortalizas. Los repollos no se siembran de semilla, sino de un tallo que meten a la tierra...*⁶⁹

*El sustento común de los naturales es maíz y algún cazabe y frutas, pues la harina de maíz la bajan de este reino y sale muy cara. En la Villa y sus estancias se crían muchas y muy valientes palmas de cocos, animales fieros y mansos y aves de todas las especies...*⁷⁰

*De allí pasaron los nuestros al pueblo que llamaron de las peras, por los aguacates o curas que en el hallaron, y que tiene la hechura de esta fruta...*⁷¹

⁶⁷ Ibídem, Pág. 90

⁶⁸ Ibídem, Pág. 91

⁶⁹ Ibídem, Pág. 94

⁷⁰ Simón, Fray Pedro. Tercera noticia historial de la conquista de tierra firme en las indias occidentales. Editorial Publicaciones Españolas. Madrid, 1961. Pag. 245.

⁷¹ CIEZA De León, Pedro. La Crónica del Perú. Espasa- Calpe, 2ª Ed. Madrid. 1932(Ori. Sevilla 1553).

...descubrieron un lugar a orillas del Cauca, donde hallaron grandes panes de sal, y en otros de más adelante muchas ropas de algodón muy delgada y bien tejida...⁷²

Para elaborar los panes de sal los indígenas utilizaban los unos utensilios llamados gachas, estos eran de cerámica y de gran tamaño, con estos utensilios evaporaban la sal, los más pequeños los utilizaban para elaborar los panes de sal, tenían forma redondeada.

...palmas corpulentas que producían muy suaves palmitos y fruta muy sabrosa, que molida daba una leche como de almendras y una buena manteca, a propósito para comer y para alumbrarse...⁷³

La tierra, aunque mal sana, es tan fértil que casi sin labrarse rinde en los años buenos ciento y aun doscientas fanegas de maíz por una...⁷⁴

2.2. La organización de la alimentación

Al iniciarse la vida colonial, los territorios del norte de la futura nación colombiana estaban conformados por las gobernaciones de Cartagena, Santa Marta, y en 1593 se uniría Río Hacha, así como también una pequeña cuña territorial que por aquel entonces pertenecía a la provincia de Panamá y que se encontraba situada al oeste del río Atrato. El centro neurálgico de esta última había sido la ciudad de Santa María del Darién, que ya en esta época se encontraba despoblada, convirtiéndose por ello en el primer palenque cimarrón de Castilla del oro.

Cartagena irá emergiendo paulatinamente como cabeza visible del territorio, ayudada por el papel geoestratégico y económico que le había tocado vivir. Por un lado se convertiría en el “flanco guarda” del territorio. Por otro, sería puerto obligado de las flotas cuyos cargamentos marchaban hacia el interior a través del

⁷² Simón, Fray Pedro. *Tercera noticia historial de la conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Editorial Publicaciones Españolas. Madrid, 1961. Pág. 92.

⁷³ *Ibidem*, Pág. 94.

⁷⁴ *Ibidem*, Pág. 94.

Magdalena; río que no solo era vía casi exclusiva de comunicación sino que actuaba igualmente como límite entre las gobernaciones de Cartagena y Santa Marta.

Cartagena, desde su fundación en 1533, se mostraba como un extraordinario reclamo para todos aquellos que quisieran mejorar su nivel de vida, por su condición de puerto único. La población blanca se había hecho presente desde los inicios de la conquista y, así, en Santa Marta –según Aguado⁷⁵— llegaron numerosos los españoles; este territorio se había convertido en una inmejorable plataforma de penetración hacia el interior.

En 1612, la población de color era de unos 240 negros, empleados en las pesquerías de perlas; menester en donde ofrecían mejores servicios que los indios, ya que resistían mejor al trabajo de buceador. Trabajaban también en labores agrícolas y ganaderas. Los indígenas eran escasos y no trabajan lo suficiente al sentirse intimidados por los negros.

El desarrollo agrícola en esta época no era nada fácil. A la llegada de los españoles los indígenas cultivaban fundamentalmente maíz, que estaba destinado principalmente para su propio abastecimiento, pero la escasez de víveres de los conquistadores condujo al saqueo y al maltrato a los indígenas, era además necesario aprovisionarse lo suficiente para las expediciones de penetración al territorio senú y a otras partes del territorio neogranadino.

Los productos que más se daban en estos territorios eran el maíz y la yuca; esta se cultivaría con una mayor intensidad en la gobernación de Cartagena, ya que se convertiría en objeto de consumo diario para los vecinos; a diferencia de del maíz que permanecería reservado para el abastecimiento de las flotas y para la exportación, que cada vez era más importante, hacia otros puertos cercanos. Asimismo, la gobernación de Heredia sería abundante en lo que a productos

⁷⁵ Aguado, Pedro de. *Historia de Santa Marta y Nuevo Reino de granada*. 1916. Citado en BORREGO PLÁ, María del Carmen. *Cartagena de Indias. La Andadura de una vida bajo la Colonia*. PÁG. 96.

hortofrutícolas se refiere, hasta tal punto que Vázquez de Espinosa llegaría a exponer que:

*en las haciendas del distrito de la ciudad existen diferencias de frutas. De las que hay en España, uvas, granadas, e higos. Y de la tierra, plátanos, mameyes, piñas, guayabas, naranjas dulces y amargas, limas y limones. Hay también buenas huertas de hortalizas donde se dan legumbres de España y de la tierra...*⁷⁶

Sin embargo, el principal problema con el que se enfrentaba toda esta producción estribaba en la escasez de agua, lo que obligaba a la utilización del caudal del Magdalena o de las reservas de agua de lluvia almacenada en los típicos jagüeyes.⁷⁷

Santa Marta centraba su atención principalmente en el maíz que se criaba en las fértiles zonas del Valle de Upar o del río Cesar, y también en la producción tropical en la que destacaba el cacao, de calidad espléndida y sabor muy suave, localizada entre Tamalén y Ocaña, el ‘palo de Brasil’, materia tintórea que se daba fundamentalmente en la Sierra Nevada; el tabaco, a orillas del Magdalena y, sobre todo, el azúcar de Riohacha y la panela igualmente de Ocaña, propiciadoras ambas de una próspera industria de dulces, melados y batidillos. Toda esta producción, así como la ganadera, se concentraría en ingenios, haciendas o estancias cuyas características debieron ser similares a las cartageneras.⁷⁸ Pero si la agricultura ocupaba una parcela importante de la economía, no sería menos la representada por la ganadería, sobre todo la porcina y la vacuna. El cerdo, que junto con el caballo y el perro había sido un compañero permanente de la hueste, muy pronto se convirtió —sobre todo en Cartagena— en producto de consumo y exportación, dada la fácil conservación que presentaba, bien en forma de tocino o carne salada. Todo lo cual incidiría en una elevación de los precios, a veces, incluso, superiores al vacuno. El ganado caballar también se haría famoso, sobre todo el de los ‘caballos andones’, denominados también ‘aguillillas’, tan veloces

⁷⁶ Vázquez de Espinosa A. *Compendio y descripción de las Indias occidentales*. 1948 pp. 801.

⁷⁷ Borrego, Cartagena de Indias, cit., págs. 1-5; “*Los repartos de tierras*”, cit., págs. 95-100—Meisel, “*Esclavitud, mestizaje y haciendas*”, cit., págs. 233-240.

⁷⁸ JULIÁN, Antonio. *La perla de América*. Biblioteca Popular de la Cultura Colombiana. Bogotá, 1951. Págs. 79-85.

que en los textos de la época se llegaba a afirmar que eran capaces —sin ser espolea dos—de recorrer tres leguas en una hora.

La pesca fue una actividad económica muy digna de tenerse en cuenta en ambas gobernaciones, dada la abundancia y variedad de especies, tanto marítimas como fluviales. Las especies más comentadas entre los cronistas serían “*los sábalos, robalos, sellos, bocachicas, doncellas, pataloes y bagres*”.⁷⁹

Aunque la riqueza fundamental estaría en el caimán y el manatí, por ello a lo largo de todo el Magdalena, fundamentalmente en Mompos, existirían pesquerías para su transformación. Así, a este último destino llegaban cada año —en cálculos de Fray Pedro Simón⁸⁰— unos 30.000 caimanes cuya carne se freía en grandes pailones para extraer la grasa. Esta era de sabor muy fuerte, por lo que no podía destinarse para el consumo humano, pero se utilizaba para las embarcaciones y como energía luminosa.

El manatí, que a pesar de ser un mamífero poblaba también las riberas del mencionado río, era igualmente objeto de innumerables capturas en la zona momposina, aunque en este caso se utilizaba su carne, que se salaba para dieta del vecindario, y su grasa. La carne de manatí, junto con las tortas de maíz, era ampliamente consumida por los navegantes del río Magdalena, especialmente los remeros, por lo que la comercialización de dichos productos fue cada vez más creciente y provechosa.⁸¹

Lista de los precios de las carnes en Cartagena (1588)

Cuadro 7. Arancel para una carnicería en Cartagena de Indias (1588)

Productos Cárnicos	Arancel
Arroba de carne de vaca	4 Reales
Arroba de carne de puerco	16 Reales

⁷⁹ Simón Fray Pedro. *Noticias Historiales de la Conquista de Tierra Firme en las Indias Occidentales*. Bogotá. Vol. v, 1882, págs. 36- 37.

⁸⁰ *Ibidem*. pág. 37

⁸¹ *Ibidem*. Pág. 38

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Arrelde ⁸² de ternera	2 Reales
Arrelde de carnero	2 Reales
Cabeza de vaca sin lengua	1 Real
Un lomo de vaca	1 Real y medio
Lengua de vaca	2 Reales
Vientre de vaca con tripas	1 Real
Vientre de vaca con tripas, manos y sin cabeza	3 Reales
Cabeza de ternera	2 Reales
Vientre de carnero con tripas manos y pies	2 Reales
Vientre de puerco con tripa	3 Reales
Cabeza de carnero	1 Real
Un cuarto de cabrito	2 Reales y medio
Un menudo de cabrito	1 Real
Un arrelde de manteca de puerco	2 Reales
Una botija de manteca de puerco	12 Reales
Una asadura de vaca	1 Real

Fuente: Urueta, José. *Documentos para la Historia de Cartagena*. 1887-1894. Vol. 1, págs. 226-227. Citado en Borrego Pla, M. del Carmen. *La Andadura de una vida bajo la Colonia*. El Ancora editores. Pág. 36.

La sal también se constituiría en una fuente importante de recursos, ya que no solo sería objeto de consumo interno sino también de una significativa exportación, dadas sus propiedades para la conservación de alimentos, en especial de la carne. Se exportaban varios productos pero, de España llegaban también aceite, aguardiente, vino, frutos secos, pasas, avellanas, almendras y, sobre todo, manufacturas. A su vez, México remitía breva, jabón, miel y algunos cordobanes; el Nuevo Reino, bizcochos, harinas, y quesos; las Antillas, azúcar, cacao, miel, sebo, y “tasajo” –Grandes porciones de carne vacuna secadas al sol– Cartagena exportaba maíz y carne –tanto vacuna como porcina–, todo ello dirigido hacia las Antillas, Portobello, y Venezuela, sin poder precisar el volumen aportado.

⁸² Arrelde: Según el diccionario de la lengua española un arrelde equivale a 4 libras/ 1 kilogramo 812 gramos.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Sin embargo, parece incuestionable que el comercio en esta época debió de dejar una impronta notable en estas tierras, sobre todo en Cartagena, que a finales del siglo XVII sería descrita por el capitán don José Vallejo de la siguiente forma:

*“Así vivía Cartagena de Indias feliz y confiada, con sus vecinos y residentes más confiados en las artes de Mercurio que en las de Marte”*⁸³

Toda esta corriente comercial necesitaba una infraestructura diaria, cuyo eje principal sería el río Magdalena. Las mercancías y pasajeros salían a lomos de mulas desde Cartagena hasta Barranca y de allí eran embarcadas para iniciar la travesía por el Magdalena. Estas mercancías iban embaladas en petacas, en fardos o en botijas (recipientes de cerámica en forma de cono invertido, de vara y media de altura y media de diámetro en su parte más ancha).

A lo largo de todo el camino fluvial se levantaron las famosas “barrancas” también denominadas “ventas”, que consistían en grandes chozas que servían como depósitos de mercancías, posada y almacén de abastecimientos.

Lista de precios de diferentes víveres (1588)

Cuadro 8.

Productos y precios de víveres en un ingenio de caña de azúcar 1588

Productos	Precios
Una fanega de maíz	15 reales
Una gallina viva	5 reales
Una gallina asada y aderezada	6 reales
Un pollo asado y aderezado	4 reales
Un arrelde de puerco cocido y aderezado	2 reales
Un arrelde de vaca cocido	1 real y medio
Un cabrito	4 reales
Un lechón	8 reales

⁸³ *Archivo General de Indias de Sevilla*, Sección de Contaduría legajo 1.285v y Sección de Santa fe, legajos 73 y 458.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Un pollo	2 reales
Una perdiz	2 reales
Un conejo	4 reales
Un palomino	2 reales
Un pato grande o chico	3 o 2 reales
Seis huevos	1 real
Una libra de bizcocho	2 reales y medio
Diez onzas de pan de trigo	1 real
Dos libras de bollos de maíz	1 real
Una libra de arepas	1 real
Una torta de cazabe	Medio real
Una libra de pescado frito	Medio real
Libra y media de pescado salado	1 real
Una libra de camarones	1 real
Una botija de vino	16 reales
Un melón	1 real
20 plátanos	1 real
Dos piezas de cebolla	Medio real
Cuatro piezas de naranjas	Medio real
Una piña	1 real
Una libra de uvas	4 reales
Diez higos	1 real
Un plato de ciruelas Nicaragua	1 real
Una col	Medio real
Una lechuga	Medio real

Fuente: Urueta, José: *Documentos para la Historia de Cartagena, 1887-1894*. Pp. 226-227. Citado en Borrego Pla, M. del Carmen. *La Andadura de una vida bajo la Colonia*. El Ancora editores. Pag.45.

En toda esta región proliferaron las estancias agrícolas y ganaderas, trabajadas en principio por indígenas, posteriormente por esclavos negros, e incluso por algunos mestizos.

Con el proceso de ocupación, se fueron configurando un nuevo mercado, en el que comenzaron a circular servicios como los de ventas al por menor – “regatones”–, panaderos, vinateros, aguadores, vendedores de sal, etc. La fabricación del pan, tanto de maíz como de yuca, estaría en manos de mujeres; mientras que su venta lo estaría en manos de los hombres. Especial dureza adquiriría la molienda, que al no existir molinos de agua se realizaría a mano sobre una piedra cóncava.

A la par se fue desarrollando una clase eclesiástica, cuyos miembros mantendrían estrechos vínculos con la clase comercial señalada. Lo que para algunos autores ha dado en llamarse “*la conquista espiritual del Nuevo Mundo*”, comenzó en el Caribe colombiano a tiempo que se iniciaba la ocupación del territorio.

La presencia de los esclavos tuvo una gran influencia en todo el Caribe. Las tareas que estos realizaban tenían gran importancia y dependían de la condición sexual: los hombres actuaban en parcelas laborales tan opuestas como en el campo, el servicio doméstico, mozo de cuadra, lacayo, paje e, incluso, como buzo recolector de perlas. También podían prestar servicio a algunos artesanos, con lo terminaban aprendiendo estos oficios, unos relacionados con la construcción, con la labor de sastres, zapateros, alfareros. Las mujeres estaban destinadas a las labores de la casa: lavar, coser, fregar o cocinar, actividad esta última en la que alcanzaron un gran éxito, siendo denominadas en la documentación de la época como “guisanderas”. Gran importancia alcanzaría el ama de cría, quien sería la encargada de cuidar al niño blanco, lo que afectaba su formación al infundirle rasgos de su propia cultura; principalmente elementos de su mitología y folklore a través de las canciones y cuentos que sustituían en aquella época la falta de lectura, importante agente de transmisión cultural. El pequeño criollo presentaría así rasgos típicos de la cultura negra, tan cercana a su entorno y también de la cultura blanca, propios estos de la etnia en la que había nacido. La población esclava estaría sometida a una fuerte legislación de tipo restrictivo, prohibiéndosele, por ejemplo, que los esclavos negros viviesen en pueblos de indios, que circularan por las ciudades después de anochecer o que llevasen

consigo armas cortantes. Sin embargo, las autoridades les permitían que en aquellos días y lugares señalados pudieran reunirse para celebrar sus fiestas y así diluir el sentimiento de explotación y desarraigo que podía invadirles. Así, los esclavos formarían sus ‘naciones’, según el lugar de origen, y cabildos, en los que se conjugaría el catolicismo con sus no olvidados ritos tribales. Esta situación no satisfizo a los negros, que en muchas ocasiones optaban por escaparse a los montes, creando ‘los palenques de negros cimarrones’. En todos estos palenques se daría una especie de hibridación cultural de rasgos africanos e indígenas. Ellos se alimentaban de lo que sembraban, como era maíz, frijoles y plátanos, existiendo entre ellos el trueque, que se llevaba a cabo con negros e indios cercanos, que suministraban armamento a dichos palenques a cambio del oro que los cimarrones extraían de los ríos cercanos.

Durante el siglo XVI, los habitantes consideraron a Cartagena como uno de los mejores puertos de Indias por su extensa bahía de diez millas de longitud y sus dos únicos canales de entrada: Bocagrande y Bocachica. El primero, utilizado a partir del siglo XVII, que proporcionaba un refugio suficientemente amplio y seguro para todos aquellos navíos que desearan atracar en sus aguas.

Durante los primeros años de vida la ciudad, el abastecimiento de sus conquistadores y primeros pobladores se vio afectado por la capitulación que Pedro de Heredia había firmado con la corona en 1532. En ella no se contemplaba la posibilidad de la concesión de encomiendas, con lo que se privaba a los citados conquistadores y pobladores de un premio, que además de haberles proporcionado un prestigio social importante, les hubiese suplido también de una gran ayuda para el mantenimiento, ya que los indios solían tributar en especie. La capitulación citada limitaba las ganancias legales únicamente a unos problemáticos “*rescates y trueques con los indígenas*”, entre los que podían conseguir las subsistencias necesarias⁸⁴.

⁸⁴ *Capitulación firmada con Pedro de Heredia*, Medina del Campo, 15 de agosto de 1532. AGI, Indiferente General 145, Fols., 65-68.

Estos abastecimientos conseguidos por trueque no bastaron para cubrir las necesidades más perentorias de los pobladores y vecinos de la recién fundada ciudad, sobre todo teniendo en cuenta que la mayoría de ellos rechazaba la dedicación personal al cultivo de la tierra, pues, inmersos en la mentalidad de la época, consideraban que malamente podrían conseguir la fama y honra que habían venido a buscar en aquellos nuevos territorios si ejercían una tarea que en España era propia de “percheros”.

La llegada de las flotas españolas con mercancías, bizcocho, vino y algunas manufacturas, principalmente, eran insuficientes para el nuevo mercado en lo que posteriormente se llamaría Colombia, pues las flotas tenían que atender también el mercado de Panamá y Perú. En cuanto a las importaciones indianas poco se podía hacer al respecto, tanto en Santa Marta como en Panamá e incluso en el Nuevo Reino de Granada, absorbidos por sus propios problemas de conquista y colonización no se podían permitir actividades comerciales; esta sería una de las causas para que los habitantes de Cartagena decidieran buscar su abastecimiento de la forma que fuera precisa. La víctima de toda esta situación será el indígena que debía entregar por la fuerza todos los productos que él sembraba para la subsistencia de todas las familias, como era el maíz y el cazabe.

Durante estos años, el indio continuaría con su papel de proveedor de maíz y de yuca, pero lo debían entregar como tributo dentro del marco jurídico de la encomienda, que indicaba no solo derechos sino también obligaciones de los encomendados y encomenderos.

Esta circunstancias influyeron en la dieta alimentaria del vecindario, que mantuvo dentro de sus preferencias durante toda la época colonial los productos citados aunque más tarde también formaran parte de ella el ganado, principalmente porcino y vacuno. Los vecinos cartageneros se olvidaron pronto del trigo, que en aquellas tierras no tenía facilidad de producirse como en Castilla y, en su lugar, un pan de yuca de libra y media y que costaba medio real, sería uno de los abastos imprescindibles en casi todas las casas. Quedando así el maíz, de precio más elevado, ideal para las grandes solemnidades o como alimento de la flota, y

convirtiéndose en la base de una importante exportación, al igual que el puerco, fundamentalmente con destino a Panamá⁸⁵.

En este periodo se dictaron nuevas ordenanzas para regular precios y peso respecto de los diferentes comestibles que se mercadeaban en la ciudad. En el caso de la leche, que desde 1575 podía venderse solo cuando el fiel señalase la cantidad que correspondía a un real, se estableció el precio de 20 reales por la arroba; y el agua, tan necesaria como estimada en la ciudad por la escasez que de ella misma se sufría, era vendida a un real las cuatro botijas peruleras desde 1583, y obligaba los aguadores a llevarla a casa del cliente, con una pena de 10 pesos si no lo hacía. Incluso se llegaron a dictar medidas de protección para todas aquellas mercancías que estuviesen en peligro de agotarse, como la sal, cuya extracción de las ciénagas se llegarían a prohibir temporalmente hasta que existiera de nuevo una cantidad suficiente que permitiera de nuevo su comercialización⁸⁶.

Los habitantes de estos pueblos prefirieron el ganado porcino, al principio, pero después cambiaron al vacuno debido a los excesivos precios del puerco, pues su conservación, fuera ya como tocino o carne salada, era muy importante para efectos de exportación. Un ejemplo de este cambio fue que en un arancel de la carnicería de 1588, la arroba de carne de vaca estaba a 4 reales y la de porcino a 16 reales. Los indígenas tenían ciertas prohibiciones; podían comercializar con el pescado sólo en los pueblos, y lo podían vender únicamente en el muelle público de Cartagena; no podían vender sus productos libremente y todos los comestibles debían entregarlos al encomendero, quien los compraba al precio que él estimara y luego los revendía con valor incrementando.

⁸⁵ Procurador Pedro Ruiz al gobernador, Cartagena, 10 de marzo de 1576. AGI, Santa Fe, 62. Citado en Borrego Pla, M. del Carmen. *La Andadura de una vida bajo la Colonia*. El Ancora editores. Pag.89.

⁸⁶ Ordenanzas del Cabildo, 5 de diciembre de 1572 y 8 de julio de 1586, ibídem, págs. 197-204. Citado en Borrego Pla, M. del Carmen. *La Andadura de una vida bajo la Colonia*. El Ancora editores. Pag.100.

Antonio González, Presidente de la Real Audiencia de Santa Fe de Bogotá (1590-97) y fue miembro del Consejo de Indias. Dicta una oportuna ordenanza con el fin de permitir que el indio pudiese vender sus productos en la ciudad, y para ello sería designado un día especial de mercado, quedando prohibido que se les pudiese comprar sus productos en los caminos o en sus propios pueblos, y con ello se trataba de evitar los probables abusos en los precios de la compra⁸⁷.

En cuanto al negro, mediante reiterativas ordenanzas les fue prohibido, so pena de castigo corporal, que ningún horro ni esclavo se dedicara al comercio; poniendo interés especial en todo lo relativo al comercio del vino –producto cuyo consumo les estaba totalmente vedado, tanto al negro como al indio, en previsión de posibles borracheras–, que producía cuantiosos beneficios. De esta forma, los comerciantes blancos excluirían posibles competidores, asegurándose la “calidad” de su profesión, reservada a los de su propia raza⁸⁸.

Hacia 1577 los productos con más importancia eran el maíz, que permanecería como producto básico de exportación y para consumo de la flota; en cambio, la yuca se convertiría en la base de la dieta alimenticia de los habitantes de la ciudad.

Las huertas tuvieron su importancia también porque estaban localizadas casi siempre en el campo y en algunas casas de la ciudad; eran pequeños huertos atendidos por los indios ladinos o por los esclavos negros. Su producción debió ser muy variada pues el propio López de Velazco e incluso Fray Pedro Simón la describen en sus obras. “*coles, berenjenas, lechugas, rábanos, melones, sandías, hierbabuena, perejil –este último, poco y ruin–, granadas, uvas, (...) hay abundancia de*

⁸⁷ Ordenanzas dictadas por Antonio González, Cartagena, 8 de enero 1590 cit. –Marrero, Levi. *Cuba: economía y sociedad*. Barcelona, 1974, vol. II, págs. 166-170. Citado en Borrego Pla, M. del Carmen. *La Andadura de una vida bajo la Colonia*. El Ancora editores. Pag.100.

⁸⁸ URUETA, José. *Documentos para la historia de Cartagena*. Cartagena, 1887-1894. Vol. I, pp. 149-181.

*todo género de agrío, que se da muy bien con otras frutas de la tierra, en especial unas que llaman nísperos, bien diferentes a las de Castilla*⁸⁹.

La importancia de estas hortalizas llegaría a ser muy grande, puesto que ayudaría a mantener una alimentación equilibrada –dada la dureza del clima–, no solo para vecinos de la ciudad sino también para los numerosos viajeros que iniciaban o finalizaban la ruta del Magdalena. Su comercialización fue constante en las numerosas “ventas” que poblaron el río y en donde llegaron a alcanzar precios nada desdeñables. Así, durante 1588, en la venta del ingenio propiedad del cabildante Pedro Coronado, se adquirían melones, plátanos, cebollas, piñas, naranjas, uvas, higos, coles y lechugas, con precios que oscilaban entre medio y un real; valores que eran similares a la de otro tipo de abastecimientos como pescado, huevos, o un arrelde de vaca cocida⁹⁰.

Apenas iniciado el descubrimiento de las Indias, una corriente de intercambio de todo tipo –económico, institucional y cultural–, se establece entre la Península y el Nuevo Mundo, siendo la institución municipal una de las piezas claves en esta adaptación cultural entre los nuevos y los viejos territorios; y dentro de ella, el nervio conductor de la misma estará representado por el cabildo sevillano, cuyo modelo será el que pase al continente recién descubierto, en el que brillará con luz propia la ciudad de Cartagena de Indias.

Con la aparición de América en el mundo por entonces conocido, toda esta estructura comercial se ampliaría aún más, ayudada por el hecho de que la citada ciudad sevillana se convirtió en puerto único de entrada y salida para todas las flotas que marchaban a Indias y porque en ella se albergarían igualmente los organismos más directamente implicados, de una u otra forma, con el mencionado

⁸⁹ LÓPEZ DE VELASCO, Juan. *Geografía y descripción Universal de las Indias*. Boletín de la Sociedad Geográfica. Madrid, 1894, pág. 286. –Simón, Fray Pedro. *Noticias Historiales de la Conquista de Tierra Firme en las Indias Occidentales*. Bogotá, 1984. Vol. V, pp. 365.

⁹⁰ BORREGO PLÁ, María del Carmen. *Cartagena de Indias en el siglo XVI*, cit., págs., 314-394-401. Lemaitre. *Historia General de Cartagena*, cit., vol. II, págs. 149-153.

tráfico; bien fuese la Casa de Contratación, el Consulado de mercaderes o la Universidad de Mareantes⁹¹.

Como factor omnipresente en toda esta estructura productora y comercial, y que forma parte de sus intereses y preocupaciones, se sitúa el antiguo, famoso y celebrado Guadalquivir. Río que se convertiría en una imprescindible vía de comunicación entre Sevilla y el Atlántico. Las mercancías y el pasaje tanto sevillano como de otras partes de la Península tendrían en el Betis su puerta de salida para Indias. Harinas, vinos, aceites, aceitunas, frutos secos, salazones de diversos tipos y procedencias se cargaban en los navíos destinados a la 'carrera' de Indias.

El río Magdalena el transporte e intercambio de alimentos

La vida en la gobernación hubiera sido muy difícil sin el río Magdalena. El Magdalena configuraba la tierra, creaba un ámbito geográfico especial, ayudaba a la vida comercial de la misma, era la causa de un determinado tipo de encomienda: "la boga"⁹². La villa de Mompox era el principal eje para el giro de todas las actividades comerciales cartageneras dado que contaba con una situación privilegiada respecto del río Magdalena, se configuró como el centro de todo el tráfico fluvial dado que era la única que podía prestar el tipo de transporte adecuado, "las canoas", y la tripulación indicada, "los bogas"; desde esta villa los productos entraban al interior del Nuevo Reino. Los productos que se comercializaban por el río eran: pescado salado y manteca de manatí, que se producían en las pesquerías.

La Villa de Mompox, fundada de 1538-1539, se había convertido, por diversas causas, en un foco permanente de conflictos dentro de la gobernación de

⁹¹ MORALES PADRÓN, Francisco. *Historia de Sevilla. La ciudad del Quinientos*. Publicaciones de la Universidad. Sevilla, 1983, págs. 164-174.

⁹² La boga era un tipo de encomienda que consistía en que los indios debían trabajar gratuitamente como remeros –de ahí el nombre de "bogas"–, en canoas. El trabajo consistía en llevar y traer mercancías y pasajeros desde Cartagena a Nueva Granada y viceversa; con lo que sus encomenderos, dueños y organizadores de estos transportes, se habían ganado muy bien la vida, obteniendo grandes beneficios.

Cartagena de Indias. El principal problema estribaba en el especialísimo marco geográfico en que se situaba la villa, ubicado en las riberas izquierda del Magdalena, tierra muy pantanosa, llena de manglares, Mompox estaba dotada de una situación favorable para el comercio, pero la actividad agropecuaria se dificultaba demasiado y no había logrado un buen nivel de desarrollo. A pesar de esto, los habitantes de la villa encontraron la manera de paliar estos efectos y llegaron a convertirse en los primeros “transportistas” de la gobernación de Cartagena.

La población indígena estaba encomendada al tributo del maíz o frutos de la tierra, pero las condiciones físicas del suelo lo impedían; los conquistadores decidieron entonces emplear a estos indios en forma de encomienda de servicio personal, característica del Nuevo Reino de Granada: la boga por el Magdalena.

Con el negocio de las travesías por el río Magdalena surgieron las “pesquerías”, lugares situados en la ribera, en donde se pescaba y salaba gran cantidad de pescado que servía de alimentación para las personas que trabajaban en el río. Esta actividad formaba parte de la cultura indígena prehispánica. También se pescaba gran cantidad y variedad de pescado en las ciénagas, donde abundaban, según Vázquez de Espinosa “*los robalos, labranches, lisas, mojaras, sábalo grandes, y otros muchos géneros de pescados*”⁹³. Mientras que por su parte, Fray Pedro Simón llegaba a afirmar también que “*se coge pescado fresco, destacando los buenos sábalo, robalo, sollo, y otros conocidos y no conocidos de nuestra Europa*”⁹⁴. Toda esta cantidad de pescados se consumía en diferentes modalidades de preparación y, por ejemplo, el consumirlo asado era la forma en la que Cartagena –al igual que el resto del Caribe–, se convirtió en una auténtica maestra. Aunque también aparecería en salazón, tradición proveniente del sur peninsular, y para lo que ayudaría la gran riqueza salinera de la ciénaga de Tesca. En esta época se realizaba una combinación de bacalao y legumbres que se

⁹³ VÁZQUEZ DE ESPINOSA, Antonio. *Compendio y descripción de las Indias Occidentales*. Madrid, B.A.E., 1969, tomo CCXXXI, pág. 222.

⁹⁴ SIMÓN, Fray Pedro. *Noticias Historiales de la conquista de tierra firme en las indias occidentales*. Vol. V. Bogotá, 1882. pág. 267.

había convertido en uno de los principales y suculentos “platos” que habrían probado los sufridos pasajeros de las flotas que recalaban en Indias, y por ende en Cartagena. Aún hoy, el “potaje” de garbanzos y bacalao resulta muy tradicional en la cuaresma andaluza⁹⁵. Así mismo, se continuaría también la tradición española del guiso de pescado propiamente dicho, pero adaptándolo a las circunstancias tropicales del momento; por ejemplo, mezclándolo con plátano, ñame o yuca. Su referencia más directa sería el actual “sancocho” de bocachico o bagre. Y en el ambiente, el recuerdo también de la cultura islámica con su gusto por las frituras y los buñuelos de pescado⁹⁶.

El pescado en salazón, el pescado asado, o libra y media de camarones, alcanzaban similar precio: un real. Cantidad esta que, curiosamente, costaba también diez onzas de pan de trigo, o dos libras de bollos de maíz, o una onza de arepas. La libra de pescado frito costaba medio real y tenía valor semejante al de una torta de cazabe o dos piezas de cebolla o, incluso, el de cuatro naranjas. En muchos casos la carne era más costosa que el pescado, aunque el precio de este último no era nada despreciable; algo similar sucedía en México, donde la libra de atún costaba un real de plata. Por el contrario, en Lima, se solía cobrar por un arrelde de pescado –equivalente más o menos a dos libras–, unos dos tomines⁹⁷.

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. Los españoles se establecieron en la ciudad y empezaron a marginar a los indígenas, los mestizos y los negros, lo que creó el estado de estratificación social. 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.

⁹⁵ BORREGO PLÁ, María del Carmen. *El reino de Sevilla bajo los Austrias: Maestres y Pilotos en la Ruta a la tierra firme*. Universidad de Alcalá de Henares (en prensa).

⁹⁶ DUFOURCQ, Charles. *La vida cotidiana de los árabes en la Europa Medieval*. Madrid, Temas de Hoy, 1991, pág. 119-120.

⁹⁷ BAYLE, Constantino. *Los cabildos seculares en la América española*. Sapiencia. Madrid, 1952, págs. 490-491.

La ciudad de Santafé

En la ciudad de Santafé, en 1550, se estableció la Real Audiencia, y con ella la autoridad del rey tendría su sede en esta ciudad, La Real Audiencia representaba el poder y lo aplicaba en especial sobre el cabildo, dando como resultado conflictos entre estas dos instituciones. La introducción de estas instituciones fue complejizando las relaciones sociales, favoreciendo el surgimiento de la burocracia en las colonias.

Según Fray Pedro Simón, el general Jiménez de Quesada le dio el nombre de Santafé a esta ciudad, porque se le parecían a ciudades de España y como lo era que en ella concurren para serlo, le pareció llamar a estas provincias de tierra fría de Nuevo Reino de Granada: nuevo porque era recién hallado y pacificado, y de Granada, porque le pareció sería bien que las tierras que había descubierto y conquistado, representaran el nombre de las que había sido vecino sus padres, y donde había salido para pasar en las indias, y así a la principal ciudad de este reino le puso Santafé, por la otra Santafé que está fundada en la vega de Granada; y no dejó de ayudar a poner estos nombres a esta provincia y ciudad el haber la semejanza que tiene esta sabana y valle de Bogotá, donde está la ciudad poblada, con las fertilísimas y amenas vegas de Granada en España: todo lo cual se ha quedado con estos nombres, confirmados por nuestros reyes de Castilla, también se dio a la dicha ciudad de Santafé de este reino como cabeza de él.⁹⁸

Los conquistadores fundaron las ciudades americanas en sitios estratégicos, lo que permitió poblaciones de muchos habitantes, con muchas provisiones que los indígenas diligenciaban para su sustento.

Según el padre Medrano, en 1599 Santafé contaba con 20.000 indígenas, y según Piedrahita, en 1666 “*existían en Santafé, 3.000 vecinos españoles y 10.000 indios {...} la población de las ciudades solo se duplicaban cada 50 años*”⁹⁹; en 1688 se

⁹⁸ SIMON, Pedro. *Noticias Historiales de las Conquistas de tierra firme en las Indias Occidentales*, Vol. II. Casa Editorial de Medardo Rivas. Bogotá, 1891. Pág. 118

⁹⁹ PERALTA DE FERREIRA, Victoria. *Bosquejo Histórico del Comercio en Bogotá*. Laudes Editores. Bogotá, 1988. Pp. 18.

registran todavía 10.000, el 80 por ciento de los pobladores de la ciudad. Estos indígenas, por lo general, vivían en barrios periféricos, en el monte y partes altas de los barrios, principalmente; habitaban además en un lugar llamado “Pueblonuevo”.

La sociedad colonial estaba dividida jerárquicamente, lo que se reflejaba en la ciudad por el comportamiento de los diferentes niveles. Las clases altas representadas por la ostentación y el lujo de los personajes, no solo por las viviendas que habitaban sino porque lucían por las calles, en los desfiles y ceremonias, esplendidos vestidos, símbolos de riqueza y poder. La buena alimentación también era signo de abundancia y prestigio; se daban grandes banquetes y se servía abundante comida en los agasajos para el virrey o alguna persona importante.

La ciudad creció con lentitud, las primeras construcciones pertenecieron a los personajes llegados de la metrópoli, la población indígena tenía sus casas en las afueras de la ciudad. A finales del siglo XVI la ciudad progresó, se convirtió en un centro de comercio; producía cereales, en especial trigo; los indígenas que vivían en la ciudad tenían contacto con los españoles, aprendieron el idioma, otros oficios, y al final se entendieron con la sociedad hispana.

A mediados del siglo XVII (1650), la ciudad creció considerablemente; el indígena liberado de la encomienda empezó a trabajar en la edificación de colegios, conventos, puentes, casas reales; se levantaron varias construcciones como “*el cabildo, la fuente de la Plaza Mayor, la Real Audiencia, la Cárcel de Corte, la carnicería, el puente de San Francisco y los empedrados de las calles principales*”¹⁰⁰.

En 1681, el rey da la orden siguiente: “que el virrey y presidentes y oidores (jueces), de las audiencias del Perú, Santafé, Chile y Panamá, y los gobernadores y corregidores de sus distritos, hagan que los españoles, mulatos y mestizos que

¹⁰⁰ Varios Autores. *Historia de Bogotá*. Tomo II, 1998, pp. 79.

viven entre los indios, salgan de sus pueblos y ejecuten lo demás que se les ordena”¹⁰¹.

El mariscal de campo don Antonio Manso, presidente de la Real audiencia del Nuevo Reino de Granada, en su relación de 1729 sobre el estado y las necesidades del reino, dice, no sin pesadumbre: “*Hállele, señor, en la última desolación, los vecinos principales y nobles retirados del lugar, los comercios casi ociosos, vacíos los oficios de la república, todos abatidos y en una lamentable pobreza*”.¹⁰²

A mediados del siglo XVIII parece iniciarse un nuevo cambio. La población aumentó considerablemente, sobre todo la mestiza; se desarrolla el comercio, los indígenas dejan los campos para desplazarse a la ciudad, aumenta la población en Guasca, Chía, Funza, Fontibón y Ubaté, hasta alcanzar a 20.000 habitantes.

En 1774 empezaron a organizarse los barrios de la ciudad. Se fundaron ocho, más cuatro cuarteles, según las parroquias existentes. Estos barrios fueron: La Catedral, El Príncipe, Santa Bárbara, San Jorge, Palacio, Nieves oriental, Nieves occidental y San Victorino. De igual forma se identificaron las calles, se numeraron las casas y se realizaron los primeros censos.

El comisario o alcalde de barrio era el funcionario encargado de hacer el censo de la ciudad. En 1780 se realizó un censo en Santafé de Bogotá que dio como resultado que el 63.5 por ciento de la población era de sexo femenino; esto se debía a que las mujeres indígenas venían a la ciudad por dos razones: la primera, para trabajar en las casa de los españoles como empleadas de hogar, en la cocina –lo que provocó un cambio en las maneras de elaborar, preparar y sazonar las comidas de los hispanos–; la segunda, en busca de mestizo; lo que provocó una transformación social de la Santafé colonial.

¹⁰¹ Archivo General de la Nación, sección Colecciones, Fondo Bernardo Caicedo- resguardos, tomo 26, fol. 21.

¹⁰² Giraldo Jaramillo, G. Bibliografía de Bibliografías colombianas. Biblioteca Nacional. Bogota, 1954, Pág. 21.

Eran comunes las casas de dos pisos en las que habitaba la gente de la alta sociedad. Estaban ubicadas en el centro de la ciudad, en el conocido barrio de La Catedral. Los indígenas residían en bohíos, que eran casas de una habitación. Existían también las tiendas llamadas chicherías, en los barrios de San Victorino, Santa Barbará y Las Nieves; en el barrio de la Catedral había tres chicherías. Las pulperías eran tiendas de ropa y algunos productos de alimentación.

“El siglo XVIII marca el comienzo del predominio de los mestizos en la parte central del “Nuevo Reino de Granada”¹⁰³. La población indígena disminuye al 9.6 por ciento y ocupa los estrados más bajos de la sociedad, mientras que los mestizos llegan al 35 por ciento, siendo la mayoría en 1778. “Para esta época, Santafé dejó de ser la aldea que fue; llegó a 15.000 habitantes y ganó la complejidad y dominio sobre su entorno rural”¹⁰⁴

Una vez fundada la ciudad de Santafé “se trazaron las calles, se marcaron las cuatro esquinas de la plaza mayor, se lotearon las manzanas, se plantó el rollo de justicia (El rollo de justicia consistía en una columna cilíndrica de piedra rematada por una cruz {...} era el gran símbolo de la suprema justicia real)”¹⁰⁵ y se designó el cabildo, asignándose la sede en la plaza mayor, junto con la catedral y la cárcel.¹⁰⁶

En los primeros años de la colonia, el Cabildo gozó de poder y respeto; tenía comunicación con la metrópoli por medio de procuradores. La principal función del Cabildo era la regulación urbana y la definición del abasto de carne y trigo, regulación de pesas y de medidas, control de precios, administración de ejidos y dehesas, mantenimiento de carnicerías, control de tiendas y pulperías, organización y protocolo de ceremonias, fiestas públicas¹⁰⁷.

¹⁰³ Vargas Castañeda. *La Vida Cotidiana en el Altiplano Cundiboyacense en la segunda mitad del siglo XIX*. Academia boyacense de Historia. Tunja 1998, Pág. 17.

¹⁰⁴ *Historia de Bogotá*, tomo II, 1998. Pp. 141.

¹⁰⁵ *Historia de Bogotá*, tomo II. 1998. Pp. 132.

¹⁰⁶ *Historia de Bogotá*, tomo I. 1998. Pp. 132.

¹⁰⁷ *Historia de Bogotá*, tomo I. Pp. 124.

La institución del Cabildo desempeñó también un papel importante en la administración de los alimentos y en su distribución; los funcionarios de éste eran personajes importantes de la ciudad y debían cumplir algunos requisitos para ocupar el puesto: ser español y vecino de la ciudad, tener la casa en el lugar, no practicar ejercicios viles, no ser propietario de tabernas, ser mayor de 18 años y no ser sordomudo. Estaba compuesto por varios empleados: el alférez real, el alcalde ordinario, el regidor, el fiel ejecutor, el alguacil, el síndico procurador, el escribano, y el mayordomo de propios o tesorero.

El fiel ejecutor era uno de los cargos más importantes, estaba relacionado directamente con el abastecimiento de alimentos y la fijación de sus precios; no sólo definía las tasas y las medidas, con sus respectivos instrumentos, sino que garantizaba también su calidad –“*Cuando estos estaban dañados los tiraban al río*”¹⁰⁸– y corregir cargos por especulación, falsificación de medidas como el acaparamiento de productos alimenticios, o “*Cuando los precios sobrepasaban los precios fijados por el cabildo, el fiel ejecutor los confiscaba y los destinaba a asilos de beneficencia y cárceles*”¹⁰⁹.

Sus funcionarios eran los oidores (jueces), el fiscal, el escribano, el regidor mayor, y el portero. Los oidores se destacaron por llevar una vida de lujos y ostentaciones; recibían una alta renta y se desempeñaban en forma especial; su trabajo se iniciaba a las 7 de la mañana y dos horas más tarde volvían a sus casas a “tomar un refresco”, almorzaban a las dos de la tarde y para hacer luego una siesta y después atender el juego.

El símbolo de la Real Audiencia fue el sello real instaurado con grandes pompas y celebraciones en su sede localizada en “*una casa en el costado sur de la plaza mayor*”¹¹⁰. Fijó reglamentaciones sobre los precios de los comestibles, los que fluctuaban según los cambios climáticos en las regiones de las cosechas; de igual

¹⁰⁸ COBO, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Con notas de don Marcos Jiménez De la Espada. Sociedad de Bibliófilos Andaluces. Sevilla, 1901, tomo II, págs. 491-517.

¹⁰⁹ *Historia de Bogotá*. Tomo I 1998. Pp. 151.

¹¹⁰ *Historia de Bogotá*. Tomo I 1998. Pp. 125.

manera, influyó en el abastecimiento de carnes que ubicó el sacrificio y la venta de ganado en sitios especiales.

A finales del siglo XVII el cabildo ya no tenía el mismo poder del que gozaba a sus inicios, este decreció cuando llegaron las reformas borbónicas que poco a poco lo disminuyeron, aunque él siguió en sus funciones.

A principios del siglo XVIII la casa del Cabildo se encontraba en la esquina sur occidental de la plaza mayor, y sus mayores gastos estaban representados en la construcción de carnicerías (en la plaza, en el barrio de las Nieves), en mantenimiento de obras públicas, en fiestas, en celebraciones y otros.

El 25 de febrero de 1751, el Cabildo se encontraba en una angustiosa situación ya que se acercaba la llegada del virrey Solís. Su mandato en la Nueva Granada no defraudó a la corona Española en el cumplimiento de la misión asignada, y se alargó más de siete años. La inexperiencia en el gobierno y el desconocimiento de la realidad americana supo compensarla buscando el asesoramiento de un gran conocedor de la ciudad: el criollo José Joaquín de la Rocha, quien además de haber ocupado diversos cargos como corregidor, gobernador, procurador y alcalde de la Santa Hermandad de Santa Fe, había sido asesor del virrey Pizarro.

Pizarro no contaba con los medios para la fiesta de recibimiento,

...el primer cuidado de este ayuntamiento es el que su recibimiento sea con la pompa y ostenta correspondiente a tan alta dignidad”, argumentaba, por lo que decidió pedir a la Real Audiencia un libramiento de ocho mil patacones, para agasajarlo como se merecía. En 1753 se le respondió: “No ha lugar a lo que se pide por parte del Cabildo de esta ciudad {...} y no se admita más escrito sobre este asunto y practiquen los gastos como se ha acostumbrado”.¹¹¹

Al terminar el siglo XVIII el Cabildo había recuperado sus ingresos a merced a los impuestos sobre los siguientes renglones: carnicerías, molinos, tiendas y pulperías, ejidos y dehesas, minas de sal y distribución de agua.

¹¹¹ Archivo General de la Nación, sección Colonia, Fondo Cabildos, rollo11, fol.220, 227v.

2.3. El abastecimiento de las ciudades

Los procesos de abastecimientos de las ciudades en el siglo XVII se pueden reconstruir gracias a los documentos existentes en el Archivo Histórico de la Nación. En el fondo de abastos se pueden encontrar los documentos elaborados en la época por alcaldes, gobernadores, y funcionarios dedicados a la reglamentación sobre los abastecimientos en la ciudad, sobre los precios y comercialización de los alimentos, papeles donde se mencionan las dificultades que se presentaban en la ciudad respecto de la escasez de víveres o del desvío de estos productos.

Los Cabildos locales se encargaban de reglamentar y legislar el abastecimiento de alimentos y artículos de primera necesidad. La Real Audiencia se encargaba de regular los precios de algunos productos como la harina y el pan.

La reglamentación cubría la provisión de víveres a las ciudades y pueblos de la jurisdicción de la Real Audiencia de Santafé y el Virreinato de la Nueva Granada. Los productos con más demanda eran la carne, el trigo, la harina y el cebo para las velas, por lo que el abastecimiento de estos productos era el más copioso. También se legislaba sobre los precios, las pesas, las medidas, los remates, las licencias para el sacrificio de ganado, para la apertura de carnicerías y pulperías, de licencias también para el transporte y comercio de la harina. Se encuentran documentos que revelan la ocurrencia de pregones por la ciudad, en los que se avisa, por ejemplo: *“ninguna persona saque de su jurisdicción para otra parte que no sea Bogotá, harina, trigo, novillos, o vacas so pena de perderlo”*.¹¹²

El pregón lo constituía cualquier decisión, regla o decreto que expedían la Real Audiencia y el Cabildo, y se comunicaba al pueblo a gritos por la calle. Generalmente el pregonero, quien debía tener una voz clara y fuerte, era una persona mulata o negra, y a veces, blanco. Su trabajo lo hacía por la Calle Real, en cada esquina leía el documento, esto garantizaba el conocimiento del hecho por parte de todas las personas.

¹¹² Archivo General de la Nación, sección Colonia, Fondo Abastos, vol. 2, fol. 1029.

Las Panaderías

El cultivo más amplio de la época era el del trigo. La serie de normas que se debían seguir lo tornaban muy laborioso: preparar el terreno para el cultivo, arar y sembrar la tierra y luego cosechar; la siega se realizaba a mano; en esta tarea se ocupaban muchos labriegos, podían intervenir hasta 80 personas, entre hombres y mujeres, ayudadas por las yeguas para la trilla.

Los informes que dejaban los virreyes de su gobierno en el Nuevo Reino de Granada ilustran la situación en cuanto a transporte, agricultura y productos de abastos para la ciudad. En 1776 el virrey Guirior trataba sobre las harinas y decía:

*...el ramo del comercio que entre los demás me ha valido el mayor desvelo, ha sido el de las harinas del reino, que las produce con abundancia de superior calidad y gusto, y hasta ahora apenas se han cultivado las necesarias para el ordinario consumo del interior de las provincias...*¹¹³

Dejando el resto del reino en manos de la importación. Sin embargo, puso solución a este imprevisto *“estimulándoles a que aumentasen las siembras ofreciéndoles todo favor y protección con lo que en breve tiempo se vio la plaza de Cartagena abundantemente provista de harinas del reino de mejor sazón y gusto que las de colonias, a precios moderados... sin enriquecer al extranjero”*¹¹⁴.

Se trataba de un cultivo delicado y a mediados del siglo XVIII se presentaron problemas agrícolas con los trigales, que fueron atacados por la epidemia de “el polvillo” que acababa con las cosechas; fuera de esto, la ingestión de esta harina producía diarreas y problemas estomacales en los consumidores. En este mismo periodo hubo una sequía prolongada que ocasionó la pérdida de la cosecha de trigo y en la mayoría de las ciudades no hubo abastecimiento de pan, por esto las gentes tuvieron que suplir esta falta de productos elaborados con harina de trigo por productos elaborados con maíz.

¹¹³ COLMENARES, Germán (Comp.), *Relaciones e informes de los gobernantes de la Nueva Granada*. Vol. 1, Biblioteca Banco Popular, Bogotá 1989. Pp. 255.

¹¹⁴ *Ibidem*. Pág. 226.

Aunque el pan se consumía dependiendo del nivel social del comprador, cada clima y cada región tenía sus especies particulares de trigo y, por lo tanto, se preferían las que se hubieran aclimatado mejor. Por esta razón, en las ciudades de temperatura fría se producían varios tipos de harinas y, por supuesto, se amasaban diferentes calidades de pan:

1°. La flor de harina de la que se forma el pan llamado torta, a la que se le agrega fuera del fermento, la sal, la levadura, el agua, la leche, la manteca o la mantequilla y los huevos.

Esta especie de pan es el menos sano por los agregados “La villa de Zipaquirá es uno de los lugares en que se come el pan más exquisito, más blanco, más grande y más barato. En este lugar no se agrega sino leche...”¹¹⁵, que sin ellos la torta conserva la cualidad de poderse digerir perfectamente.

2°. La harina llamada de ‘pan de a dos’, que es menos fina; con el fermento, agua y sal compone el pan de este nombre. Que es muy saludable sólo si está bien cocido, lo que se sabe por su poco peso.

3°. La harina para el pan llamado ‘mogollo’. Esta es un poco más morena. El mogollo es un tipo de pan que tiene un sabor más agradable que el ‘de a dos’, siendo su corteza más gruesa.

4°. El pan de salvado. Se hace de este producto y a la masa se le agrega un poco de la masa del ‘pan de a dos’ y que llaman ‘mogollitas’¹¹⁶. Este último pan era consumido por los indígenas y la gente pobre, pues les daban cuatro panes regulares por un cuartillo.

Existían varios molinos para el beneficio de la industria del trigo: en Facatativá, en Soacha y en Ubaté. En este último sucedió el caso de Luis Pajarito, indio del pueblo de Ubaté, quien pidió una licencia para construir un molino en beneficio de

¹¹⁵ Merizalde, José. *Epitome de los elementos de higiene o de la influencia de las cosas físicas y morales del hombre y los medios de conservar la salud*. Imprenta Cubides. Bogota, 1828. Pp. 233.

¹¹⁶ MERISALDE. Op, Cit. Pp. 232.

la comunidad. Argumentaba que en su pueblo había sementeras de trigo y cebada pero no tenían suficientes molinos para hacer harina con sus cosechas, con el agravante de que en los otros molinos atendían primero a los hacendados y no despachaban a los nativos, perdiendo éstos, por ello, sus granos. La licencia se le concedió no sin antes obligarlo a pagar los derechos municipales y los impuestos, y con el compromiso de moler sin dilatación el trigo que lleven los indios “*para su manutención y vender la harina para el pago de sus tributos*”¹¹⁷.

En 1828 existían varios molinos con la antigua tecnología de piedras movidas por hidráulica, y por lo general estaban contruidos fuera de la ciudad. El molino del Cubo existió hasta 1870, localizado en el barrio del Príncipe, en la carrera 4° con calle 15, al lado izquierdo del río San Francisco; era el sitio a donde se llevaba el trigo para ser molido y así contar con la harina tan codiciada en el abasto Santaferense¹¹⁸.

Se acostumbraba que el panadero se acercara al campo o a la plaza de mercado a conseguir el trigo para entregarlo al molinero, y que este lo procesara y le entregara la harina. El paso siguiente consistía en convertir este producto en sémola, harina, harina flor según el grosor que le diera el tamiz, siendo la más blanca y fina la de mayor precio.

El comercio del pan dependía del estrato social que lo consumía. El pan de trigo era caro y lo compraba la elite, mientras que el pan de maíz o pan de la tierra era el sustento de los demás. La venta de pan se hacía en los locales de los tratantes, en los talleres o en la plaza. Era obligatorio que mostraran el pan para su control de peso y precio. En 1854 el pan ‘francés’ y el pan de ‘trota’ se consideraban selectos, mientras que el ‘mogollón’ y el ‘pan de a dos’ eran ordinarios y de menor costo.

¹¹⁷ Archivo General de la Nación, 1807, Sección Colonia, Fondo Caciques e indios, tomo 34, fol. 946

¹¹⁸ Samper Ortega, Daniel. *Homenaje del Municipio de Bogota a la ciudad en su cuarto centenario*. Bogotá, 1938:32.

El cultivo de trigo, y el manejo de su harina, eran muy codiciados; muchas veces se acaparaba o se escondía el grano, lo que era sancionado con embargos y multas. A pesar de esto, la situación no cambiaba; una solución era recurrir de nuevo a la importación de la harina de trigo, a lo que se oponía el Cabildo; sin embargo, en 1823, en la Actas del Congreso figuraba la autorización para libre importación: “*el permiso incluye harinas, carnes saladas, y todo género de comestibles que vengan del extranjero*”¹¹⁹.

“*En 1864 llegó a la Sabana la primera trilladora mecánica de trigo tirada por dos caballos*”¹²⁰, con ésta se molían diariamente catorce cargas, después entraron las trilladoras de vapor que utilizaban de combustible el tamo del trigo. En 1867 había nueve panaderías en Bogotá: “*la francesa, la italiana, la filantrópica, del águila, Juana Cabrera, Zoila Cabrera, Pereira hermanas, Concepción Guarnizo y la de Juan Duran de Q.*”¹²¹

Las Carnicerías

El Cabildo era el encargado del abasto adecuado de carne en la ciudad y el seguimiento se realizaba así: se pregonaba la carnicería, pregón por la ciudad en el que se indicaba el plazo dado para efectuarla; una vez hecho el pregón, los interesados se presentaban ante el Cabildo el día anunciado para aceptar el encargo y hacer “postura” y así someterse al remate. El ganado lo traían desde Timaná, La Plata o Neiva, en travesías que tardaban un año o más.

Así, después de varios trámites se le asignaba la carne a la persona encargada de proveerla, que se denominaba “obligado de las carnicerías” o abastecedor, quien adquiría la responsabilidad de conseguir la carne para luego abastecer a la ciudad.

¹¹⁹ MIRANDA, Álvaro. *Colombia la senda dorada del trigo*. Episodios de molineros, pan y panaderos. Thomas de Quincey Editores Ltda. 2000 Bogotá. Pp. 41.

¹²⁰ PARDO, Alberto. *Geografía Económica y Humana de Colombia*. Ediciones Tercer Mundo. Bogotá, 1972. Pág. 290

¹²¹ MIRANDA, Álvaro. *Colombia la senda dorada del trigo*. Episodios de molineros, pan y panaderos. Thomas de Quincey Editores Ltda. 2000 Bogotá. Pp. 86.

Los procedimientos o trámites para abastecer a las ciudades de carne por el obligado o abastecedor se pueden resumir así:

1. Abastecer a la capital de ganado ovino, vacuno y el sebo para fabricar las velas.
2. Comprar a los proveedores el ganado necesario para el consumo de la ciudad.
3. Una vez adquirido el ganado, debía engordarlo en dehesa.
4. Administrar y vigilar el movimiento en las carnicerías.
5. Velar por la venta de la carne.

El comerciante debía aceptar lo siguiente:

1. El período del remate era con un año de antelación.
2. El período dependía del tipo de carne, carnero, vaca, puerco, cabro.
3. El sacrificio de animales dependía de su estado y de la época de fiestas.
4. Se fijaban los precios.
5. Se definía donde se vendía.

El precio de la carne lo establecía el Cabildo, su costo era alto y solo la podían consumir las clases sociales con dinero, pero también se podía comprar aparte del lomo, la lengua, las patas, la cabeza, el tuétano, las criadillas, los sesos, el hígado y la sangre, que se conseguía a un precio más económico y la consumían los indios y los españoles. El abastecimiento de carne en la ciudad era un asunto importante. Los documentos encontrados giran alrededor de este producto ya que era el más demandado por las familias de la clase alta de la colonia, su precio marcaba la diferencia, pues las clases adineradas consumían carne de mayor calidad y los pobres se limitaban a consumir las vísceras y los despojos.

El negocio de la carne era una actividad larga y difícil, debía seguirse una serie de requisitos para poder venderla. Desde el momento que se nombraba al abastecedor, debía atenderse el transporte del ganado a la capital, su mantenimiento en los campos y dehesas, el proceso de despiece, la distribución y venta de la carne; todo esto implicaba un proceso muy largo. La carne se vendía, en principio, en la 'casa del tajón', que era el lugar destinado para vender carnes o pescados. Esta 'casa del tajón' se ubicaba en el lugar apropiado de la ciudad, donde no molestara a los habitantes. Debía seguir una serie de requisitos y trámites burocráticos que no solo aprobaba el Cabildo, que era el encargado del abasto en la ciudad, sino que intervenía también el virrey, el fiscal, el alcalde y hasta el capitán del ejército. A veces se construía una casa especial para este fin y, una vez finalizada la construcción, se disponía a la venta de la carne. Es lo que hoy se conoce con el nombre de carnicerías.

Antiguamente la carne se vendía directamente en los mataderos. Las reses se llevaban a este lugar para ser sacrificadas y se distribuía la carne. Se clasificaban los productos según la calidad y se vendían: carne, cebo, cueros y despojos. En el negocio se utilizaban diferentes herramientas; hachas, cepos, horcones, y rejones¹²².

En 1828 se comentaba en los libros acerca de la carne: "la carne de vaca es mucho más saludable, pero debe preferirse la de buey, que no sea muy viejo, cuya grasa esta mejor mezclada y cuyo sabor es más notable".¹²³ En cuanto a su manera de consumirla, manifestaba: "con estas carnes se preparaban caldos que para que sean saludables no deben de estar cargados ni de mucho jugo ni de

¹²² Instrumento consistente en una vara de madera, de 1 a 1.5 metros de largo, y rematado con una cuchilla de acero en la punta, bien para banderillar al toro o bien para darle muerte. La cuchilla es lo que da el nombre actual al rejón, que antiguamente se denominaba también garrochón.

¹²³ RESTREPO, Cecilia. *La Alimentación en la vida cotidiana del colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario*. Bogotá 1776- 1900. Pág.27

mucha grasa. La carne de buey se come cosida, asada o guisada... a veces se hace salar y se llama cecina¹²⁴ o tasajo”¹²⁵.

Las tiendas, desde la colonia, fueron un buen recurso para el sostenimiento económico, por ello muchas de las casas de dos plantas alquilaban la primera para esta actividad. En 1850 se da un auge de ellas, generalizándose su establecimiento, fuente de ingresos para los propietarios de las casas.

Las tiendas servían para abastecerse y por lo general los dueños eran particulares que, de vez en cuando, acaparaban mercancías; como se relata en un documento fechado en 1802, en que el diputado, el alcalde ordinario y el fiel ejecutor, funcionarios de cabildo, van a registrar y visitar estos establecimientos donde se sospechaba que tenían azúcares, cacao o arroces.

Hoy en la mayoría de ciudades y pueblos existen tiendas pequeñas, normalmente situadas en una esquina del caserío o barrio, donde se venden toda clase de víveres. Así la gente no ha de desplazarse a los grandes supermercados para comprar algo urgente que haga falta para la despensa del hogar.

En la ciudad existían tiendas en todos los barrios, la mayoría en alquiler y otras a la venta como figuraban en los documentos: “*Las tiendas de San Felipe de propiedad de los Franciscanos...*”¹²⁶.

Las Pulperías

Las llamadas pulperías eran otro tipo de tiendas que existían en las grandes ciudades, donde se vendían productos como comestibles y bebidas alcohólicas. La pulpería combinaba su papel de suministradora de abarrotes con la venta de bebidas, especialmente chicha, vino y aguardiente. Las mujeres estuvieron a

¹²⁴ Nuevo cocinero, 1858: 166. Cecina: carne de cualquier animal salada o ahumada para conservarse largo tiempo sin que se corrompa”.

¹²⁵ Merizalde, José. *Epítome de los elementos de higiene o de la influencia de las cosas físicas y morales del hombre y los medios de conservar la salud*. Imprenta Cubides. Bogotá, 1828. Pág. 291.

¹²⁶ Archivo General de la Nación. 1798, Sección Colonia, Fondo Fábrica de Iglesias, SC 26. 11. D20; Fol. 908.

cargo de las pulperías, era una labor que sólo ellas desempeñaban, pues eran más ordenadas. Los géneros que distribuían consistían básicamente en lozas, alfarería, cosas de vidrio y de cristal, quincallería, herramientas, vinos, vinagres, azúcar, jamones, frutas secas, queso y licores.

Pedro Simón define al pulpero en su diccionario como:

...el que vende en público frutos de la tierra y de Castilla, fuera de ropa, particularmente cosas de comer, no guisadas. Y Llamáronle pulpero a los principios en estas indias, porque como había pocos que usasen este oficio, acostumbraron, los que usaban, a vender en sus tiendas todas brozas de éstas, y como tenía muchas cosas al modo que los pulpos tienen muchos pies, les llamaron pulperos. Ya por vocablos más graves, les llamaron tratantes. A la tienda de éstos dicen pulpería¹²⁷.

Las Chicherías (fotografía 1-2)

Otro tipo de tiendas con gran importancia eran las chicherías; eran muy comunes en la Colonia y funcionaban en locales ubicados los barrios populares como las Nieves, San Victorino, Santa Bárbara, y en la catedral. En las chicherías se vendía la bebida fermentada elaborada con base en el maíz. En estos establecimientos también se vendían otros productos como huevos, artículos para la casa, chocolate, pan y platos típicos de la región; eran frecuentados por los indígenas, mestizos y algunos blancos. En general era un lugar para gente pobre: artesanos, obreros, sirvientes, y mendigos; a ellas asistían normalmente los días de mercado o en las noches; *“la gente que acudía a estos sitios, consumía platos del día como, cocido, sopa, pierna de marrano, mazamorra acompañada por la chicha”¹²⁸.*

¹²⁷ Simón, Pedro, Fr. Fray Pedro Simón y su Vocabulario de Americanismos. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá. 1986. Pp. 77.

¹²⁸ Llano, María Clara; Campuzano, Marcela. La chicha una bebida fermentada a través de la historia. Editorial Presencia. Bogotá, 1994. Pág. 93.

Las chicherías eran, según Llano y Campuzano:

“cuartos de casonas viejas del centro... la entrada era en muchos casos por un zaguán, desde el cual se llegaba a un cuarto oscuro, solo alumbrado por la leña de la cocina y una que otra vela de cebo, la única entrada de aire era la puerta, la cocina quedaba en el mismo cuarto, carecía de baños, el piso de tierra y las paredes de bahareques negras del humo”¹²⁹.

Su olor era característico y penetrante. Algunas chicherías conocidas estaban ubicadas en San Victorino, cerca de la plaza, y por la calle 10, en la esquina de la calle Cajita de Agua, y en el barrio Las Nieves.

Al interior de las chicherías se encontraban:

Primeramente dos ollas grandes, dos múcuras buenas y cuatro quebradas que sirvan para hacer la chicha... siete ollas de cocinar y un cedazo de colar la chicha, tres platos de loza, una media petaca, dos arteras de madera, una tabla, un cascal con un poco de maíz, dos botijas la una con chicha, una piedra de moler, más un poco de masa de chicha, unas piedras de moler maíz.¹³⁰

Lista de compra de víveres de la época (Documento histórico-gastos Pág. 103)

Esta es una lista de compra de productos alimenticios para el colegio Mayor del Rosario, institución inaugurada el 18 de diciembre de 1653 y que albergaba en calidad de internos a estudiantes de varias regiones de La Nueva Granada. Estaba regido por padres jesuitas¹³¹. La lista de alimentos para el mes de julio de 1665 rezaba así:

Miércoles 1 de julio

Trece reales de pan, tres de queso, uno de turmas y medio de coles.

Once pesos de una fanega y dos almudes de garbanzos.

¹²⁹ *Ibíd.* Pag.95.

¹³⁰ Archivo General de la Nación, Sección Colonia, Fondo policía, tomo 3, fol. 625v. Tomado de Llano y Campuzano, 1994.

¹³¹ Citado en RESTREPO, Cecilia. La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1653-1773. Editorial Universidad del Rosario. Pág. 82

Real y medio de una docena de galletos.

Jueves 2 de julio

Doce reales y medio de pan, doce reales de postres, uno de turmas.

Viernes 3 de julio

Doce reales de pan, nueve de huevos.

Cuatro reales de leche, dos de turmas y dos de plátanos.

Sábado 4 de julio

Doce reales de pan, diez de huevos y cuatro de leche.

Dos reales de turmas y dos y medio de pan para el Dr. Don Fernando.

Veinte reales y medio de nueve arrobas de vaca y uno de cargarla.

Cuatro pesos y un real de cinco carneros.

Cinco reales de ocho lomos y lenguas.

Ocho reales de leña.

Tres pesos de una arroba de velas y tres reales de achiote, limas, ají, cebollas y ajos.

Domingo 5 de julio

Doce reales de pan, dos y medio de plátanos, uno de turmas, y medio de coles.

Lunes 6 de julio

Doce reales de pan, dos y medio de plátanos, uno de turmas, y medio de coles y un real de cargar cuatro botijas de vino.

Martes 7 de julio

Doce reales y medio de pan dos y medio de plátanos, uno de turmas y medio de coles, trece reales de jamón.

Miércoles 8 de julio

Doce reales y medio de pan, dos y medio de plátanos, uno de turmas y medio de coles.

Esta lista podía cambiar de semana en semana. A veces se disminuía el pedido, según el número de comensales, o cuando mandaban productos de las haciendas, como la miel de Calandaima. En casos extraordinarios, cuando recibían visitas o se celebraba algo especial, se aumentaba la cantidad de productos o se compraban productos diferentes como, queso, tortas, vino, postres, vajillas nuevas.

Por ejemplo, un día especial: sábado 18 de julio, día de la elección:

*Nueve reales de huevos, dos y medio de miel, cuatro de garbanzos, dos y medio de miel para los garbanzos, tres reales de turmas, y siete reales de velas para el señor y cinco para luminarias el día de la elección, tres pesos de una arroba de conserva para el Refectorio, veinte reales de postres, turmas, ají, limas, sal y achote.*¹³²

La carne que venía de España, se compraba una o dos veces por mes; se encargaban siete y media arrobas de carne a 17 reales, 4 reales de lengua y lomo, cinco carneros y dos jamones. Al cargador se le daba un real. Se utilizaban diferentes maneras de preparar los alimentos. Primero se cocinaba la carne, para luego freírla; alguna vez se asaba en la parrilla o en la cazuela; el gigote de carnero, se preparaba de la siguiente manera: para este guisado se ha de asar la pierna a poca lumbre, y medio asada, se ha de punzar con un cuchillo, enzima de la cazuela, y desustanciarla muy bien en la cazuela, y después que este asada le quitaras los cueros, o pellejos, y descarnarla y picarla muy bien, si quisieren en el cuero con un cuchillo, y si no picarse en un tablero, porque se pica más presto, y más menudo, y después de picada la echaran en la cazuela: y con la sustancia que salió de ella, echarse a la carne picada, y un poco de vino blanco, y vinagre y agua, si no hay caldo de la olla, y si hubiere agraz, no se le eche vinagre, y si no zumo de naranja: y de todas especias cuatro, o seis maravedís; y luego se ponga a cocer a con poca lumbre, que se esté allí estofando, y después de hecho, se ha

¹³² Archivo Histórico de la Universidad del Rosario, vol. 2, fol. 26v.

de poner en los platos, y servirlo en la mesa.¹³³ en picadillo, albóndigas, en mechado, estofado, encebollado, o en pebre, que es asada “*en parrilla hasta que esté bien dorada, después se parte en pedazos como nueces, y se pone en una olla con ajos y cebollas y se le echa la especia desleída con vino...*”¹³⁴, y el carnero Lampreado, cuando estuviere medio cocido, se ha de quitar el caldo, y ponerlo en una tabla para que se escurra el caldo; luego se ha de tostar en unas parrillas, y ponerlo en una cazuela, se le añaden especias majadas, con el vino o vinagre, agregándolo al carnero, agregar caldo hasta cubrir el carnero, agregar miel, azúcar, y este azúcar hace de hacer polvoradique, para echar por encima de los platos cuando se sirviere, este guisado ha de ser agridulce, con agraz o vinagre.¹³⁵ Las aves como la gallina y el pollo desde la edad media eran considerados solo para las personas débiles y enfermas.

Comparación de lista de compra en el siglo XVII:

Convento Santo Domingo de Tunja, dirigido por monjes dominicos, en su compra diaria aparecía, arroz, espinazo de puerco, manzanas, duraznos, azafrán, pimienta, clavo, canela, vinagre, almendras, confites, chocolate, rosquetas, empanadas “*media libra de mantequilla, 4 onzas de manteca de la del ahogo, diez y seis huevos, sal, harina que moje, el huevo se bate separado de la clara y la yema*” (de una receta de 1775, Manuscrito s/p) y pasteles, que en esa época se conocían con el nombre de colación. Parece que estos monjes se alimentaban de manera diferente, entre las dos listas de abastos y productos se encuentran diferencias, hay alimentos que en la alimentación de los jesuitas no se encuentran.¹³⁶

¹³³ Citado en: PEREZ Samper, M^a Ángeles. *La Alimentación en España en el siglo de oro*. Editorial La Val de Onsera. Huesca, 1998. Pág. 198.

¹³⁴ San Valentín, Luis. *La cocina de los monjes*. Biblioteca espiral. Madrid, 1998. Pág. 96

¹³⁵ Citado en: PEREZ Samper, M^a Ángeles. *La Alimentación en España en el siglo de oro*. Editorial La Val de Onsera. Huesca, 1998. Pág. 200.

¹³⁶ Archivo San Luis Bertrán (ASLB), caja 2, fol. 168, 179, 181, 202, 245V. 250. Citado en RESTREPO, Cecilia. *La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Nuestra Señora del Rosario. 1653-1773*. Pág. 96

Otra lista de compra:

Es interesante observar en estas listas el nombre que se le da a algunos alimentos y dependencias en aquella época: Cuando se empezaban a abastecer las ciudades con los nuevos productos llegados del Viejo Mundo

Pero que a pasar del paso del tiempo algunos productos y los nombres que se les dan, siguen aún hoy llamándose de la misma manera.

Colegio de San Bartolomé 1769:

Regido también por monjes jesuitas, y contemporáneo del colegio Mayor del Rosario; albergaba colegiales que estaban a pensión completa y que comían en el refectorio (comedor), normalmente hijos de gente pobre.

15 cargas de turmas a 42 pesos y dos reales, huevos a 7 pesos, bizcocho, dulce, 4 onzas de canela, 1 libra de pimienta y comino a 5 pesos y un real, 1 carga de arroz, 2 gallinas, y una docena de pollos a 1 peso y 4 reales, 1 botija de vino, un cerdito comprado para criar en el patio de la cocina a 14 reales, otro cerdo para matar a 4 pesos y 4 reales, 2 arrobas de sal a 12 reales, 1 botijuela de aceite para lámpara, 14 reses a 140 pesos y 34 carneros a 6 reales cada uno, 30 botijas de leche consumida en el colegio, a 4 reales por botija, o sea 15 pesos y 4 reales.¹³⁷

Se observa en estas listas que se compraba pan diariamente para la comunidad y los sirvientes, y se compraba también manteca, harina, alverjas, repollo, arracacha, cebolla, tomate, el color, el ají, el vinagre, y turmas (papas de tierra). Se compraban también pescado doncella, aceite de comer, huevos, arroz, dulces por falta de melado, este se preparaba poniendo a hervir en agua a fuego lento un trozo de panela, este producto se obtenía en los ingenios que era donde se cultivaba, la caña de azúcar, bizcocho y canela para las raciones ordinarias de leche; reses, carneros, gallinas y pollos, y a veces cerdo, y garbanzos (que se acostumbraba consumirlos con pescado y espinacas en semana santa).

¹³⁷ Archivo General de la Nación, Fondo Colegio Mayor de San Bartolomé, libro 10, caja 5, fol. 5791v. Citado en RESTREPO. Cecilia. *La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Nuestra Señora del Rosario. 1653- 1773*. Pág. 97.

En esta época se celebraban numerosos días de santos y por ellos se preparaba comida especial y se hacían listas de compras diferentes, se agregaban más productos dulces.

Los días de celebración eran:

Para celebrar las principales fiestas del año, las constituciones establecían el día de Navidad, Domingo de resurrección, pentecostés, Epifanía, en estas fechas los colegiales podían comer aves, para cada cuatro una gallina. La carne de ave durante mucho tiempo fue considerada como la más selecta de la época.

Las ceremonias, establecían algunos de los alimentos extraordinarios que se daban en las fiestas y las costumbres que se seguían en esos días en el refectorio.

Para la fiesta del día de San Bartolomé se hizo la siguiente compra:

*2 botijas de vino, bizcochos y mistela, una botijuela de aceitunas, pasas, fideos, jamones, chorizos, piscos, gallinas, pollos, algunas lechoncitas, tortas para la sopa, condimentos, pescado capitán (único producto nativo indígena), alfeñiques, dulces secos, arequipe, caspiroleta, y loza para servir dichos dulces.*¹³⁸

En la época colonial, en instituciones como conventos y colegios que albergaban colegiales internos, se comía más o menos de la misma manera; podía variar algún alimento o preparación de los platos, dependía de la congregación que lo gestionara, del dinero con que se contara al mes para los gastos de dicha institución, de donde estuviera situada la institución, el clima, etc.

El estilo de vida de los colegiales, se gestionaban de acuerdo con las normas fundacionales, se inspiraban en el estilo monástico, era riguroso, con toda la dedicación al estudio y los actos religiosos, se dedicaba poco tiempo al ocio y diversión, y orientaba a los estudiantes hacia la obediencia, el respeto y la laboriosidad.

¹³⁸ RESTREPO, Cecilia. *Op. Cit.* Pág. 98

Convento de San Sebastián Mártir de Popayán 1762 (Minuta, documento histórico. Pág. 98)

Lista de compra en la plaza de mercado, primera semana de diciembre¹³⁹:

Miércoles 1

14 y medio reales de pan y 4 pesos en un zurrón de miel

Jueves 2 viernes 3

14 y medio reales de pan, 2 reales y medio de leche, 1 libra de azúcar, 1 real para queso loco, huevos de la limosna.

Para toda la semana: 9 pesos de manteca, 2 reales de cebolla, 2 y medio reales en coles, 3 reales en frutas para la olla, 3 reales en sal, 1 real en especerías, 6 reales en leña, 2 reales para arepas de la cocinera, arroz 10 reales.

Sábado 4

14 reales y medio de pan, 2 reales y medio de leche, 1 real en queso para loco (Puchero pero elaborado con queso), 4 reales de huevos, 12 reales y medio en velas para 8 celdas, coro, refectorio, y cocina, 12 reales por tres arrobas de carne para domingo, lunes y martes.

Domingo 5 y lunes 6

14 reales y medio de pan

Martes 7

14 reales y medio de pan, 20 reales en un costal de papas, 10 reales en 2 arrobas y media a de carne para miércoles y jueves.

Se consumían algunas legumbres, como los frijoles y garbanzos. Se menciona también la compra de leche para el arroz, en Semana Santa, el pan no faltaba nunca en las comidas, lo mismo la miel, quesos, manteca, huevos, hortalizas. Un real en bizcocho para migarla o “un bizcocho para los días de leche migada”.

¹³⁹ Archivo de San Luis Bertrán, caja 1, carpeta 3, fol. 231. Citado en RESTREO, Cecilia. *La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario*. Pág. 99-100

Pero también es interesante observar en este menú para las comidas de Navidad, se menciona el locro y el queso para el locro, se puede apreciar, que en este convento de la Región del Cauca- Popayan tenían alguna relación con los habitantes andinos del Perú, porque en Colombia no es usual preparar dicho potaje.

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 el afianzamiento de los factores que producirán una nueva cultura.

Para 1810 el número de habitantes de la urbe se había incrementado por razones tanto económicas como sociológicas y políticas, por el desarrollo del comercio, por la entrada a la ciudad de otros vecinos, por la escasez de enfermedades y epidemias; sin embargo, se desencadena la primera lucha de la época de la independencia:

Este movimiento planteado y dirigido por criollos o notables santafereños, culminó los movimientos sucesivos de Cartagena (22 de mayo), Cali (3 de junio) y Socorro (10 de julio), que llevaron a sustituir las autoridades españolas bajo el control del Madrid de Bonaparte por juntas de gobierno formadas en su mayoría por criollos que proclamaban fidelidad a Fernando VII. Tal como se había decidido en las reuniones preparatorias, la revuelta se efectuaría un día de mercado para contar con el apoyo de la multitud reunida en la plaza¹⁴⁰. Estos acontecimientos desembocaron en la independencia del Nuevo Reino de Granada de la corona española¹⁴¹. El 26 de julio se redactó el acta definitiva de independencia.

¹⁴⁰ Citado en RESTREPO, Cecilia. *La Alimentación en la vida cotidiana del colegio Mayor de Nuestra señora del Rosario. 1776-1900*. Pag.87

¹⁴¹ Historia de Colombia, Feliz A. Soler. 1983: 113

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

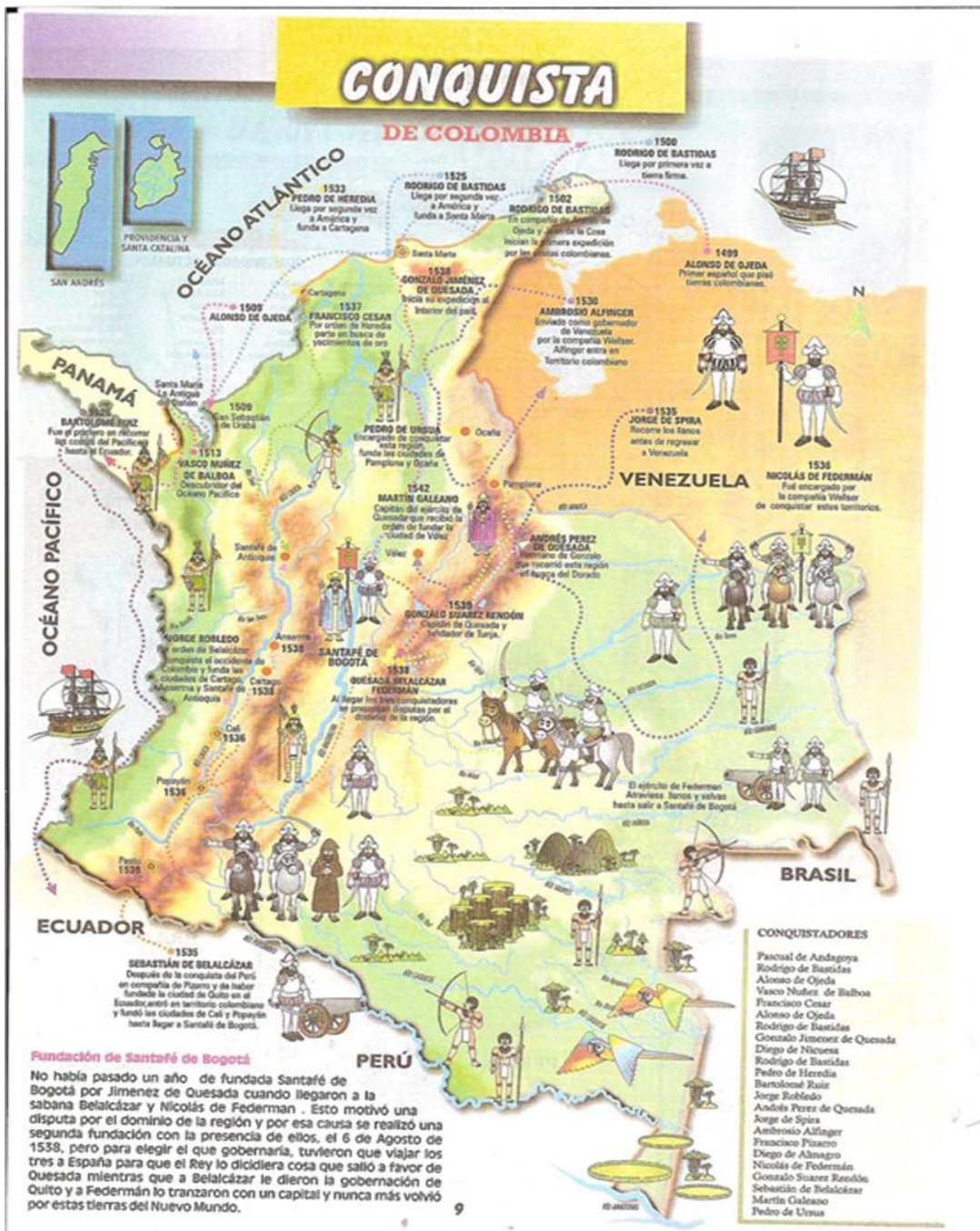
Anexos:

Mapa 2. La conquista española en el siglo XVI.



Fuente. Varios autores. Historia de América Latina tomo I.

Mapa 3. La conquista de Colombia.



Fuente. Anónimo. Atlas de Colombia. Editorial educativa Kingkolor Ltda. 2006.

Documentos Históricos (Minuta)

Minuta

recordada por delegacion de la Comunidad indígena para la atencion que debe dar la Señora Contratista.

Viernes

Desayuno — Un pocillo de chocolate en no poca cantidad y una taza de agua de panula con dos calacos frescos y un pedazo de queso de esta mezcla de harina.

Almuerzo — 1º Sopa de arroz con papas y carne; 2º Carne frita en cantidad de tres onzas, acompañada de plátano frito en forma de dos o tres delgados (patacenes) y dos tajadas de pan frito; 3º Arroz seco con un huevo frito y dos tajadas de plátano maduro; 4º Café bien tinto y puro con leche sin agua, o chocolate o dulce, azúcar blanca (se incluye en absoluto la negra) en cantidad suficiente; 5º pan fresco del país que valga un cuartillo.

Comida — 1º Chucho de higo; 2º Carne compuesta en cantidad de tres onzas por lo menos y papas paraimonas en salsa; 3º Arroz y un pastel de plátano maduro; 4º dulce pan del país fresco y café puro tinto con su respectiva azúcar blanca.

Refresco — Café tinto puro con leche pura, o chocolate espeso, dos calacos frescos, dulce y una almojábana.

Sábado

Desayuno — Lo mismo que el día anterior.

Almuerzo — 1º Ajaco de papas con carne; 2º Carne majada frita y papas cocidas picadas y fritas con pelyo; 3º Un huevo fresco; 4º Dos tajadas de plátano maduro frito y patacenes de plátano maduro frito; 5º lo mismo que el Viernes; 6º un pan imperial de valor de un cuartillo.

Comida — 1^o Sopa de plátano puntón, majado y frito con carne; 2^o papas paramerinas enteras, fritas y doradas y ~~chollitas~~; 3^o arroz seco con chollitas; 4^o una tova de frito; 5^o dulce, un pocillo de café tinto y pavo, y un pan de a centavo y cuarte.

Reposco — Lo mismo que el lunes.

Miércoles

Desayuno — El mismo del lunes.

Almuerzo — 1^o Mante de maiz pelado con papas y carne; 2^o un bollo de arroz con carne sudada; 3^o un huevo frito con arroz seco y dos tajadas de plátano maduro frito; 4^o lo mismo que el lunes; 5^o lo mismo que el lunes.

Comida — 1^o Sopa de tortilla — no quemada — de huevo; 2^o tova de molido con una empanada de la clase que a la Srta. Contratista le parezca mas conveniente; 3^o medio plátano maduro asado con beffliak; 4^o lo mismo que el lunes.

Reposco — Lo mismo que el lunes

Jueves

Desayuno — El mismo del lunes.

Almuerzo — 1^o Cofi con natina; 2^o bollo insulso frito con carne molida frita; 3^o un huevo frito, maiz fino frito o maiz guiso frito, y dos tajadas de plátano puntón frito y dos tostadas de pan; 4^o lo mismo que el lunes; 5^o en lugar de pan, culpa de maiz con queso y sal.

Comida — 1^o Sopa de bañuelo de maiz; 2^o papas rellenas y carne asada; 3^o tova de plátano maduro con huevo, queso y pan en migaja, y una empanada de la clase que crea

conveniente la Sra. Contratista; 4.^o una taza de leche cocinada - sin mezcla - con plátano asado; 5.^o lo mismo que el 4.^o del lunes.

Refresco — El mismo del lunes.

Viernes

Desayuno — El mismo del lunes.

Almuerzo — 1.^o Ajaco de plátano con papas y carne; 2.^o torta de macas rosb con gallina frita y tres tostadas de plátano verde; 3.^o un huevo en frieco con arroz seco y dos fajadas de plátano maduro frito; 4.^o lo mismo que el lunes; 5.^o un pan del país - fresco - de a cuartillo.

Comida — 1.^o Puchero compuesto de plátano maduro, papas, arracacha, yuca, carne, longaniza o chorizo y repollo; 2.^o una taza de caldo; 3.^o arroz seco con una tajada de jamon o a falta de éste alguna otra carne fría; 4.^o dos fritas; 5.^o ensalada de lechugas y cebolla; 6.^o lo mismo que el cuarto del lunes.

Refresco — El mismo del lunes.

Sábado

Desayuno — El mismo del lunes.

Almuerzo — 1.^o Sopa juliana con carne; 2.^o carne asada, papas pequeñas criollas fritas con pellejo y tres tostadas de plátano; 3.^o un huevo frito, arroz seco y longaniza frita; 4.^o lo mismo que el lunes; 5.^o un pan fresco del país y que valga un cuartillo; 6.^o una tajada de agua cde.

Comida — 1.^o Mexamorra con papas, carne y legumbres; 2.^o arroz seco

*... y papas peruanas guisadas
i carne asada 4º postre; 5º lo mismo que el 4º del lunes*

Refresco — El mismo del lunes —

Domingo

Desayuno — El mismo del lunes

Almuerzo 1º. Sopa de pan con queso, carne i huevo; 2º carne molida
frita con arroz seco; 3º tamal; 4º huevo frito con tajadas de
maduro i pan frito. 5º lo mismo que el 4º del lunes; 6º un
voz de pan, rupa de maiz con queso i sal.

Comida — 1º Culi con carne de res; 2º papas peruanas guisadas con
pellejo i cubiertas con queso, i carne asada; 3º arroz seco con
pescado panche; 4º macarrones con queso molido; 5º arroz
un pan de a centavo i cuarto i un pocillo de café tinto puro

Refresco — Lo mismo que el lunes

Disposiciones varias

- 1º No podrá la Sra. Contratista introducir alteracion alguna en el
orden de alimentacion prescrito por esta minuta sin consultarlo pre-
viamente a la comunidad por conducto del Procurador.
- 2º Deberá guardarse, sobre todo, asi: prontitud i puntualidad en el
servicio.
- 3º Es permitido preparar los alimentos en salmas o cualesquiera otras con-
dientes que contribuyan a hacerlos agradables; pero se prohiben en
absoluto las mezclas que puedan desmejorarlos, como el agua a la
carne, la harina o el pan molido a la tortilla o a los puerros, &c.
- 4º No podrá tampoco servirse un alimento que por su calidad

aparencia, no corresponda a su nombre, como agua de cebada que mada por café tinto, suero por leche, caldo con papas por papia, etc. &c.

- 3.º No podrán ponerse en el curso de un mes frutas de una misma especie, ni en el curso de una semana dulces de una misma clase.
- 4.º Tampoco podrá servirse pan que no sea fresco, con excepción de los días feriados.

Para la buena marcha del servicio, y a fin de evitar el desagrado de la comunidad, se hacen, fuera de las precedentes, las prohibiciones que en seguida se expresan:

- 1.º Poner, porque son universalmente aborrecidos, los siguientes dulces:
1.º de papaya; 2.º de guanábana; 3.º de mamei; 4.º de limón; y 5.º de naranja;
- 2.º Servir los dulces en melado claro o en almibar de azúcar negra;
- 3.º Poner azúcar negra, azúcar húmeda, y azúcar en polvo;
- 4.º Poner sal negra, y que no esté bien molida;
- 5.º Poner chocolate claro o que no esté bien puro, demencia que de fe un asado repugnante;
- 6.º Poner agua tibia;
- 7.º Servir los alimentos muy cargados de manteca;
- 8.º Preparar éstos con manteca que no sea de superior calidad;
- 9.º Preparar el agua de panela en la noche anterior al día en que ha de servirse, para que no la haya desagradable;
- 10.º Servir los alimentos crudos o ahumados;
- 11.º Poner pan de yuca (a fin de evitarlo se ha sustituido por almohana); y
- 12.º Poner el arroz compactado y que no esté bien seco.

Lepirrosa O. Mano Eberstein

Pedro C. Pabon

Federico Ruano

José María P. Forster
Raymundo López

Fecha	Descripción de Alimentos	Cantidad	Valor
Domingo 13 de agosto	Seis libras de pan, libras de plátanos y m. de colts	0 1 p 3	8
Lunes 14	Ocho libras de pan y libras de plátanos	0 1 p 2	
Martes 15	Ocho libras de pan, libras de plátanos	0 1 p 2	
Miércoles 16	Seis libras de pan y plátanos	0 0 p 6	
Jueves 26	Seis libras de pan y plátanos	0 0 p 6	
Jueves 27	cinco libras de pan y libras de plátanos	0 0 p 5	2
	tres libras de huesos y dos de leche	0 0 p 5	
Sábado 29 de agosto	cinco libras de pan y libras de plátanos	0 0 p 6	
	cuatro libras de huesos y dos de leche	0 0 p 6	
	Diez y ocho libras de tres carnes	0 2 p 2	
	media libra de cuatro libras de carne	0 1 p 1	
	cuatro libras de lenguas y ternos	0 0 p 4	
	Seis libras de azúcar la chapada de penca	0 0 p 1	
	dos libras de pan para el día de fer de	0 0 p 2	2
	tres pesos de vino y de betas	0 3 p	
	dos libras de queso y libras	0 0 p 2	
Domingo 30 de agosto	cinco libras de pan, libras de plátanos	0 0 p 6	
Lunes 31 de agosto	cinco libras de pan, libras de plátanos y m. de colts	0 0 p 2	
Martes 1.º de Septiembre			
	Cinco libras de pan, libras de plátanos y m. de colts	0 0 p 6	2
Miércoles 2	Cinco libras de pan, libras de plátanos, y m. de colts	0 0 p 6	2
Jueves 3	Cinco libras de pan, libras de plátanos y m. de colts	0 0 p 6	2
	tres libras de azúcar los manteca y otros	0 0 p 6	
	tres libras de azúcar la espasa de la gloria	0 0 p 6	
Jueves 4	Cinco libras de pan, libras de plátanos, tres de huesos	0 1 p 6	
Sábado 5	dos de leche, y tres de colts	0 0 p 6	2
	cinco libras de pan, libras de plátanos	0 1 p 6	
	tres libras de huesos, dos de leche y tres de	0 1 p 6	
	vino para rezar misa	0 1 p 6	
	cuatro libras de m. de pan	0 1 p 6	
	ocho libras de queso y m. de carne	0 1 p 6	
	diez y ocho libras de tres carnes	0 2 p 2	
	cuatro libras de ternos y lenguas y m. de carnes	0 0 p 9	
	media libra de carnes	0 1 p	
		31 p 4	

v.2
f.13

V. 6
f. 13v.

Domingo 6	tres R. de tomates, aspi, ajos, cebollas y pasiflora	0 0 p 4
Suma 7	Linco R. de pan, y tres de platanos Diez R. de leche	0 0 p 6 - 2
Martes 8	Linco R. de pan, y tres de platanos	0 0 p 6
Miércoles 9	Linco R. de pan, y tres de platanos diez y ocho R. de carne	0 0 p 6 -
Jueves 10	Linco R. de pan, y tres de platanos	0 1 p -
Viernes 11	Linco R. de pan, tres de platanos	0 0 p 6 -
Sábado 12	Linco R. de pan, tres de platanos, y dos de leche diez R. de platanos, tres R. de leche y la mamana	0 1 p 2
Septiembre	Linco R. de pan y dos y medio de platanos tres R. de leche y dos de leche diez y ocho R. de carne quatro R. de tomates y lenguas diez R. de tomate y tres R. de tomates aspi sapos y cebollas tres pueros de cebollas	0 0 p 2 0 0 p 2 - 2 0 0 p 5 - 0 1 p 5 - 1 0 2 p 2 0 0 p 4 0 1 p 2 0 3 p -
Domingo 13	Linco R. de pan y tres de platanos	0 0 p 5 - 3
Suma 14	Linco R. de pan y tres de platanos	0 0 p 5 - 3
Martes 15	Linco R. de pan y tres de platanos	0 0 p 5 - 3
Miércoles 16	Linco R. de pan y tres de platanos	0 0 p 5 - 3
temporal	tres R. de leche y dos de leche	0 0 p 5 - 2
Jueves 17	Linco R. de pan, y tres de platanos	0 0 p 6 - 2
Septiembre	dos R. de leche, tres de platanos	0 0 p 2 - 3
Viernes 18	Linco R. de pan, y cuatro de platanos dos R. de leche, tres de platanos	0 1 p 4 -
Sábado 19	Linco R. de pan, y cuatro de platanos dos R. de leche, tres de platanos diez y ocho R. de carne quatro R. de tomates, lenguas y tomates dos R. de leche y dos y medio de platanos tres pueros y sapos	0 0 p 2 - 3 0 0 p 2 - 0 1 p 2 0 2 p 2 0 0 p 5 0 0 p 5 -
		33 p 6 - 3

Miércoles 7	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 1
Jueves 8	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 1
Viernes 9	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 2
Sábado 10	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 3
V. 2 f. 14v.	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 4
Domingo 11	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 5
Lunes 12	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 6
Martes 13	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 7
Miércoles 14	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 8
Jueves 15	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 9
Viernes 16	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 10
Sábado 17	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 11
Domingo 18	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 12
Lunes 19	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 13
Martes 20	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 14
Miércoles 21	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 15
Jueves 22	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 16
Viernes 23	Don R. de S. Juan, por el gacilero, por el colado	0 1 p 17
		51 p 4

Fuente. Archivo Histórico Universidad del Rosario (AHUR) Relación de gastos del Colegio (1653-1773). Vol. 2. Fol. 319

Fotografías



Chichería en la Ciudad de Bogotá

Foto 1. Daza Blanca Y.



Chicha y masato-Guane

Foto 2. Daza Blanca Y.



Mujer indígena preparando la Chicha

Foto 3. Daza Blanca Y.



Mujer indígena Wayúu

Foto 4. Daza Blanca Y.

CAPITULO III. LA PRESENCIA ESPAÑOLA Y SU IMPACTO SOBRE LA ALIMENTACION EN AMERICA

3.1. Las fauna y la flora introducidos por los españoles (Cuadro 9. Pág. 175)

Lo más significativo del encuentro entre las dos culturas fue el intercambio de productos que se generó. Los españoles trajeron consigo diferentes especies desde su arribo al Nuevo Mundo. Las especies vegetales que América recibió de estos nuevos habitantes fueron: el trigo, la cebada, el arroz, el centeno, las habas, los garbanzos, lentejas, y los frijoles; los almendros, los morales y los guindos; los nogales, los castaños, los nísperos y los azofaifos; el lino, los cañamones, la alfalfa y el alpiste; membrillos, manzanos, albaricoques, y casi todas las frutas de hueso; los naranjos, las limas, limoneros, cidras, toronjas, perales y ciruelos; el romero, los mimbres, la retama, y otras diversas hiervas aromáticas; los rosales, los lirios y multitud de flores.

Todas estas especies trajeron de España y además algunas de las Canarias, como la caña dulce y algunas especies de plátanos, y del Asia trajeron la cañafístula o *cassia fisturalis*, los tamarindos y ciertos naranjos de fruta grande que trajeron a América desde Filipinas.

Pedro Mártir, respecto de las primeras sementeras que se hicieron en La Isabela vieja, población fundada por Colón en su segundo viaje y que fue abandonada después por orden suya, dice:

A la orilla de ese río muchos han amojonado huertos para cultivarlos, de los cuales todo género, de verduras como rábanos, lechugas, coles, borrajas y otras semejantes, a los dieciséis días de haberlas sembrado las han cogido en regular sazón, los melones, calabazas, cohombros, y otras cosas así, los cogieron a los treinta y seis días, que jamás los habían comido mejores... Además un campesino sembró un poco de trigo hacia los primeros días de febrero, y ¡cosa admirable!, a la vista de todos llevó consigo a la ciudad un manojo de espigas sazonadas el día 30 de marzo, que aquel año era la vigilia Resurrección del señor. Las legumbres maduran dos veces al año.

*He escrito –agrega- que todos los que de allá vuelven han contado unánimes de la fecundidad de aquella tierra. Sin embargo, algunos dicen que, en general, no llevan bien el trigo.*¹⁴²

Acaso de toda esta larga nota lo único justo sean las últimas cinco palabras, pues para el resto, parece pertenecer a la embriaguez literaria del tropicalismo, de que habla Pereyra.¹⁴³

Al juzgar por el principio de aquel historiador que escribía aquello que le contaban; no por lo que viera sino por lo que oyera. Pero esto, que debía ser lo más certero, era lo peor: el que la espiga no granaba. La contradicción salta a la vista al decir, por un lado, que el trigo se sazona en sesenta días, y decir luego que, en general, no llevaba bien.

La espiga no granaba y el español tenía que conformarse con el pan cazabe, tan útil por su mucha duración.

*Sostienese el pan de cazabi un año, é mas, é llevase por la mar por todas estas islas é costas de la tierra firme, e aun hasta España lo he llevado, é otros muchos, y en estas mares é tierras de acá es muy buen pan porque se tiene mucho sin corromper o dañar; excepto si no se moja.*¹⁴⁴

¿Qué era ese pan de cazabe? Una especie de torta delgada que se hacía con la harina de la mandioca, planta cuya raíz contiene mucha fécula; desecada esta raíz, para que no resulte venenosa por contener los tubérculos de la planta ácido cianhídrico, molida y tostada, se obtenía la harina sucedánea de la del trigo.

Puesto que no había allí trigo, lo más seguro fue el seguir disponiendo de su envío y, así, al organizarse el tercer viaje de Colón, en la instrucción dada en Medina del Campo en 1497 y enviada al Almirante se lee:

¹⁴² Mártir De Angleria, Pedro. *Décadas del Nuevo Mundo*. Editorial Bajel. Buenos Aires 1944. (Orig.: Alcalá de Henares. 1530). Tomo I, pág. 166.

¹⁴³ *Décadas*, tomo I, pág. 164. Op, cit, pág. 135.

¹⁴⁴ Oviedo: *Op, cit*, libro, VII, cap. II. Pág. 137.

Ítem, para mantenimiento de vos el dicho Almirante, é de vuestros hijos, é otros oficiales, é personas principales que con vos han de ir a estar en las dichas Yndias, y para labrar y sembrar, é el gobierno de las bestias que allá llevaren, se hallan de llevar y lleven quinientos é cincuenta cayces de trigo (seis mil seiscientas fanegas), é cincuenta cayces (seiscientas fanegas) de cebada, etcétera.

Ítem –dice el párrafo siguiente-, que se hallan de envyar a las dichas Yndias las herramientas é aparejos que parecieren a vos el dicho Almirante, para labrar las dichas Yndias. Asymismo azadones, azadas, é picos, é almádanas, é palancas, que convinieren para las dichas Yndias.¹⁴⁵

El párrafo cuarto habla del envío de bestias de carga y ganados, y el sexto añade:

Otros y deben llevar alas dichas Yndias (cantidad en blanco), cahizes de harina, é (también en blanco), quintales de bizcochos (galletas), para entre tanto que se proveyan de hazer molynos e atahonas, é para los hazer se deben llevar de acá algunas piedras, é otros aparejos de molynos.¹⁴⁶

En este tercer viaje figuraron entre los embarcados cincuenta labradores y diez hortelanos.

Las aportaciones utilitarias de la metrópoli se irradiaron sobre las tierras descubiertas desde La Española, que fue el centro de donde salieron sucesivamente las simientes con Ojeda y Nicuesa, cuando en 1509 marcharon a colonizar Castilla del oro y Veragua, o sea, territorios que hoy hacen parte de Colombia y Panamá. Y cuando Núñez de Balboa cruzó el istmo y descubrió el océano Pacífico, por el camino y en nombre de Dios, a Panamá siguieron los animales, las plantas, y las semillas traídas desde España y, así mismo, en los buques que costearon la ruta del sur se fueron diseminando a lo largo de aquellas tierras bañadas por este mar recién descubierto.

¹⁴⁵ Oviedo: *Op, cit*, libro, VII, cap. II. Pág. 138.

¹⁴⁶ Oviedo: *Op, cit*, libro, VII, cap. II. Pág. 138.

*Todas las plantas de España se dan muy bien en esta tierra, y así suplico a V.M. mande a la casa de contratación de Sevilla, que no se haga a la vela ningún barco para este país, sin que traiga plantas y semillas.*¹⁴⁷

Francisco López de Gómara, que por haber pertenecido a la casa de Hernán Cortés debía estar bien enterado de las cosas de Méjico, en su *Historia de las Indias y Conquista de México*, dice:

*Muchas cosas faltaban de las que acá preciamos, que son más deleitosas que necesarias, como decir seda, azúcar, y hay ya tanta abundancia como en España.*¹⁴⁸

Al terminar el siglo XVI, el sabio padre jesuita José de Acosta describe en su obra titulada: *Historia Natural de las Indias*, Como se iban cultivando las plantas y árboles frutales procedentes de la Metrópoli:

*Mejor han sido pagadas las indias en lo que toca a plantas que en otras mercaderías; Por que las que han venido a España son pocas y danse mal; Las que han pasado son muchas y danse bien.*¹⁴⁹

El padre Acosta, pensaba que era la bondad de las plantas que daban Gloria a las tierras del Nuevo Mundo.

*En conclusión, cuasi cuanto bueno hay que se produce en España hay allá, en partes aventajado y otra no tal, trigo, cebada, hortaliza, verdura y legumbre de todas suertes, como son lechugas, berzas, rábanos, cebollas, perejil, nabos, zanahorias, berenjenas, escarolas, acelgas, espinacas, garbanzos, habas, lentejas y finalmente, cuanto por acá, se da de esto casero, (cultivado), de provecho, porque han sido cuidadosos los que han ido a llevar semillas de todo, y a todo han respondido bien la tierra, aunque en diversas partes de uno más que de otros, y en alguno poco.*¹⁵⁰

¹⁴⁷ Citado en GARCÍA MERCADAL, José. *Lo que España llevo a América*. Ediciones Taurus S.A. 1959.

¹⁴⁸ De Gómara López, Francisco. *Historia de las Indias y conquista de México*. Tomo I cap. XXVI. Sevilla, 1590.

¹⁴⁹ De Acosta, José. *Historia Natural y moral de las Indias*. Vol.4. Cap. XIX Sevilla, 1596 Pág. 39

¹⁵⁰ *Ibíd*em, Pág. 39

De árboles, los que más generalmente, se han dado allá y con más abundancia, son los naranjos, limas, cidras, y frutas de este linaje, hay ya en algunas partes montañas y bosques de naranjos, lo cual haciendo é maravilla, pregunte en una isla (Antillas), ¿Quién había llenado los campos de tanto naranjo? Respondiéndome que acaso se había hecho porque cayendo algunas naranjas, y pudriéndose la fruta, y de la que estos y otros llevaban las aguas, se venían a hacer aquellos bosques espesos, parecióme buena razón.

La granjería del vino, agrega no es pequeña, pero no sale de su provincia. La de la seda, que se hace en Nueva España, sale para otros reinos, como el Perú. No la había en tiempo de los indios; de España se han llevado moreras y danse bien, mayormente en la provincia que llaman de Mistela, donde se cría gusano de seda y se labra y hacen tafetanes buenos. El azúcar, es otra granjería más general, pues, no solo se gasta en indias, sino también se lleva a España harta cantidad, porque las cañas se dan escogidamente en diversas partes de Indias, en islas, en Méjico, en Perú, y en otras partes se han hecho ingenios de gran contratación... olivas y olivares se han dado en Indias.¹⁵¹

Respecto al Reino de Nueva Granada, puede citarse la relación estadística de 1610, en la que, con respecto al distrito de Tunja, se contesta al consejo de Indias, se daba allí el trigo, la cebada, el maíz, los garbanzos, membrillos, uvas, duraznos, naranjas, limas, cidras, limones, etcétera, y por descuido de los de la tierra, no hay otras muchas frutas, que se dieran muy bien.

Todas estas noticias muestran la importancia y extensión adquirida en la propagación en América de los cultivos procedentes de España, producto de una obra colonizadora verdaderamente trascendental.

La máxima dificultad de la colonización española en América fue la carencia del trigo y el resultar nada fácil aclimatarlo en condiciones climatológicas que no favorecían su cultivo, como ocurría en las Antillas y en la América Central.

¹⁵¹ IBID. Tomo I cap. XXVI. Sevilla, 1590. Citado en GARCÍA MERCADAL, José. Lo que España llevo a América. Ediciones Taurus S.A. 1959. Ediciones Taurus S.A. 1959.

Fueron muchos los intentos, sin resultado, que se hicieron por introducirlo en La Española, mas ocurría a menudo que, debido a la pequeñez de las naves y a lo largo de la navegación, el trigo que de España se mandaba llegaba echado a perder, de todo punto inservible por causa de la humedad.

Así, en una carta del rey católico dirigida a la Casa de Contratación de Sevilla, en septiembre de 1509, cuando en La Española gobernaba don Diego Colón en sustitución de Ovando, se dice lo siguiente:

*Porque se me ha hecho relación que en tiempos pasados, se sembró y cogió trigo en las dichas Yndias, y que poniéndose recabdo (recaudo, cuidado) en ello dará fruto, envió al dicho Almirante (don Diego), que haga se pruebe la experiencia, y como sabeys no llevan allí ningún trigo (que por su fácil conservación o por falta de molinos, se enviaba solo harina). Yo vos mando que en los primeros navyos que fueren, envyeyes docientas fanegas de trigo para que en dichas Yndias se entregue al dicho factor (empleado en la dependencia que en La Española tenía la Casa de Contratación), que allí reside, y al dicho Almirante, é haga dellas lo que yo le envíe a mandar, ´e porque el trigo mareado é algo dañado no aprovecha para sembrar, habeys de proveer que vaya en pipas a muy bien recabdo.*¹⁵²

Es decir, que el mismo rey cuidaba que el transporte de las simientes se hiciera en las mejores condiciones, por ver si de este modo se superaban las dificultades. Mas con todo, el trigo se seguía perdiendo; por lo que se quiso entonces acudir al trigo tremes o tremesino, de más rápido desarrollo, que quizás pudiera salvarse de las muchas lluvias.

Vemos confirmado esto en la carta que desde Tordesillas dirigió Fernando el Católico el 25 de julio de 1511 a Los de la Casa de Contratación:

...se ha todo daphnado (dañado) é comido de gorgojo, y quel trigo que se ha de enviar que allá prueba bien, ha de ser tremesino. Yo vos mando que en los primeros navios que

¹⁵² Archivo de la casa de Contratación, en el de Indias, 139-1-4.

*fueren, enviéis a los dichos oficiales de la dicha isla cien fanegas de trigo tremesino, para que allá se siembren porque yo pueda ser informado, y en todo esto poned diligencia*¹⁵³

El trigo, en los primeros tiempos, no se cultivaba como un elemento para cubrir las necesidades de la alimentación sino como un ensayo. No era posible confiar la alimentación de una numerosa colonia a unas matas de trigo que, por fuerza de cuidados, pudiesen llegar a granar en el huerto de un convento. Ahora que, como dice el barón de Humboldt,

*...las huertas de los conventos y de los curatos eran almacigas de donde salían los vegetales útiles recientemente aclimatados. Los mismos conquistadores, a quienes no debemos considerar en masa como guerreros barbaros, se dedicaban en su vejez a la vida de los campos. Aquellos hombres sencillos, rodeados de sus indios, cuya lengua ignoraban, cultivaban de preferencia las plantas que les recordaban el suelo es Extremadura y de las dos Castillas, como para consolarse en su soledad.*¹⁵⁴

*Un negro de Cortez, dice Gomarra que se llamaba, según pienso, Juan Garrido, sembró en un huerto tres granos de trigo que halló en un saco de arroz; nacieron dos, y uno de ellos tuvo ciento ochenta granos. Tornaron a sembrar aquellos granos y a poco hubo infinito trigo. (Este hecho del negro Garrido es recordado en su versión folklórica por Bernal Díaz del Castillo).*¹⁵⁵

Y agrega el mismo historiador:

Cuando en México hicieron molinos de agua, que antes no había, tuvieron gran fiesta los españoles, y aun los indios, en especial las mujeres, que les era mucho descanso. Esto, porque las indias eran las que se ocupaban, hasta la introducción de los molinos, de moler el trigo, tal como antes de la llegada de los españoles se ocupaban de moler el maíz.

¹⁵³ Ibídem, 139-1-4-

¹⁵⁴ Citado en RESTREPO, Cecilia. La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. 1776- 1900. Editorial Universidad del Rosario. Pag.100

¹⁵⁵ Humboldt. Essai politique sur la nouvelle Espagne, tomo II, pág. 59.

El caso de Méjico se repitió en Perú y en Colombia. El padre Bernabé Cobo, de la Compañía de Jesús, en su *Historia del Nuevo Mundo*¹⁵⁶, atribuye la primera siembra de trigo a doña Inés Muñoz, esposa de Francisco Martín Alcántara, hermano de Pizarro, primera mujer española que llegó al Perú.

Más adelante, cuando Inés Muñoz enviudó, se casó en segundas nupcias con el caballero español don Antonio de Ribera, a quien el mismo autor señala como introductor de los primeros olivos, que él mismo importó desde Sevilla.

La historia del trigo se repitió durante la introducción de la cebada, el centeno, el arroz, los garbanzos y otras semillas, que fueron arraigando allí donde el clima permitía su cultivo.

Según apunta Humboldt, “el arroz (*oryza sativa*), no era conocido de los pueblos del Nuevo Continente, ni de las islas del mar del Sur. Siempre que los primeros historiadores hablan de arroz pequeño, quieren designar el chenopodium “quínoa”, que he hallado muy común en el Perú y en el hermoso valle de Bogotá”¹⁵⁷. Los árabes españoles habían introducido su cultivo en la Península, trayéndolo del Extremo Oriente, y Fernando el Católico ordenó se llevase a La Española, con instrucciones para su aclimatación.

Legumbres y hortalizas fueron llevadas a La Española y de allí pasaron a Castilla del oro, o sea al continente, por el mismo camino que transitaron los cereales. Desde Sevilla se mandaron a Santa María la Antigua del Darién, primera fundación de las hechas en tierras del istmo, hasta doce y pico de celemines de “*simiente de toda hortaliza*”, que el doctor Matienzo adquirió de manos de un labrador castellano llamado Andrés, vecino de Roa, y que se encargaron de transportar las naves de la expedición de Pedrarias, en el año de 1514.¹⁵⁸

¹⁵⁶ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Con notas de don Marcos Jiménez De la Espada. Sociedad de Bibliófilos Andaluces. Sevilla, 1901, tomo II, págs. 411-417.

¹⁵⁷ Estudio sobre el Reino de Nueva España, tomo I; pág. 357.

¹⁵⁸ Archivo de la Casa de Contratación, en el de indias, 39-2-1/8.

Una especificación más detallada en el libro de Tesorería de la Casa de Contratación sevillana nos permite saber qué simientes fueron las enviadas seis años después, cuando se mandaron también semillas de hortalizas: “*cardón ajonjolí, cebollines, perejil colino, culantro, rábanos, mastuerzo y cañamones*”.¹⁵⁹

Refiriéndose a las cementseras de los primeros envíos, el milanés Pedro Mártir de Angleria, en *Décadas*, obra publicada en Alcalá de Henares en 1516, dice: “*Los sembrados y todas las hortalizas crecen admirablemente. Lleva a aquellas tierras semillas de todas cosas, ramas de plantas, retoños, varetas y mugrones (injertos) de algunos árboles y aves. A los veinte días cogen fruto de los cohombros y de otras verduras*”¹⁶⁰. Se enviaron también cebollas, puerros, ajos, mastuerzos, borrajas, acederas, cardos y tagarninas, más algunas ciruelas y cerezas; todo ello, probablemente, no de igual calidad pero sí similar a lo producido en España.

Según consigna el autor de la Historia del Nuevo Mundo, fueron llevadas “*Las coles, lechugas, escarolas, borrajas, espárragos, espinacas, acelgas, perejil, orégano y otras especies que nacen ya copiosamente en todas estas Indias, a donde se truxeron de España, luego al principio de su pacificación.*”¹⁶¹ Según el mismo padre Cobo, llevaron también melones, calabazas, sandias, berenjenas y el azafrán.¹⁶²

Este último producto fue introducido en tierras americanas en 1604, por un limeño que regresaba de España. El hombre sembró las plantas con gran cuidado en una huerta de Lima y obtuvo éxito con varias de ellas, las que vio el autor del libro donde se nos da la referencia; pero, tal vez, por envidia alguien decidió asaltar la propiedad y robar las curiosas plantas, con tan mala fortuna que no se supo más de ellas.

Fue, dice el autor, la pérdida más grande, porque no solo defraudó al dueño de su fruto el que las hurtó, sino a este reino de una tan preciosa planta.

¹⁵⁹ *Ibíd.*, 39-2-2/9.

¹⁶⁰ Mártir de Angleria, Pedro. *Décadas del Nuevo Mundo*, Tomo I, pág. 17.

¹⁶¹ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo II, pág. 431.

¹⁶² Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo II, pág. 435.

*Admira, dice al empezar el siglo XIX el sabio Alejandro Humboldt, en su obra Ensayo político sobre la Nueva España, de qué modo los españoles del siglo XVI extendieron el cultivo de los vegetales europeos, desde un extremo del Continente a otro.*¹⁶³

Los eclesiásticos, en especial los religiosos misioneros, contribuyeron a estos rápidos progresos de la industria agrícola. “*La primera vez que maduraba una fruta de Europa, venía a ser una fiesta*”.¹⁶⁴ Cuando los españoles comprobaron que las tierras de América eran prósperas y muy fértiles, empezaron a introducir árboles frutales, como higueras, membrillos, melocotones, albaricoques, peras, ciruelas y melones; asimismo herramientas, semillas y plantones; y con ello empezaron a buscar la manera de transportarlos en los navíos para que los productos sobrevivieran a las largas travesías. Decidieron entonces conducir unos en estado de plantas vivas y otros en el de semillas para su reproducción. Según consta documentalmente en el libro de Tesorería de la Casa de Contratación de Sevilla que llevaba el doctor Matienzo, fueron enviados en la expedición de 1520, desde la capital andaluza al Nuevo Mundo, frutales españoles como se había hecho antes en la de 1514¹⁶⁵, al ir con Pedrarias al Nuevo Continente los primeros oficiales de la Casa de Contratación, que se enviaron con varias herramientas agrícolas.

*“doscientos azadones, doscientas azadas, seis piedras de moler, otras de amolar, cien barrenas, doscientas rejas de arado, doscientas teleras, doscientas rejadas, limas, tenazas, etc.”*¹⁶⁶, y además de las semillas, en el estado de plantas vivas, *“quince plantones de almendros de cinco posturas, ciento noventa estacas de higueras y ciruelos, doscientas estacas de granados y membrillos.”*¹⁶⁷

Para poder transportar las plantas, se serraban por la mitad grandes pipas o toneles de vino; las tinas que se obtenían de ese modo se rellenaban de tierra y se disponían sobre la cubierta de los navíos, y en ellas se plantaban los ejemplares que se remitían. En el libro de Tesorería de la Casa de Contratación están

¹⁶³ Alejandro Humboldt *Essai politique sur la nouvelle Espagne*, tomo II, pág. 479.

¹⁶⁴ Humboldt. *Essai politique sur la Nouvelle Espagne*, tomo II, pág. 79.

¹⁶⁵ *Archivo de la Casa de Contratación*, en el de Indias, libro de armada.

¹⁶⁶ *Ibidem*, libro de Tesorería, 39-2-

¹⁶⁷ *Archivo de la Casa de Contratación*, en el de Indias, libro de armada

registrados los nombres de las naos y de los maestros que condujeron muchas de estas plantas¹⁶⁸.

El barón de Humboldt, a principios del siglo XIX y luego de haber recorrido en viaje de estudios todo el nuevo continente, dice:

*La cumbre central de Nueva España produce con suma abundancia cerezas, ciruelas, melocotones albaricoques, higos, uvas, melones y manzanas y peras. En la Nueva Granada servirse a la mesa de las personas acomodadas con las frutas de Europa, las piñas de Indias, los zapotes, guayabas, mamey, chirimoyas y otras preciosas producciones de la zona tórrida. Esta variedad de fruta se encuentra en casi todos los países, desde Guatemala hasta la nueva California.*¹⁶⁹

Los olivos, procedentes de Sevilla, fueron introducidos en el estado de plantas vivas; primero a las Antillas y después al continente. En las primeras, no fructificaron o lo hicieron escasamente, según observación del naturista Oviedo. Los destinados al Continente, enviados por la Casa de Contratación en 1520, según consta en el asiento correspondiente de su libro de Tesorería, “*Doscientas cincuenta estacas de aceitunas*”¹⁷⁰, dice, se compraron a Juan Baena, alcalde de Olivares, villa próxima Sevilla.

Estos plantones de olivos se pusieron en tinas, transportadas sobre las cubiertas de las naos, como los árboles frutales referidos antes. Y algo más tarde, usando los mismos procedimientos, fueron de Sevilla a Veracruz y de Veracruz a Méjico estos plantones de olivos que ordenaba enviar, entre otras cosas, la Cédula de 31 de agosto de 1531:

*Que de aquí en adelante todos los maestros que fueren a nuestras Yndias, lleve cada uno dellos en su navío la cantidad que les pareciere (a los de la casa) de plantas de viñas é olivos, de manera que ninguno partiese sin llevar alguna cantidad.*¹⁷¹

¹⁶⁸ Archivo de la Casa de Contratación, en el de Indias. Libro de tesorería, 39-2-2/9.

¹⁶⁹ Estudios acerca del Nuevo Mundo, tomo I, pág. 361.

¹⁷⁰ Archivo de la Casa de Contratación, en el de Indias, 39-2-2.

¹⁷¹ Archivo de la Casa de Contratación, en el de Indias, 148-2-2.

En la segunda mitad del siglo XVI, el Padre Acosta escribió en su Historia, que en las Yndias había olivares y los olivares daban olivas; lo que no había era molinos de aceite, ni prisa por hacerlos, porque sazonzaban tan bien las olivas y ponían tanto interés en comérselas como tales, que nadie pensaba en industrializar la obtención de aceite.¹⁷²

La Caña de Azúcar (Fotografías 1-2-3-4-5-6-)

*El azúcar nació, verdaderamente (su consumo), en las colonias del Nuevo Mundo: fue importado hace dos siglos, aproximadamente, y prospera allí. Se buscó la manera de utilizar el jugo dulce que destila; y, de prueba en prueba, se logró extraer, sucesivamente, el jarabe, el azúcar bruto, la melaza, y el azúcar refinado en diversos grados...*¹⁷³

La *Saccharum* fue una de las plantas de mayor impacto en el Nuevo Continente. Llegó a las Antillas con Colón y de allí se fue introduciendo a tierra firme. A partir 1531 se extendió paulatinamente por el resto del continente: Venezuela, Guayanas, alto Perú, Ecuador, Bolivia, Amazonas, la costa del Caribe colombiano y la del Pacífico.

Las semillas, por lo general, se trajeron al Nuevo Mundo en toneles aserrados que servían originalmente para transportar vino y aceite. En estos recipientes las semillas venían listas para ser trasplantadas. Patiño¹⁷⁴ anota que en el siglo XVIII ya se había perfeccionado un sistema de traslado de las plantas para evitar su destrucción durante la travesía marítima. El investigador agrega que se trabajó posteriormente para lograr empaques eficientes y que por ese entonces se distribuía en Inglaterra una hoja con instrucciones para el adecuado empaque, que incluía musgo para su mejor conservación. En el siglo XIX se perfeccionó aún más el empaque de plantas y semillas con las cajas wardianas de vidrio, inventadas por el médico inglés Natán B. Ward, que se utilizaban para llevar de América a

¹⁷² Acosta, Josep de. *Historia Natural y moral de Indias*, tomo I, pág. 416. .

¹⁷³ A. Brillat- Savarín. Citado en PATIÑO, Víctor Manuel. *Historia de la cultura material en la América Equinoccial*. La Alimentación en Colombia y en los países vecinos. Bogotá 1984.

¹⁷⁴ PATIÑO, Víctor Manuel. *Historia de la cultura material en la América Equinoccial*. La Alimentación en Colombia y en los países vecinos. Bogotá 1984.

Europa la preciada quina, especie que revolucionó la medicina en el Viejo Mundo. Dice Patiño además, que algunos animales muy valiosos eran transportados a lomo de indio desde el puerto a su lugar de destino.

El origen de la caña de azúcar se ha podido ubicar con cierta certeza en Nueva Guinea y de allí se difundió a otras zonas en las que se adoptó el cultivo, como en la India, Indochina, Birmania, Malaca, Sumatra, Filipinas y Hawái. Amparo Vargas de Jaramillo, en su libro *Museo de la caña de azúcar*, hace referencia a una evidencia muy antigua que está consignada en uno de los célebres escritos de los Vedas, que dice: “*Lo he coronado de caña de azúcar para que no me guarde rencor*”.

De Persia se llevó la planta al Norte de África, Egipto y Siria y de allí penetró a Europa por el sur. Los árabes la llevaron a los territorios que dominaron, incluyendo España. Es claro entonces que los árabes introdujeron el cultivo de la caña de azúcar en Europa, pues era su costumbre utilizar el dulce en las comidas. Era muy conocida en España ya en el siglo IX y utilizada en el albor de grandes cultivos en Andalucía. En el siglo XII se cultivaba en casi todo el Mediterráneo y en el siglo XVI era abundante en varias regiones de Francia. Por ello, cuando Colón descubrió el Nuevo Mundo, introdujo casi de inmediato la preciada planta cuyo producto principal, el azúcar, utilizado en España, era una especia costosa que no estaba al alcance de todas las mesas y se consideraba como artículo raro y delicado.

Se usaba entonces principalmente el jugo espesado de la caña que, con un laborioso proceso, se compactaba en una vasija de cerámica con forma de embudo para producir un pan de forma cónica. Esta técnica la aprendieron los españoles de los árabes y fue usada en el Nuevo Mundo durante la época de la Colonia.

Cinco años habían transcurrido desde que en 1517 se enviaron las muestras de azúcar al cardenal Cisneros, y los desvelos del gobierno habían logrado hacer posible que una nave española llegase a Sevilla procedente de las Antillas,

cargada de azúcar. Así consta en la carta que en 1522 dirigió el príncipe al rey de Portugal, registrada en los libros de la Casa de Contratación, y que dice así:

*Serenísimo é muy amado Rey é príncipe, etcétera. Nos enviamos al secretario Cristóbal Barroso para de nuestra parte vos hable lo que del sabéis, acerca de la nao de un Alonso de la Algaba nuestro vasallo, que viniendo de las nuestras Yndias por este mes de marzo pasado con cierto oro y perlas y azúcar, y otras cosas, fue tomada por un corsario francés en la costa de vuestros reinos, y después cobrada un favor de vuestra armada, que anda en guarda de la costa de vuestro reino, etcétera.*¹⁷⁵

Es importante precisar que fueron los portugueses quienes iniciaron en el continente el cultivo de caña de azúcar en gran escala, lo que favoreció incluso el impacto sociológico que significó la sustitución de la población indígena en el trabajo de las plantaciones con una numerosa importación de negros africanos. En el campo alimentario, surgieron de su cultivo los diversos productos como los dulces, que eran poco conocidos en las Indias, en donde se utilizaban como excepción edulcorantes la miel de abejas y la melaza de la caña de maíz.

Tres años después y dirigiéndose al mismo arzobispo, su amigo (22 de febrero de 1525), Angleria dice:

“Nos ha llegado de La Española tres embarcaciones cargadas de panes de azúcar”. El azúcar de horma o de pilón (no es para hacer panela sino azúcar de pan o pan de azúcar, al que debe su nombre el cerro de Río de Janeiro) tiene forma cónica, los árabes enseñaron a los Españoles con hormas Chinas cónicas, en la colonia se fabricaron hasta la era republicana. (Fotografía 7)

El guarapo o jugo de caña se cocinaba, se limpiaba, se convertía en miel, y se llevaba a la horma de barro a la que se le colocaba un cogollo de caña como tapón en el orificio del fondo; se colaba la miel y después se tapaba con agua y tierra arcillosa (barro colado) de 8 a 10 días. Lo que no se convertía en azúcar se escurría al abrir el tapón de cogollo. Se volvía a tapar y se agregaba más agua

¹⁷⁵ A. Brillat- Savarín. Citado en PATIÑO, Víctor Manuel. *Historia de la cultura material en la América Equinoccial*. La Alimentación en Colombia y en los países vecinos. Bogotá 1984.

barro cada 10 días, por mínimo treinta días, se repetía el procedimiento hasta obtener una piedra de azúcar negro que se sacaba de la horma y se vendía por pedazos. Procedimiento difícil y costoso. Esto no es panela, es azúcar. La panela es un proceso de deshidratación de jugo de caña con aplicación de fuego directo, no hay cristalización. (Fotografías 8)

Los españoles llevaron después la caña dulce al continente desde las Antillas, extendiendo su cultivo y la fabricación del azúcar de tal modo que, aún sin terminar el siglo XVI, el padre José Acosta en su famosa *Historia de las Indias* (Sevilla, 1590) escribía:

*El azúcar es otra granjería más general, pues no solo se gasta en Indias, sino se trae a España harta cantidad, porque las cañas se dan escogidamente en diversas partes de Indias (América), en las Antillas; Méjico, Perú, Colombia, se han hecho ingenios de gran contratación.*¹⁷⁶

“La Bebida Amarga” EL CAFÉ (Foto 9)

El investigador Víctor Manuel Patiño dice que el café entró a América procedente de Holanda, país que comercializaba con el grano ya en 1714 en Surinam y de allí se extendió a las otras Guayanas, en las que se producía en apreciable cantidad en 1730, y así se mantuvo hasta mucho después que bajó la producción porque se le dio la libertad a los esclavos. En Jamaica fue introducido en 1728 por Sir Nicolás Lawers.

Sin embargo, otro investigador, el señor Felipe Ferré, da una versión muy diferente acerca de la entrada del café en el Nuevo Mundo. En *La Aventura del Café* dice que fue el capitán de navío Gabriel Mathieu de Clieu quien, tras una azarosa travesía hacia las Antillas francesas en 1723, llena de innumerables inconvenientes, logró traer una mata viva a la Martinica; la sembró y obtuvo una cosecha abundante. Los granos fueron repartidos por todos los conventos para que los monjes se encargaran también del cultivo y de la propagación del café por el continente. Por lo que, según Ferre, la entada del café en América en el siglo

¹⁷⁶ Ibídem, Pág. 70

XVIII se debió a los franceses y, según Patiño, a los holandeses. En este siglo, el llamado 'siglo de las luces', la apreciada bebida negra gozó de la mayor estima en el viejo Mundo, pues los intelectuales hacían sus reuniones en los lugares destinados al consumo de esta bebida.

Colombia, importante productor de café, destacado por su variedad de café suave, no presenta registros claros acerca de su introducción. Según la tradición popular, fueron los misioneros jesuitas españoles quienes lo introdujeron a la región del Orinoco en 1730, según Ferre; y, según Patiño, su llegada fue en 1741.

Parece que los cultivos de forma organizada se iniciaron en Santander a principios del siglo XIX, gracias al concurso de otro monje, de acuerdo con una anécdota muy difundida que el autor colombo-francés menciona. Refiere la penitencia que el sacerdote Francisco Romero ponía a los pecadores, y que tenía el doble propósito de salvarles el alma y propagar el cultivo. Se trataba de sembrar tantas matas de café cuantos mayores fueran las contravenciones a la ley de Dios. Esta sería la causa del gran auge del cultivo en la zona de Santander y luego en las demás regiones del país, pues todos los sacerdotes optaron por aplicar a los penitentes expiaciones similares. Esta anécdota reafirma el importante papel que ha jugado el clero, los militares y, por qué no, los pecadores, en la propagación del café desde tiempos remotos, cuando fue descubierto en Arabia.

El Plátano

El plátano en América alcanzó una enorme difusión y aceptación porque, debido a sus propiedades, cumplía igual función que el maíz y la yuca, y en algunos lugares llegó a desplazarlos por su versatilidad de preparación y fácil cultivo. Patiño identifica este hecho como el de la 'platanización', porque el fruto se puede consumir a cualquier hora del día. En algunas regiones del Amazonas se prefiere cocido en agua, asado a la brasa y, algunas veces, majado; dependerá del lugar y el nivel social y económico de quienes lo consumen. Se puede preparar en jugo, masato, sopa, fritura, pasteles y tortas.

De la planta se emplea además del fruto, las hojas que se usan para techar viviendas, envolver quesos, tamales, y para cubrir los hornos de tierra cuando se preparan carnes y pescados al vapor. Se acostumbra utilizar en las zonas rurales de América la hoja de plátano para escribir y se dice que Ercilla escribió sobre ellas “*La Araucana*”.

Según parece, las musáceas entraron a América por la vía de las Canarias o, más tarde, desde Filipinas, durante el activo comercio realizado entre estas las islas del Pacífico y el puerto de Acapulco, de acuerdo con las últimas investigaciones. Existen diferencias entre lo que dice, Pérez Arbeláez y Patiño; éste dice que todas las especies cultivadas americanas descienden de las especies silvestres *Musa Acuminata Colla* y *Musa Balbisiana Colla*, originarias de la península malaya. Sin embargo, ambos coinciden con este último lugar.

Juan de Castellanos registra la deliciosa fruta en la costa del Caribe colombiano, en Cartagena, donde había fructificado en forma abundante después de ser introducida. El cronista Pedro Martín de Angleria dice que había muchos plátanos en Egipto y que se consumía mucho su fruto, cuando él estuvo allí como representante de los Reyes Católicos ante el Sultán Kansu en 1501, y agrega que al Nuevo Mundo fueron llevados procedentes de Guinea, nombre que se le dio a la variedad de plátanos guineos.

El cultivo del plátano prosperó con gran éxito en América y en la primera mitad del siglo XVI había ya un sinfín de plantas. El cronista Oviedo recogió en el año 1523 el apunte sobre la planta, que luego publicó en una de sus obras titulada *Sumaria*, en donde corrobora el aumento de la fruta y su procedencia de la Península:

Estos plátanos, los hay en todo el tiempo del año, pero no son por su origen naturales de aquellas partes porque de España fueron llevados los primeros, y hanse multiplicado tanto, que es cosa de maravilla la abundancia que hay de ellos en las islas y tierra firme,

*donde hay poblaciones de cristianos, y son mayores y de mejor sabor que en aquellas partes que en aquestas...*¹⁷⁷

En Colombia se conocen distintas variedades cultivadas, de las cuales las más conocidas son: Hartón, Dominico Hartón, Dominico, Morado, Cachaco o Espermo, Popocho o Cuatrofilos, Pelipita, Pompo o Comino, Maqueño y Truncho.

Entre los bananos también hay muchas variedades, pero en la zona cafetera se cultiva solamente el Gross Michel o banano común, llamado banano pecoso y Gross Michel enano. Otras variedades de banano son: Guineo o Colicero, Pigmeo, Indio o Sato, Bocadoillo o Murrapo.

Se consume de muchas maneras; en sopas, como el sancocho, sopa de patacones, la sopa de papelillo, frito, asado con queso fresco, en tortas, tortillas, tamales, féculas, dulces; también se deshidrata y se utiliza en procesos artesanales e industriales.

Ha sido muy discutido sobre si había o no plátano en América, sobre todo en la parte continental. En las Antillas existía un plátano silvestre con sus hojas se cubrían los techos de las cabañas. No obstante, los plátanos cultivados fueron llevados a La Española desde Canarias, primero y más tarde al Continente (Mussa paradisiaca L, y Mussa sapientum L, y otras)¹⁷⁸

Es un hecho histórico indudable que fray Tomas de Berlanga, obispo de Panamá, fue quien lo llevó a La Española en 1516.

¹⁷⁷ Colmeiro, Miguel. *Primeras noticias de la vegetación americana*, Conferencias ante el Ateneo de Madrid, Madrid, 1892, pág. 33.

¹⁷⁸ Colmeiro, Miguel. *Primeras noticias de la vegetación americana*, Conferencias ante el Ateneo de Madrid, Madrid, 1892, pág. 33.

Oviedo, en su *Historia General y Natural de las Indias* dice:

*Truxeronse los primeros, según he dicho, de Gran Canaria, é yo los vi allí en la misma ciudad, en el monasterio de San Francisco el año de 1520, é así lo hay en otras islas fortunadas, é de Canarias.*¹⁷⁹

Humboldt ha tratado la cuestión del plátano de una manera que hace honor a su acostumbrada sagacidad y dilatado saber, llegando a las siguientes conclusiones:

Primera: En la isla La Española no había plátanos en 1516, año en que los aclimató fray Tomas de Berlanga.

Segunda: Fray Tomas de Berlanga no pudo haber llevado sino la especie Camburi (*Caule migre cent e atrato, fructu minore ovato e longato*). Este es el plátano de guinea, único que se produce en los climas templados, como las islas Canarias, Túnez, Argel y costa de Málaga.

Tercera: Los plátanos hartón y dominico existían en América antes de llegar los españoles, y el hartón se identifica con el zapalote de los antiguos aztecas.

Cuarta: De la Oceanía se llevó el plátano llamado de Tahití, el Meujo de la Mar del Sur, cuyos primeros pies fueron transportados a bordo de la fragata Águila.¹⁸⁰

Condimentos: Ajo- Perejil- Cilantro

Una buena cantidad de especias que los exigentes españoles utilizaban para aderezar los platos de las comidas fue introducida al Nuevo Mundo y acogida por el pueblo indígena. Las especies más difundidas fueron, clavos de olor, canela, pimienta, cominos, jengibre, cebollas, perejil y ajo. Ellas se fueron incorporando poco a poco, pero la que tuvo más acogida fue el ajo, que se incorporó de inmediato a platos indígenas como el tamal, y que junto con la masa del maíz y los demás ingredientes le dan el sabor y aroma característicos al platillo precolombino. Lo mismo ocurrió con el perejil y el cilantro, o coriandro; en

¹⁷⁹ Oviedo y Valdés. *Historia General y Natural de las Indias*. Tomo II. Segunda parte. Imprenta de Real Academia de la Historia. Madrid, 1853. Cap. XXIX. Pág. 143.

¹⁸⁰ Humboldt: *Nouvelle Espagne*, tomo II, págs. 382-387.

Colombia no se concibe la preparación de una sopa o de un plato de carne o una deliciosa salsa, sin estas populares hierbas.

La Viña

Las costumbres, en cuanto a vinos se refiere, eran semejantes en la Nueva Granada a las del resto de los países de Iberoamérica. En el siglo XIX era común en las mesas elegantes acompañar las viandas con vinos blancos y tintos, champagne, jerez, oporto y madeira, entre otros. Perú de Lacroix escribe sobre los gustos del libertador Simón Bolívar, quien prefería los vinos franceses pero también elogiaba los portugueses.

*(El libertador), en la comida toma dos o tres copitas de vino tinto de Burdeos, sin agua, o de Madeira, y uno o dos de champagna...*¹⁸¹

Los importadores traían estos finos productos para ofrecer en sus negocios, según lo anota Martínez Carreño:

*(1855), La tienda de Vicente Sierra en Bogotá ofrece vino añejo, jerez... oporto, tinto, vino blanco, brandy blanco superior... Pereira Gamba y Camacho Roldan anuncian vinos tónicos... y Samper Uribe vende plus- café (sic.) en cajas de 18 frascos, Cherry, cordial...*¹⁸²

La influencia europea y el cambio de gustos de la sociedad capitalina y de las sociedades menores la ilustra a la perfección José Joaquín García en las Crónicas de Bucaramanga, citadas por la misma investigadora:

El ensanche del comercio y la introducción de multitud de artículos desconocidos ejercían su influencia en los vestidos y aún en los alimentos... los jipijapas de Girón quedaron suplantados por los cubiletes parisienses, los jamones del país, los pavos, las ensaladas y las carnes que se servían en las mesas de antaño se convirtieron en langosta, salmones y mortadelas, el picante de la tierra en refinado encurtido extranjero, y el vino tinto y las mistelas, que usaban nuestros abuelos, dejaron el puesto al brandy y a los vinos

¹⁸¹ MERCADAL García, José *Lo que España llevo a América*. Ediciones Taurus SA.1959. Pág. 99

¹⁸² MERCADAL, García, José. *Lo que España llevo a América*. Ediciones Taurus SA.1959.Pag. 99

*generosos, el chocolate se reemplazó por el café, el tabaco rodillero con el diminuto cigarrillo y las conocidas conservas, con el dulce cristalizado...*¹⁸³

A mediados del siglo XIX se registra un acontecimiento significativo en relación con el gusto por los vinos importados; lo registra escandalizado Camacho Roldán, citado igualmente por Martínez Carreño: El puerto de Ambalema, sobre el río Magdalena, recibía y movilizaba buena parte de las mercancías importadas, y la gente de todos los estratos sociales, merced a unos mejores ingresos debido al auge de los precios del tabaco, no se regocijaba con un licor sino con todos a la vez, veamos:

*(En Ambalema, Tolima del término Panche, Tolima, Tulima o Dulima - río de nieve o nube) situada en la región Andina, en el centro-occidente del país, su capital es Ibagué.), ya no se bebía el aguardiente de caña, sino coñac, ginebra y otros licores extranjeros y a precios altos. Tampoco se le tomaba en dosis pequeñas de cinco en centilitros a lo más, sino en vaso y aun en totuma. La perversión del vicio fue más lejos todavía, ya no se quería beber el licor puro y sin mezcla, sino una combinación extraña de licores y vinos: de aguardiente, brandy, vino tinto, de Málaga y Oporto con el nombre calumnioso de "matrimonio", y después con el más expresivo y verídico de tumbaga...*¹⁸⁴

Cerveza - Ron - Chicha

A pesar de la cita anterior, que pone en evidencia la capacidad de todos para comprar y consumir los licores finos, la bebida autóctona, obtenida del maíz fermentado y llamada chicha, seguía teniendo gran preferencia. Esta bebida era la preferida entre las gentes del pueblo en todas las zonas de ancestro indígena y economía de maíz y, por los señores de mayor estatus social, a veces, con excepción de México en donde el pulque extraído del maguey tenía igual aceptación. La chicha de maíz era la bebida favorita en los demás territorios y la servían en recipientes llamados totumas, provenientes del árbol de totumo, (*Crescentia cujete* L.). Con respecto a este recipiente natural, el sabio botánico Pérez Arbeláez dice,

¹⁸³ *Ibidem.* Pág. 100.

¹⁸⁴ *Ibidem.* Pág. 101

*Ella (la totuma), constituye la bota del guarapo y de la chicha en vez de aquella de cuero y vino con cuyas caricias se recreaba el escudero...*¹⁸⁵

La chicha se fermentaba en ollas de barro de gran capacidad y allí se conservaba fresca para ser consumidas después. Se vendía en lugares típicos llamados 'chicherías'. Con el tiempo, las condiciones de higiene para su preparación no fueron las adecuadas y ello puso en riesgo la salud de las personas. En Colombia fue prohibido su consumo por problemas de higiene y por el abuso en el consumo de la bebida. La chicha, después de mucho batallar por sobrevivir en la clandestinidad, fue reemplazada en muchos lugares por el ron de caña de azúcar y, en el siglo XIX, por la cerveza, que fue aceptada casi de inmediato entre las clases populares que la llamaron, agria.

En Colombia la cerveza se empezó a producir como industria casera hacia el año 1826, por el señor Samuel Sayer, según anotaciones de Martínez Carreño. Pero de acuerdo con los archivos de empresa cervecera Bavaria, la producción industrial fue iniciada por los escritores Ángel Y Rufino José Cuervo. El segundo nació en 1844 y murió en 1911. Estos señores intentaron producir cerveza en Colombia pero fracasaron por la baja calidad de la malta, y también porque fue difícil educar los paladares acostumbrados al gusto de la chicha y el guarapo.

En 1889 se empezó a producir, a nivel ya industrial, por la cervecería Bavaria Alemana de Kopp, fundada por Leo S. Kopp, sus hermanos y su esposa Mary Castello. Las primeras cervezas producidas en el país tenían nombres granadinos, hispanos o que recordaban la ascendencia alemana del fundador, como la Doppel, Boock, Tres Emperadores, Don Quijote y la Pola, esta última lanzada con ocasión del centenario de la independencia en 1910.

Los Animales

Además de los animales productores de carne, faltaban en América los que en Europa se empleaban para auxiliar al hombre en sus necesidades de transportes,

¹⁸⁵ ROJAS DE PERDOMO, Lucía. *Aportes alimenticios del viejo al nuevo mundo*. EDITORIAL VOLUNTAD S.A. Santafé de Bogotá, 1993.

para montar y para el acarreo, también faltaban animales domésticos. Con el español llegó el gato, sin duda persiguiendo al ratón, emigrante tras los sacos de arroz y de trigo. Ninguno de los dos existía en el Nuevo Mundo. El gato debió ser introducido por las primeras mujeres que se establecieron en América. También introdujeron los perros, pues los que allí existían no actuaban como tales. Había unos cuadrúpedos semejantes a ratones llamados huties, y otros mayores, como conejos chicos, llamados curíes.¹⁸⁶

Las especies animales introducidas en América por los españoles no sólo sirvieron para atender al sustento de las nacientes colonias sino que su multiplicación produjo grandes cambios en los estómagos y en las costumbres.

Por una carta de Angleria a su amigo el arzobispo de Coenza¹⁸⁷, se sabe que los bueyes llegaron a existir con abundancia tal que no sabían qué hacer con sus pieles. Tal abundancia ejerció sana influencia en los territorios ocupados por los españoles. El indio se acostumbró a comer carne de vaca, de carnero o de cerdo y modificó su dieta ancestral.

Las primeras parejas para la reproducción de animales de carga y de trabajo, caballos, asnos, bueyes y mulos, llegaron primero a las Antillas, en el segundo viaje de Colón. En el tercer viaje colombino se transportaron de nuevo vacas, yeguas y burros, según se infiere de las instrucciones para ese su tercer viaje dadas por la misma reina al Almirante en 1497, desde Medina, que en el párrafo cuarto dice:

*Asymismo, que sobre las bacas é yeguas que se llevaron a las dichas Yndias se han de cumplir (completar) el número de... (en blanco) yuntas de bacas, é yeguas, é asnos, con que se puedan labrar las dichas Yndias, según vos el dicho Almirante pareciere.*¹⁸⁸

Fue también de gran importancia en toda América la introducción del caballo. Carlos Pereyra, hablando de la importancia que los caballos tuvieron en los países

¹⁸⁶Acosta, Josep de. *Historia Natural y Moral de las Indias*. Tomo I, pág. 292.

¹⁸⁷MÁRTIR DE ANGLERIA, Pedro. *Décadas del Nuevo Mundo*, Tomo I, pág. 89.

¹⁸⁸*Archivo de la casa de Contratación*, en el de Indias. 139-1-4.

descubiertos, escribe lo siguiente: “*Se dice que uno de los principales factores de la conquista de América fueron los caballos*”.¹⁸⁹ Es verdad. El caballo, el acero y la pólvora garantizaron la dominación sobre millones de indios americanos. Y sin olvidar al perro, fiera paralizante, temible comparsa de la caballería del conquistador. Pero si el caballo significó mucho para la conquista, el cerdo fue de mayor importancia y contribuyó a su solidez y permanencia en un grado del que no podrá hacerse una ponderación excesiva. La conquista de Méjico, la del Perú, la de la Nueva Granada, fueron obra de los estancieros antillanos que proveían a los empresarios de las expediciones. El cerdo fue introducido en el continente desde las Antillas, hacia 1521.

En la primera mitad del siglo XVI abundaba tanto el ganado vacuno en aquellas tierras que los cueros llegaron a descender a un precio tan ínfimo, que el padre Cobo dice que de ellos hicieron sogas, espuestas, serones, camas, petacas y otras mil cosas... El precio de las reses era tan bajo, que en algunas provincias “*un novillo vale solo cuatro pesos, que es lo mismo que si valiera por ocho reales en Andalucía, y una ternera vale dos pesos, que corresponde a cuatro reales de España*.”¹⁹⁰

De los animales se aprovechaba sólo el cuero y el cebo. Después de cortar los tendones de las patas, las lenguas, lomos y tuétanos, lo demás era abandonado a las fieras y aves de rapiña. En otros lugares, como en Chile, quemaban la carne en lugar de abandonarla.

El soldado español Alonso Gonzales de Nájera, en su *Desengaño y reparto de la guerra de Chile* dice:

Es tan fértil aquel reino que paren comúnmente en él las ovejas y cabras de dos a tres y más crías. Abunda de todo género de ganados de los de nuestra España, llevado a aquella tierra, que son las principales haciendas de nuestros españoles, de que solo

¹⁸⁹ Pereyra, Carlos. *Las Huellas de los Conquistadores*. Publicación de la secretaria de educación Pública. Madrid, 1929. Pág. 276

¹⁹⁰ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo II, págs. 358-359.

*aprovechan el cebo y la grasa y las pieles, de que hacen cordobanes y algunas badanas y cueros para suelas, todo lo cual es la principal saca que se lleva por mar a la ciudad de los reyes, que esta de aquel reino quinientas leguas por el mar. Y en general, queman toda la carne, que perecerá notable perdición, mirando a lo que se estima y vale en España. Es tan grande este número que queman de ganados, que pasan cada año de cien mil cabezas entre carneros y cabras, y de vacas serán más de doce mil, donde se ven carneros y reces de maravillosa gordura, que tanto es de mayor maravilla este número cuanto es poco el de los españoles que de asiento habitan aquella tierra, que son los que tratan de tales granjerías.*¹⁹¹

El cronista dice:

*En todo caso la introducción del vacuno al Nuevo Mundo fue muy lenta y bastante difícil debido a diversos factores, principalmente por la dificultad que implica la salud y la nutrición de los becerros de corta edad, y la imposibilidad de manejar y alimentar animales adultos, poco mansos, en pequeñas naves, durante una larga y dispendiosa travesía por el océano Atlántico...*¹⁹²

Este párrafo da la idea de las dificultades que acarreó el manejo y la aclimatación de las diferentes especies de animales introducidas en el Nuevo Mundo. Según las notas de los cronistas Gonzalo Fernández de Oviedo, Castellanos y Cieza de León, el ganado se aclimató y prosperó con relativa facilidad en el Nuevo Mundo, tanto en española como en diversas partes del continente, y muy rápido en la Nueva Granada y en el Río de la Plata. Esto llegó al punto que en el siglo XVII y en los posteriores, los ganados pastaban libremente por las praderas, sabanas y pampas. Española, en sus comienzos proyectaba convertirse en una gran dehesa ganadera, por lo que se dictaron normas para evitar un crecimiento sin control hacia el interior. Diego Colón, hacia 1511, obligaba a cumplir con celo las disposiciones sobre concentración de ganado en las islas; ello fomentó el monopolio del ganado, que quedó en pocas manos, entre las que se encontraban

¹⁹¹ González de Nájera, Alonso. *Desengaño y reparto de la guerra de Chile*. Pág. 53. En colección de doc. Inéditos para la Historia de España, tomo XLVII.

¹⁹² González de Nájera, Alonso. *Desengaño y reparto de la guerra de Chile*. Pág. 53. En colección de doc. Inéditos para la Historia de España, tomo XLVII.

las órdenes religiosas que gozaron durante la colonia de grandes estancias de ganado.

Las palabras ganadería, ganado y ganadero son exclusivas del idioma español. Se originaron durante la colonia para significar una ganancia directa, sin mayor inversión de capital, pues los abundantes pastos naturales de las sabanas y pampas vírgenes suplían el sustento de los animales que se reproducían con éxito, aumentando el patrimonio de sus propietarios.

Los ganados ibéricos que se multiplicaban en el continente, sin ningún proceso de selección, dieron origen a las razas criollas; y, si bien tenían orígenes hispanos, los cruces y la adaptación natural a las nuevas tierras dieron origen a algunas características. En Colombia existen estas razas que se desarrollaron entonces: la *blanca orejinegra*, la *romo sinuano*, la *chino santandereano*, la *hartón del Valle*, y la *costeña con cuernos*.

A finales del siglo XVII había ya abundante ganado en América, los amerindios, criollos e hispanos, podían disfrutar en la mesa de algún pedazo de carne preparado de diversas maneras. Dependiendo del lugar, la carne se comía asada, a la brasa, salada, en bistec se preparaba como estofada con tomate y cebolla, en barbacoa.

El llamado 'charqui', carne salada y seca utilizada sobre todo en la costa del Pacífico empezó a ser exportada desde Chile al resto de América, al establecerse la comunicación marítima.¹⁹³

El padre Acosta escribió en el año 1590:

El ganado cabrío también se da, y además de los otros provechos de cabritos, leche, etc., es uno principal el sebo, con el cual comúnmente se alumbran ricos y pobres, porque como hay abundancia les es más barato que el aceite, aunque no es todo el sebo que en

¹⁹³ STEVENSON, W. B. *Viaje a la Araucanía, Chile, Perú y Colombia o Relación histórica y descriptiva de una residencia de veinte años en la América del Sur*. Paris, 1928. Tomo I (texto francés), pág. 103.

*esto se gasta, de macho. También para el calzado aderezan los cordobanes, mas pienso que no son tan buenos como los que se llevan en Castilla.*¹⁹⁴

Sesenta años después, el padre Cobo, en su Historia del nuevo Mundo, da noticias sobre este asunto cuando dice:

*“Es el ganado cabrío tan general en toda América (española) como el que más, porque se cría en tierras frías y calientes: en todo este reino del Perú ha tenido muy grande aumento en las sierras, en los llanos, y demás provincias, por la gran cantidad que hay en ellas del algarrobo silvestre, que es pasto extremado para las cabras”.*¹⁹⁵

La leche, uno de los principales productos de la ganadería bovina, fue otro de los alimentos que mayor impacto produjo en las sociedades indígenas, en las que sólo utilizaban la leche materna y no se conocía ningún producto derivado de la leche. Algunos cronistas reseñan que las mujeres indígenas les daban el pecho a sus hijos hasta una edad muy avanzada. Alvar Núñez Cabeza de Vaca comentaba molesto la costumbre de los antiguos mexicanos: *“Los hijos de ciertos mexicanos maman hasta que son de edad de doce años...”*. Esta costumbre persiste aún, arraigada en varios grupos indígenas. Según parece, el calcio para el desarrollo normal lo suplían con el consumo habitual de pescado, mariscos, algas y legumbres.

La leche de las vacas que introdujeron los conquistadores y colonizadores se aprovechaba sólo para criar a los hijos y para algunas preparaciones culinarias. Los quesos aparecen relacionados en el siglo XVII; los importaban de la metrópoli, sobre todo los quesos maduros. Fueron de aceptación muy lenta y los naturales preferían los quesos de fácil preparación y los frescos.

Algunos de los nuevos productos alimenticios que entraron durante la colonia eran de ascendencia árabe, como los buñuelos y las almojábanas, en los que el queso toma un papel muy importante en la preparación. Con el tiempo los indígenas lo utilizaron como ingrediente para la preparación de pan de yuca y para arepas de

¹⁹⁴Acosta, Josep de. *Historia Natural y Moral de las Indias*, tomo I, pág. 419.

¹⁹⁵Acosta, Josep de. *Historia Natural y Moral de las Indias*. Tomo II, 368.

maíz. En Colombia, desde la Colonia, se producen unos quesos frescos blancos que se envuelven en hojas de plátano, lo que les da un sabor y olor característico; otro ejemplo claro de mestizaje. Existen gran variedad de quesos nacionales, como el 'costeño' del Caribe, el 'queso de bola' de Mompox y el 'paipa' de Boyacá; quesos clasificados dentro del grupo de los semimaduros. Colombia produce anualmente 50.000 toneladas de queso. La producción de leche en el Nuevo Mundo la encabeza Estados Unidos, seguido de Argentina, México, Colombia y Venezuela.

En la mitad del siglo XVII se consumía en América, leche y derivados como son: requesones, nata, manteca y quesos; de los cuales nunca tuvieron uso ni conocimiento los naturales de estas Indias, como dice el padre Cobo: "*ni animal que los proveyese de leche, mas ya han entrado en uso destas comidas, tan bien como en las demás nuestras, por las cuales son perdidos y cuando las alcanzan, las tienen por único regalo*".¹⁹⁶

Las Gallinas y Los Huevos

En la obra "*El equipaje de los conquistadores*"¹⁹⁷ se dice que estas aves fueron introducidas a América por Hernán Cortes, Álvarez Cabral, Luis de Lugo, Nicolás de Federmán, Sebastián de Belalcazar y Francisco Pizarro, mientras que Víctor Manuel Patiño, en su obra *Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial*¹⁹⁸ dice, citando a Castellanos, que Colón las trajo desde su primer viaje y agasajó con capones y gallinas al cacique Goacanagri de La Española cuando éste visitó las naves. El dato lo corrobora con la siguiente nota: "*hasta dos docenas de dichas aves fueron desembarcadas para dejar con Arana al regreso de Colón a Europa*". De todas formas, estas no constituyeron gran novedad para los indígenas porque en el Nuevo Mundo ya se consumían diferentes tipos de

¹⁹⁶ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo II, pág. 368.

¹⁹⁷ ROJAS DE PERDOMO, Lucía. *Aportes alimenticios del viejo al nuevo mundo*. Editorial Voluntad S.A. Santafé de Bogotá 1993

¹⁹⁸ PATIÑO, Víctor M. *Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial*. Bogotá 1984.

aves, como el pavo americano, las gallinetas criollas y los patos de indias, que los indígenas comían en diferentes preparaciones, igual que los huevos.

Según un texto del naturalista Oviedo, en el que nos pone en antecedentes sobre América de las aves de corral, dice así:

Hanse traído a esta isla (española), e a las otras comarcas e a la Nueva España e a la tierra firme, muchas gallinas, e gallos de los nuestros de España, e hanse hecho muy bien y en grande abundancia, e hay muchos e muy hermosos capones y en gran cantidad en todas partes e Indias.

Hanse traído muchas palomas duendas, e crianse bien, e hay muchas dellas en esta ciudad, en muchas casas y en los heredamientos... Hanse traydo algunos pavos de los de castilla; porque las que acá vienen no se hacen ni se multiplican bien como allá, aunque hay algunas ánades (patos) de las caseras de Castilla, que se han traído asimismo, e hanse hecho muy bien, e hay muchas de ellas, puesto que destas hay acá naturales infinitas, pero más chiquitas.¹⁹⁹

Federmán, gobernador Alemán en Coro- Venezuela, en 1527, introdujo las gallinas en el Nuevo Reino de Granada en 1539. Aunque no idénticas a las de España, existían en América otras variedades de gallinas.

Algunos investigadores coinciden que al nuevo reino entraron variedades avícolas antiguas como, el gallo de Bankiva, esta especie que habita en la India Oriental, Indochina, Java, Sumatra, Célebes y otras islas de la Sonda hasta el archipiélago de Joló y Filipinas. Vive en las junglas bajas de bambúes y en los cinturones bajos de los bosques. Se considera el ascendiente directo del gallo doméstico y las gallinas mallorquinas, que se adaptaron con facilidad a las condiciones del Nuevo Mundo. Es probable entonces que las gallinas de hoy, conocidas como “criollas”, desciendan de las mencionadas.

La cría de gallinas y pollos para carne y huevos –doble propósito- se convirtió en uno de los principales renglones industriales en el Nuevo Mundo. El consumo de

¹⁹⁹ Oviedo y Valdés, Gonzalo, Fernández de. Historia General y Natural de las Indias 1946. Pág. 471-515. Citado en: ROJAS De Perdomo, Lucia. Aportes alimenticios del viejo al Nuevo Mundo. Editorial Voluntad S.A. Santafé de Bogotá. 1993.

pollo durante la Colonia era privilegio de las mesa ricas y se preparaba los domingos y en ocasiones especiales, sin embargo, con el paso del tiempo se consume ya en todas las circunstancias y se encuentra presente aun en las mesas de las clases populares. Los huevos tuvieron en época pasada precios razonables, hasta el punto que se volvió común decir que un artículo tenía “precio de huevo” para aludir a su bajo precio.

El azúcar, la mantequilla y la harina de trigo, la terna alimentaria que permite elaborar pasteles, galletas, ponqués y cremas, tuvo una gran acogida al ser introducida en el Nuevo Mundo.

El trigo, la cebada, el arroz y la caña de azúcar existían ya en América hacia 1519. En 1528 García de Lerma, cuando entró a Colombia por la costa Atlántica, trajo como equipaje alimenticio: trigo, cebada, centeno y pastos para hacer simientes. A principios de 1530 se habían aclimatado ya las legumbres, los melones, los pepinos cohombros, rábanos, lechugas y batatas.

Bernal Días del Castillo, soldado cronista, fue el primero que sembró semillas de naranja en el continente Americano.

Pedro de Heredia, que en 1533 fue fundador y primer gobernador de Cartagena, según el cronista Juan Castellanos, introdujo harina, vino, armas, machetes, hachas y alpargatas.

Cartagena fue un puerto estratégico para el comercio de diferentes productos con los demás territorios; las naves, antes de continuar hacia Panamá y Santo Domingo, paraban allí con productos procedentes de las Antillas y del Viejo Mundo. Allí se comerciaba con harina de trigo, aceite, vino, carne fresca y quesos. Juan de Castellanos estuvo en Cartagena en 1554 y para entonces había ya una gran variedad de vegetales españoles sembrados y aclimatados a la región costera:

Hay huertas pobladas de legumbres, nativas y traídas de Castilla...Hay pepinos, cohombros, y melones, calabazas, berenjenas; Hay naranjas y limas y limones; De que casas están llenas; Hay uvas, a su tiempo y sazones, De parras que se dan allí muy

*buenas... Hay plátanos que es fruta codiciosa a manera de arbre (sic) es su planta,...
Musa la llaman en Tierra Santa...*²⁰⁰

El cronista Juan de Castellanos, Cronista de Indias y sacerdote neogranadino de la época colonial, autor de unas extensas *Elegías de varones ilustres de Indias* (1589), relato pormenorizado de la historia del reino de Nueva Granada. Hace mención también los animales introducidos que se criaron muy bien en la región.

*Para ganados hay poca sabana:
Ciertos hatos hay, hoy de vacuno,
Pero de los demás casi ninguno.
Muchas gallinas hay de gentil casta,
Y como por allí ceban con grano,
Carne de puercos es la que se gasta,
Y tiénense por alimento sano,
Mas esta de fuera no les basta,
Por ser mucho gentío castellano...*²⁰¹

En este verso el cronista informa sobre la numerosa población oriunda de España que vivía en la ciudad hacia la segunda mitad del siglo XVI.

3.2. Las plantas existentes en América, cuando llegaron los españoles

Existía gran variedad de árboles frutales como la guayaba, la granadilla, el mango, la papaya, hortalizas, tubérculos como, ullucos, yuca, híbias, cubios, cereales

²⁰⁰ Castellanos, Juan. *Elegías de varones Ilustres de Indias*. Biblioteca de la presidencia de Colombia, Bogotá. 1955. Tomo I. Pág. 208

²⁰¹ Castellanos, Juan. *Elegías de varones Ilustres de Indias*. Biblioteca de la presidencia de Colombia, Bogotá. 1955. Tomo I. Pág. 208. Citado ROJAS, Lucia. *Aportes alimenticios del viejo al Nuevo Mundo*. Tomo II. Editorial Voluntad S.A. Santafé de Bogotá. 1993.

como el maíz, y los españoles quedaron asombrados por las diferentes variedades que encontraron.

Miguel de Cúneo (o Miguel de Savona), navegante italiano que viajó con Colón en su segundo viaje, escribió una carta al señor Jerónimo Annari en la que relató su experiencia en esa travesía. Su valor documental radica en el hecho de haberse extraviado el relato de Colón sobre su segundo viaje.

Savona, 15-28 de octubre de 1495 en Savona.

Al noble señor Jerónimo Annari:

Cuando llegamos a estas tierras encontramos:

Nacen algunos árboles tan grandes que tienen de veinticinco a treinta palmos a la redonda.

Dan unos frutos que a nuestro gusto solamente sirven para los cerdos. Hay también infinidad de árboles de algodón, grandes como higueras, otros también grandes, que dan un fruto como el melocotón, lleno de gránulos como el higo, color rojo escarlata, que los habitantes comen; a nuestro gusto no es demasiado bueno. También vi otros árboles semejantes, que dan frutos semejantes, pero los gránulos del interior son negros; también comen este fruto, que tiene el mismo sabor, que el otro. Con estos frutos se tiñe de rojo y negro.

Aquí el cronista se está refiriendo a la totuma:

Hay también árboles que dan un fruto grande como nuestra cidra, pero que no es bueno para comer por su amargura; tiene una corteza como la calabaza y con ellos hacen vasos para beber y vasijas para el agua; no sirven para otra cosa. Hay unos arbustos parecidos a la planta de la alcachofa, pero cuatro veces más altos, que dan un fruto semejante a una piña pero el doble de grande; este fruto es realmente magnífico y se corta con el cuchillo como un rábano y parece ser muy sano.

Aquí por la descripción que el cronista hace del fruto podría ser el mango, el mamey y a la guama:

otros árboles muy grandes y altos que dan un fruto que puede tener forma muy diversa, con un hueso dentro grande como un huevo, dividido en tres y este fruto es muy bueno para comer y se digiere de inmediato; tiene sabor parecido al albaricoque y aún mejor. Hay otros muy altos y muy grandes que producen realmente mirobalanos, cuando están maduros son muy buenos y de rápida digestión. Se encuentra también un árbol espinoso como un erizo, que produce como un huevo lleno de lana de color frailuno, la que no se puede coger sino con cañas y es muy pequeño como una mota de paño.

También hay árboles que dan fruto como una granada, aunque no tan grande, y que acercándole al fuego se enciende como yesca y da muy buena luz. Rajando estos árboles, o sea haciéndoles una incisión, dan trementina, con la cual se remediaba a nuestros heridos.

Hay otros árboles que tienen la corteza como la canela pero no es ni de lejos tan buena como la que viene de Alejandría. Aquí hay arbustos parecidos al rosal que dan un fruto largo como canuto lleno de granitos picantes como la pimienta: ellos lo comen, como nosotros comemos una manzana. En esta isla nacen unas hiervas en manojos, altas como esparto, que ellos majan, curte, e hilan y hacen redes para pescar, se producen muchísimas raíces como el rábano, muy grande y de muchas clases, blanquísimas, de las cuales hacen pan en esta forma: rallan estos rábanos, como nosotros hacemos con el queso, utilizando una piedra que parece un rallador, tienen puesta al fuego una piedra muy amplia y sobre ella colocan esa raíz rallada y hacen así una especie de hogaza que les sustituye el pan y que dura en buen estado quince y veinte días y que a nosotros muchas veces nos sacó de apuro. Esta raíz es la parte más importante de su alimento y la comen cocida o cruda, también se producen aquí verduras pero no tan buenas como las nuestras. También hay unos árboles, no demasiado grandes, que dan un fruto semejante a las naranjas silvestres, ellos las comen, pero a nuestro gusto no son tan buenas. Tienen sabor a bellota. Hay palmas, muy grandes, lo blanco es bueno para comer; dan infinitos dátiles pero no maduran y solamente sirven para los cerdos.

*También cultivan una planta que tiene el aspecto del garbanzo: su fruto tiene la forma y el sabor de los higos.*²⁰²

Cuando los españoles llegaron a los diferentes territorios de lo que hoy es Colombia, encontraron sociedades organizadas que se basaban en una producción agrícola variada, la autosuficiencia alimentaria y un complejo y floreciente sistema de intercambio en ferias y mercados. Y fue precisamente esta sólida organización la que, en la dialéctica de la conquista, constituyó el terreno abonado para que los españoles pudieran lograr la rápida dominación y subyugación de los autosuficientes cacicazgos Muisca.

La elaboración de terrazas de cultivo en la agricultura indígena constituye un notable desarrollo desde el punto de vista tecnológico, aunque se trata de construcciones muy elementales si se les compara con aquellas encontradas en los Andes Centrales o en las montañas del occidente venezolano. Existen por lo menos dos clases de terrazas: las más conocidas se ubican en los bordes de los valles fríos, sobre lomas que reciben una buena cantidad de humedad; las otras se ubican sobre las laderas de los cañones interandinos, valles de los ríos que descienden hacia los Llanos Orientales y al Valle del Magdalena. Las áreas agrícolas más importantes se desarrollaron en las partes planas no inundables de los valles fríos, terrenos que fueron utilizados con el fin de obtener cosechas sin riesgos de erosión o poca fertilidad ni la gran inversión de trabajo que implica laborar tierras de pendiente. Los Muisca, como las demás tribus, sembraban en camellones que hacían a mano, y no parece haber existido un desarrollo apreciable en lo que toca al uso de abonos o técnicas para conservar alimentos durante más que unos pocos meses. Hoy en día se discute sobre la posible rotación de tierras y, asimismo, acerca de quemas con fines agrícolas. Los Muisca, por habitar tierras del altiplano, debieron tener ciertos problemas con las granizadas y heladas que afectan los cultivos de tierra fría; ya en el sur del territorio, el rigor de los páramos permitía solo el crecimiento de turmas. Por lo que

²⁰² Colón, Cristóbal Et Al. *Cronistas de Indias*. Antología. Editorial Panamericana. Bogotá, 2005. Pág. 89

se refiere a los aspectos sociales del trabajo agrícola, las evidencias sugieren que tanto los hombres como las mujeres trabajaban la tierra, pero que lo hacían respetando cierta división del trabajo.²⁰³

*La más trascendental innovación de la tecnología agrícola impulsada por los europeos fue la sustitución de los rudimentarios instrumentos indígenas de piedra como el comal que utilizaban para moler y elaborar la harina de maíz para elaborar las arepas y de madera por herramientas de hierro. Los nativos aprendieron a usarlas en las haciendas donde se les proporcionaban hachas, palas, azadones, hoces y arados, lo que combinaron con sus conocimientos acerca del terreno y del clima.*²⁰⁴

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. El 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 muchas de estas regiones se desconocía la existencia de la papa, el cacao, el tomate, etc. Con el transcurso de los años se llegó a cierto grado de especialización. En las tierras calientes se cultivó la caña de azúcar, el cacao, la yuca y el banano; en los templados, maíz y algodón; en las regiones frías, trigo y cebada.

El desarrollo agrícola contó con numerosos elementos favorables y algunos obstáculos. Entre los primeros cabe descartar la tradición indígena de casi nueve mil años en la domesticación de plantas; la experiencia del trabajo en suelos de la zona intertropical, con variedad de climas (debido a los grandes plegamientos americanos), una pluviosidad intensa que hacía innecesaria la irrigación y abundante mano de obra indígena, a la que se sumó luego la esclava. Los inconvenientes fueron: suelos tropicales de capa vegetal muy pobre, que se

²⁰³ Langeback, Carl H. *Mercados, poblamiento e integración étnica entre los Muiscas*. Siglo XVI. Banco de la República. Bogotá 1987.

²⁰⁴ RESTREPO, Cecilia. *Op. Cit.*

agotaban con el sistema usual de roza; unas vías de comunicación difíciles (sólo se desarrolló la agricultura comercializable en islas y zonas costeras), falta de capitales, escasa técnica (predominaba la agricultura extensiva sobre la intensiva); mala distribución de la tierra (gran parte de ella en manos muertas) y, finalmente, las catástrofes naturales (terremotos, inundaciones) frente a las cuales no existían mecanismos de recuperación. Hasta la mano de obra se volvió un problema, pues decreció en proporción inversa al aumento de la demanda de alimentos al producirse la catástrofe demográfica indígena.

De acuerdo con datos de archivo, el maíz fue el producto alimenticio más popular debido, sin duda, a sus cualidades nutritivas, al uso de sus granos tanto verdes como maduros, a su adaptabilidad a diferentes pisos térmicos y a su facilidad para el almacenamiento, siembra y cosecha. A pesar de ser las tierras templadas las más aptas para su cultivo, pudiéndose recoger allí dos cosechas anuales, los Muisca prefirieron habitar los valles fríos; probablemente por facilidad en el almacenamiento del grano, pues las plagas que lo atacan abundan más en los climas templados y porque allí podían aprovechar las ricas fuentes de agua.

La disponibilidad de parcelas en diferentes pisos térmicos les permitió también variar su dieta alimenticia y obtener cosechas durante todo el año, escapando así a los inconvenientes de una agricultura sometida a las heladas y granizadas. Cada cacicazgo contaba entonces con una producción agrícola variada y abundante que permitía autoabastecerse respecto de las necesidades alimentarias básicas, y producir excedentes de comida disponibles para el intercambio: maíz, papa, ají, yuca, piña y cubios se intercambiaban por oro, sal y mantas, principalmente.

Pero los cacicazgos no eran solamente autosuficientes en productos agrícolas sino también en proteínas provenientes de la pesca y la caza, actividades generalizadas en todo el territorio muisca. Igualmente, cada uno producía utensilios necesarios para el trabajo en los distintos campos.

Según datos de archivo, la caza era especialmente abundante en los páramos del sur del territorio y en dominios de los sutagaos, quienes llevaban carne de venado

y curí a los mercados de Fusagasugá y Pasca. La pesca se practicaba en forma particularmente intensa en Bosa, Cajicá, Fontibón, Madrid, Sisativa y Tibabuyes, en la sabana de Bogotá, así como en los ríos Suárez y Chicamocha, en los lagos de Fúquene y Tota y en el piedemonte llanero.

Para cuando los españoles llegaron a territorio muisca, éstos habían alcanzado un nivel de desarrollo en el que el cultivo de alimentos ocupaba un lugar preponderante dentro de las prácticas económicas. Parece probable que actividades como la caza, pesca o aún la explotación de fuentes de agua salada solo tuvieran una importancia secundaria en relación a las faenas agrícolas, las que permitieron una organización económica y política que tradicionalmente se ha considerado más compleja que la de la mayor parte de los grupos indígenas que encontraron los europeos en territorio colombiano.²⁰⁵

En el siglo XVI, el patrón de organización social y política consistía en cacicazgos de pequeñas aldeas cuya habitación era el bohío; sembraban algunas parcelas agrícolas, lo que les permitió diversificar su agricultura para ajustarse a los recursos naturales que les ofrecían los diferentes pisos térmicos y, de esta manera, cada cacicazgo tenía sus propias sementeras en tierra templada y en el páramo; a ellas se desplazaban por temporadas para sembrar y cosechar antes de volver a su lugar de vivienda. Cultivaban maíz, frutas, ají, auyama y papa, entre otros comestibles. En los páramos se cultivaba principalmente tubérculos de altura: chuguas, híbias y cubios. En los valles interandinos se impuso el cultivo de maíz y papa, en tanto en las zonas de clima templado se sembraba maíz, yuca, batatas, ahuyamas y árboles frutales. De esta forma disfrutaban de los productos de diferentes pisos térmicos.

Tanto sus técnicas de cultivo como su conocimiento de los ciclos naturales, de las condiciones climáticas y de las estaciones de lluvias, les eran favorables para el buen resultado de su trabajo, aunque se enfrentaban a los problemas climáticos de sequías, heladas e inundaciones que, a veces, destruían las cosechas.

²⁰⁵ LANGEBACK, Carl H. *Op. Cit.* Pág. 100

Dentro de los territorios existían numerosos arroyos y quebradas, manantiales, lagos y cataratas nacidos en los cerros. El agua hacía parte de su historia y estaba relacionada con sus mitos y leyendas.²⁰⁶

En las familias indígenas, cada miembro de la familia tenía las tareas de los cultivos asignadas. La mujer cuidaba de las siembras, preparaba los alimentos, que recogía el hombre, como los de las cosechas y la caza. El hombre preparaba las tierras, comercio de los productos en los mercados.²⁰⁷

El estudio de Zapata Olivella identifica algunos de sus productos:

*Guayacanes, algarrobos, guasumos que son árboles que dan fruto silvestre que llaman sonque que comen los indios [...] plátanos, guayabas, piñas, curas que otros llaman aguacates, higos de tuna, auyamas, que son calabaza de la tierra, papaya, frutillas de chiles, granadillas, guamas, etc. [...] tienen frisoles, habas, turmas, que son las que en Perú llaman papas [...] es cosa de mucho provecho para los indios por que teniendo turmas y maíz tiene todo el sustento necesario. Hay también patatas y otras raíces que llaman arracachas que son casi como patatas.*²⁰⁸

Cereales: Maíz

“Que es el pan y vino de la tierra”, alimento sagrado, base de su alimentación, es el trigo de los indios. Las espiga de este maíz donde echa sus granos cubiertos con hojas se llama mazorca; sus granos se pueden consumir en proceso de madurez (cuasi leche) o cuando ya está a punto de crecimiento, siendo igualmente alimenticios; se puede almacenar también por largos periodos, para las épocas de escasez.

El cronista Fernández de Oviedo describe cómo elaboraban los indígenas el pan de maíz:

²⁰⁶ RESTREPO, Cecilia. *Op. Cit.* Pag. 108

²⁰⁷ LANGEBACK, Carl H. *Op. Cit.* Pág. 104

²⁰⁸ ZAPATA, OLIVELLA. Manuel. *El hombre colombiano*. Enciclopedia del desarrollo colombiano. Antares Imprenta. Bogotá 1974. Citado en: RESTREPO, Cecilia. *Op. Cit.* Pp. 70

[...] las indias lo muelen en una piedra algo cóncava con otra redonda y echando poco a poco agua, la cual así moliendo se mezcla con el maíz y sale de allí una manera de pasta como masa y toman un poco de aquello y envuelvenlo en una hoja de yerba, o en una hoja de caña del propio maíz u otra semejante y échanlo en las brasas, ásase y endurecese y tornase como pan blanco [...]. Y hace de comer caliente, por que estando frío, no tiene tan buen sabor, ni está bueno de mascar, porque esta seco y aspero, también estos bollos se cuecen, pero no tiene tan buen gusto y, de este pan después de cosido o asado, no se sostiene sino por muy pocos días, y luego desde cuatro o cinco días se mohece y no está de comer.

Se comía tostado, hervido y en formas diversas; además preparaban platos como 'masato' que es masa de maíz molido y guardado para llevar de camino; en 'bollo', que se elabora con masa de maíz molido, envuelta en hojas del propio maíz, y que se echa a cocer en agua o se asa al resplandor de las brasas; en mazamorra, arepas, pan, tamales preparados con ají, sopas; o lo comían desgranado, también cocido, amasado y fermentado; éste último preparado es conocido como la chicha. Preferían la dieta líquida a la sólida. No son grandes comedores y esto del beber es vicio envejecido en costumbre que generalmente tienen todos los indios y precisamente la chicha representaba un sustento completo.²⁰⁹

Los españoles definían a la chicha como "el vino que hacen los indios de su maíz, que embriagan si beben mucho"²¹⁰. Así definían su elaboración:

*muelen el maíz entre dos piedras con alguna agua, de manera que queda hecho masa, y así mascada, la vuelven a la masa, porque aquello dicen, es la levadura con que se aseda la masa; la cual cuecen después con agua, y echándola en sus múcuras o cantaros, aquella agua cocida con la masa se aseda en dos días y se le hace un picante, que se pierden por ella los indios y de esta usan en sus borracheras [...]*²¹¹

En la época prehispánica la chicha era considerada una bebida especial, la tomaban de vez en cuando para celebrar acontecimientos importantes, pero no era un hábito como lo expresaron los conquistadores. Después de la conquista,

²⁰⁹ COLON, Cristóbal Et Al. *Los Cronistas de Indias*. Antología. Panamericana. Bogotá, 2005.

²¹⁰ COLON, Cristóbal Et Al. *Los Cronistas de Indias*. Antología. Panamericana. Bogotá, 2005.

²¹¹ *Ibidem*. Pág. 88.

los indígenas continuaron consumiendo la chicha; algunas veces como reemplazo del agua, aunque los indígenas raras veces bebían agua, ya que para este momento no se consideraba sana para beber. Fue rechazada por los españoles, sobre todo por los misioneros, quienes les prohibían su consumo argumentando sus continuas borracheras; de tal forma que en la Colonia su expendio se dificultó, aunque existían muchas chicherías.

Los españoles relacionaron el maíz con el trigo pues este cereal también constituía la provisión de los europeos durante la Edad Media, de esta manera tomaron el maíz como sustituto, al que se habituaron hasta introducir el cultivo de trigo en el territorio conquistado. El cultivo del maíz fue permanente en la Colonia, hecho que reafirma la importancia de este cereal. Se sembraba en todos los repartimientos indígenas, a pesar de las amenazas a los campos de labranza por la presencia de animales de pastoreo y de los cerdos que invadían las tierras propias de la siembra y se comían las cosechas.

Tubérculos

La yuca o mandioca (Foto 10)

La yuca era otro alimento básico en la dieta de los indígenas asentados en los climas templados y cálidos. Con este tubérculo se hacían sopas, sancochos y chicha. Se conocían dos tipos de yuca: la “dulce” y la “amarga”. Ésta era venenosa y requería un tratamiento especial para consumirla. En la costa se consumía como casabe principalmente y en la zona andina se hervía o se asaba; igualmente se preparaba como bebida. Los españoles la fritaban después de cocida, con lo cual agregaron otra forma de preparación. Los españoles compararon el casabe con el bizcocho (pan deshidratado), que por su durabilidad era el alimento más consumido en los barcos. Los negros lo comían también. La yuca es ingrediente en varios platos actuales, producto del mestizaje cultural, como es el sancocho o viudo, en que elementos introducidos tales como el plátano, la carne de res, de cerdo o de gallina, se mezclaban con alimentos americanos como la yuca, la papa y el zapallo y el pescado en vez de carne.

Así describe Fernández de Oviedo la yuca y el cazabe:

el fruto desto nasce en las raíces de las dichas plantas, entre las cuales se hacen unas mazorcas como zanahorias gruesas y muy mayores comúnmente, y tienen una corteza áspera, y cuasi la color como leonada, entre parda, y de dentro está muy blanca. (...)

Cazabe. Es un pan hecho de unas raíces que llaman yucas, las cuales siembran y después de dos o tres años están de sazón, las desentierran y rallan en unas piedras ásperas y exprimiéndolas en unas prensas aquel jugo con que queda aquella masa, la van echando en unas cazuelas de barro extendidas, que están a la lumbre con fuego manso; y así van cuajando unas tortas grandes, o pequeñas, como las quieren hacer, y estar cuajadas y cocidas, todo se hace de una vez. Es sustento muy universal en las tierras calientes, que es donde se dan estas raíces.²¹²

El pan de casabe se sostiene un año y más, lo llevan a todas partes, muy lejos, sin corromper ni dañar.

El maíz era algo más comprensible para los europeos que otras plantas comestibles que iban a descubrir. En Europa, antes de 1492, ninguna cosecha de raíces comestibles constituía una fuente considerable de calorías. El descubrimiento de la mandioca modificó la baja estima que se tenía a las raíces comestibles. Antes se creía que existían dos especies de mandioca: la amarga o venenosa, que contiene tanto ácido prúsico o hidrocianuro como para resultar mortal al comerla sin antes haberla procesado, y las especies dulces, que son inocuas. Se cree que fue domesticada en el noreste de Brasil, donde aún crecen numerosas especies silvestres. En México existe otro conjunto de especies silvestres. Debido a que, infortunadamente, resulta en extremo difícil, por no decir imposible, distinguir la dulce de la venenosa en el material vegetal descubierto mediante métodos arqueológicos, debemos confiar en artefactos hallados en los hogares, como las astillas de piedra que están relacionados con el proceso de preparación de la mandioca amarga, para saber cuál de las dos era la cultivada. Mediante este tipo de pruebas se puede decir que la mandioca amarga crecía, al parecer hace 3000 a.C., en tierras bajas de Venezuela y Colombia, y que la

²¹² Oviedo Op, cit, libro, VII, cap. II. Pág. 137

mandioca dulce fue, probablemente, plantada en la costa de Perú más o menos hacia el 2 000 a.C.

¿A qué se debe que alguien se haya dedicado a cultivar este tipo de planta? Pues, en primer lugar, a que crecía con mucha facilidad. No se difundía por medio de semillas ni siquiera plantando una parte la de porción comestible, la raíz, sino plantando esquejes del tallo. Los primeros escritos europeos nunca se cansaban de repetir la descripción de cómo se podían enterrar partes del tallo y, en menos de un año, grandes raíces, del tamaño de la pierna de un hombre, podían estar listas para la cosecha. Una vez cortadas no se conservaban bien, pero si podían estar en tierra durante varios años, después de los cuales adquirirían una consistencia leñosa y dejaban de ser comestibles. Los europeos descubrieron pronto las virtudes de este pan. Las plantas eran de fácil cultivo y resultaba barato y era muy sencillo preparar el alimento en grandes cantidades y, lo mejor de todo, podía mantenerse el “pan” seco durante varios años, lo que lo convertía en la ración ideal para los militares y marinos. A diferencia de las tortillas de maíz,--que cuando están frías tiene poco sabor y consistencia de cuero, y además resulta difícil darles nueva vida calentándolas y humedeciéndolas--, una vez que el pan de mandioca seco se humedecía en salsa de chile, en algún caldo o en agua, de nuevo se hacía suave y de buen sabor. Los europeos lo menospreciaban diciendo que era tan sabroso como el aserrín, no obstante desempeñó un papel considerable en la Conquista del Nuevo Mundo por los militares y los religiosos.

Fue llevada a África por los portugueses junto con el maíz y, en dirección al Oriente, a través del Océano Pacífico, los españoles la llevaron a las Filipinas, de donde se extendió a todo el sureste asiático.

Los recién llegados empezaron a consumirla como lo hacían los habitantes nativos y se acostumbraron pronto. Esto fue lo que se dio en el trópico, pues el papel que desempeñó la mandioca durante la primera parte de la Conquista, antes de 1521, fue más importante que el maíz. Era uno de los principales abastecedores de calorías en las indias Occidentales y podía ser preparada de manera que pudiera

guardarse por largo tiempo y en consecuencia, resultaba magníficamente apropiada para proveer las raciones que se daban a los soldados.

En vista de que estas dos especies, la dulce y la amarga pueden mezclarse, en la actualidad han sido combinadas para formar una especie única. Por lo general esta planta es más consumida en tierras bajas y húmedas tropicales. La mandioca dulce, que siempre fue una cosecha de importancia secundaria, crecía principalmente junto a las plantas de maíz. La preparación era fácil, se necesitaba apenas tomar una raíz fresca que se hubiera cortado ese mismo día y colocarla sobre las brasas o en una especie de parrilla hecha de ramas verdes. Se giraba a medida que cocía y, cuando comenzaba a emitir un olor fuerte y agradable, la retiraban del fuego, le quitaban la piel y se la comían.

Mucho más complicado resultaba hacer comestible la mandioca amarga. La raíz debía ser rallada en un rallador hecho de guijarros o con la piel de un tiburón. El material obtenido era venenoso todavía y se le trataba poniéndolo en un tubo colocado diagonalmente al que se colgaba de alguna parte para introducirle un grueso palo en la parte baja. Esto hacía que la masa de mandioca se comprimiera y expulsara el líquido venenoso. Este jugo es rico en ácido prúsico y cuando los habitantes de las Indias Occidentales buscaban una ruta de escape de los nuevos amos, muchos de ellos lo bebían para suicidarse. Los europeos quedaron sorprendidos al descubrir que la misma planta que parecía venenosa en algunos lugares no era en otros sitios, y quedaron atónitos al saber también que este líquido mortífero podía ser hervido hasta convertirse en una salsa agridulce muy sabrosa.

La materia seca que quedaba en el tubo estaba constituida casi totalmente por almidón puro que podía ser horneado en grandes hogazas, en una parrilla plana hecha con arcilla que se colocaba encima del fuego. El grueso de los panes iba del tamaño de una tortilla de dos dedos de espesor, hecha de mandioca no muy bien molida –y que era la que consumía la gente del pueblo—; los pasteles se hacían más delgados y de color blanco, hechos con mandioca muy bien molida, pero estos iban destinados a la gente de estatus social más alto.

Juan de Santa Gertrudis Serra, Autor de la famosa obra *Maravillas de la naturaleza*, donde relató con un estilo muy peculiar sus correrías misioneras por tierras de Colombia, Ecuador y Perú, entre 1757 y 1767. Misionero franciscano del siglo XVIII, ofrece una descripción de su encuentro inicial con el pan de mandioca en Cartagena de Indias, la actual Colombia donde se le daba el nombre de cazabe, voz relacionada con el término cassaba con el que los británicos coloniales denominaban a la mandioca:

Desa misma forma recordábamos que avistamos algunos negros apossimándose y trayendo sobre sus cabezas grandes fuentes. Al ser ellos tan numerosos se despertó nuestra curiosidad por saber que podrían estar haciendo con tales fuentes. Nos dirigimos a un hombre que vendía tasajo, forma con la que llaman a la carne salada y puesta a secar al sol; y aquí tengo que decir que en Cartagena non es conocida otra carne que no sea la de ave. Pregunte al hombre: “¿señor que llevan en sus fuentes aquellos hombres? Y el respodióme: “Padre, esas no son fuentes, sino el pan que se come en este país y lleva de nombre cazabe”. Y diciendo esto tomo un pedazo y diónoslo a probar. Y pensamos que sabía horrible...”²¹³

El padre Serra bien pudo haber tenido una mala opinión, pero la mandioca continúa siendo una de las fuentes principales de las calorías de todo el trópico. En la actualidad Tailandia produce una considerable cosecha de mandioca, la mayor parte se transforma en tapioca, que es la presentación más conocida en el norte de Europa.

La papa (Foto 11)

(Amarilla, morada, blanca, grande, harinosa, larga, ancha). Junto con el maíz y la yuca, la papa era fundamental en la dieta nativa. Se trata de un tubérculo cultivado en tierra fría y mencionada en todos los documentos como turma o yoma, ambos vocablos nativos. Langebaek sostiene que la papa fue “el alimento básico del pueblo raso”.

²¹³ Serra, Juan de Santa Gertrudis. *Maravillas de la Naturaleza*. 1970: I, 49.

Para los españoles era una “fruta villana” por crecer debajo de la tierra. Les parecía, además, un alimento insípido y por ello empezaron a consumirla mucho tiempo después de conocerla. No cabe duda que después del encuentro entre estas dos culturas y echando de menos los ingredientes y platos de sus tierras, empezaron a consumirla de todas las formas en que la consumían los nativos de estas tierras. Éstos, acostumbrados a la “fruta villana”, preparaban con ella diversos platos: caldos, bollos, puré, deshidratada, seca, escaldada, asada; ingrediente indispensable de las preparaciones que elaboraban, como el sancocho, los guisados y los pucheros que les recordaban la “olla podrida”.

Batata

La batata recibe diferentes nombres, boniato proviene de una voz caribeña, en México se denomina a la batata con el nombre de camote que proviene del náhuatl. En algunos lugares se la conoce con otros nombres como: bataca, batata, boniato, buniato, camote, moniato, moniatos, patata de Málaga, patata dulce y minina. En Venezuela se conoce a este tubérculo con el nombre de: chaco, probablemente originario de lengua guaiquerí. Es diferente que la papa, su sabor es dulce, crece en lugares templados.

En Colombia se consume de diversas formas, pero sobre todo se utiliza para agregarla a pucheros, sopas, frijoles, lentejas.

Arracacha (Foto 12)

Raíz parecida a la yuca en su forma pero no en su sabor, era dulce. Este tubérculo hacía parte de los ingredientes del puchero, así como de tortas y pasteles; se consumían también asados, *“es una raíz que echa las hojas como las de Apio, no tan menudas. Sabrosas asadas y en la olla, y mejores para hacer conservas”*.²¹⁴

²¹⁴ Ibídem. Pág. 49

Achira (Foto 13)

Chisgua en Chibcha. Las hojas se utilizaban para envolver los tamales. Existe una variedad de cuyos rizomas se extrae una harina con la que se hacen unos bizcochos llamados también 'achiras'. Estos bizcochos que son pequeños y tienen un sabor muy agradable son tradicionales de la región del Neiva- Huila.

Otros tubérculos (Foto 14-15)

Ullucos o chuguas, e húbias, plantas de origen andino que fueron básicas en la alimentación en Perú, Bolivia, Ecuador, Colombia y Venezuela.

Gonzalo Jiménez de Quesada, conquistador del Nuevo Reino de Granada, en un documento escrito a mediados del siglo XVI hace referencia a los tubérculos:

...tenían (los Muisca) nabos que llaman «cubios», que echan en sus guisados y les es gran mantenimiento, su fruto es amarillo muy lustroso, largo de cinco a seis dedos, delgado en gran parte, y bastante grueso a la punta. El gusto algo acre sin fastidio.

Propios de las provincias más frías fueron los ullucos o chuguas, tubérculos pequeños, esféricos, de colores blanco, rosa o magenta, con un fuerte sabor amargo. Las húbias eran raíces parecidas a una zanahoria aunque más corta y arrugada. Su pulpa se caracterizaba por ser blanca y firme, y la cáscara variaba de blanco a rojo y el sabor cambiaba de ligeramente de ácido a dulce.

Cucurbitáceas

Auyama (Foto 16)

Su destino era el puchero, acompañada de papa y arracacha. Se preparaba también asada o en cocido, a la usanza indígena. Los conquistadores la asimilaron a la calabaza europea y así la comieron.

Zapallo (Foto 17)

Su fruto es la calabaza, conocido también como melón de tierra. Se preparaba asada, en guiso o en conserva. En Semana Santa la comían en reemplazo del

pescado. Fue alimento de indígenas, españoles y negros; se usó también para hacer recipientes.

Condimentos

Sal

La sal fue un insumo muy importante, causa de guerras o de alianzas. Este aspecto favorecía a los Muiscas, pues ellos tenían control sobre las salinas del altiplano. En las crónicas figura como un producto de intercambio más que condimento. Los españoles la explotaron en la Colonia con mano de obra indígena.

Ají

(Largo, redondo, amarillo, chiquito, grande). Era un producto de tierras templadas y cálidas, se almacenaba por tiempo prolongado y se podía transportar sin dificultad; era considerado como alimento y también como producto de intercambio; los indígenas lo usaban en todas las preparaciones, con las papas y en el tamal.

Achiote (Foto 18)

Se utilizaba como condimento y en algunas ocasiones como cosmético, corporal y facial en rituales religiosos, por su cualidad de colorante; lo utilizaban en guisos y lo intercambiaban por productos de clima caliente.

También se le conoce con los nombres de, achote, urucú, u onoto, en la época precolombina ya era utilizado por los indígenas, hoy es un ingrediente especial en las cocinas de Latinoamérica y el Caribe, para dar color al arroz y al pescado ahumado.

Entre otros condimentos utilizados por los indígenas para dar sabor a sus platos estaban las 'guascas', que se convirtieron en elemento básico para el ajiaco, y el azafrán de raíz, conocido por los indígenas como *chuegasuca*. Se comía cruda o cocida. *"Usa la gente pobre de las hojas de esta planta en sus comidas en lugar de*

especia". "Al verificarse la fusión cultural, esa hoja, finamente picada, se ha usado, tradicionalmente en Colombia para las morcillas".²¹⁵

Granos

Quínoa

Este grano se cultiva en los Andes desde hace 7000 años, con origen en los alrededores del lago Titicaca. No sólo se utilizaba como alimento sino también como medicina. Los incas perfeccionaron su cultivo y existen diversas variedades de esta planta. Los Muiscas y los incas la utilizaban en su alimentación de muchas maneras: en hojuelas, en harina, preparaban sopas, cremas y panes, lo combinaban con otros productos. El español lo asoció con los bledos por su fruto y sus hojas. Los españoles compararon también este grano diminuto con el arroz, en su aspecto externo, por tanto lo consumían de las dos formas.

Frijol (Foto 19)

Procedente de México, se dispersó por el resto de América antes de la llegada de los españoles. Por su condición trepadora era necesario sembrarlo junto con el maíz. Se ubica en el tercer puesto de importancia en la frecuencia de cultivos de los indígenas, después del maíz y la papa. Se consumía como hortaliza, con vaina y grano en estado tierno, o seco. Los indígenas lo preparaban tostado o cocinado, en bollos, sopas y mazamoras (en este caso se ha de aclarar que mazamorra cundiboyacense es donde se prepara la mazamorra con frijol verde, es un tipo de potaje, que lleva varios tipos de legumbres. En la región del Valle del Cauca la mazamorra es preparada con maíz blanco o amarillo, se acompaña con leche, azúcar, pero lo tradicional es la panela rayada.

²¹⁵ PATIÑO R, Víctor Manuel. *Historia de la cultura material en América Equinoccial. La Alimentación en Colombia y en los países vecinos*. Biblioteca Científica de la Presidencia de la Republica, Bogotá 1984.

Frutos

Tomate (foto 20)

El tomate común (*Solanum lycopersicum*) tuvo su origen en América del Sur. Existen siete especies de tomates que crecen de forma silvestre desde Ecuador hasta Chile.

Hacia 1550, don Juan de Guzmán, gobernador de Coyoacán en el Valle de México, recibía diariamente tres aves, dos canastas de maíz con cascara, 400 semillas de cacao, 200 chiles, una porción de sal, tomates, semillas de calabazas o pepitas y el trabajo de ocho mujeres que se dedicaban a moler maíz. Otra lista nos presenta el mismo don Juan recibiendo 700 chiles, y 700 tomates a la semana. Muy posiblemente los tomates del tributo eran *Physalis* producidos en tierras altas, esto es, tomates de cáscara²¹⁶ y no el *Solanum Lycopersicum* de las tierras bajas, el actual tomate rojo o jitomate, como se le denomina en México. Constituye uno de los ingredientes más utilizados en la cocina de nuestro país y de una buena parte del mundo.

Se utiliza sobre todo en ensaladas, platillos y jugo fresco. La industria de la alimentación lo prepara en infinidad de maneras: desde jugos, purés, conservas de tomates enteros y pelados, fritos, hasta como ingredientes de diversas salsas picantes, dulces, mermeladas, esencia para la elaboración de alimentos, saborizantes y más productos.

Dio Lewis publicó en una guía para la buena salud que llevaba el nombre de *Our Digestion or My jolly Friend's Secret* (Nuestra digestión o El secreto de mi alegre amigo, 1872), una nota curiosa acerca del tomate en la que se consideraba que los tomates tenían propiedades medicinales y recomendaba su uso en pequeñas dosis: una cucharada o dos en cada ocasión, en forma de salsa. Según el autor, comer tomates en exceso hacía que se aflojaran y, más tarde, que se cayeran los

²¹⁶ El tomate de cáscara es probable que en este caso se refiera a otra especie de tomate que solo se utiliza para preparar jugos, tiene sabor ácido, es de la familia del *Solanum betaceum* (tomate de árbol, sachatomate, chilto, tomate andino o tamarillo)

dientes²¹⁷. Unos decenios después, Montague Allwood, horticultor muy distinguido y especialista en el cultivo del clavel, fue inducido a probar el tomate al que, por supuesto, en su círculo social no se le habría encontrado ni en cantidades.

*El gran acontecimiento que se produjo mientras tomábamos el té fue la presentación de este maravilloso fruto nuevo--- ¿O se trata de una verdura?--. Cuando nos encontrábamos a mitad de nuestro refrigerio una doncella, por supuesto, una muchacha alta y elegante con un delantal blanco y una cofia con franjitas, entró portando un plato pequeño con tomates cocinados que se veía y olía, ¡oh, tan bien! {...} Estos maravillosos tomates no fueron circulados, pero unos cuantos de los de mayor edad los probaron, les añadieron sal y pimienta al gusto {...} Después del té todos fuimos a ver las plantas que crecían en el invernadero, y el jardinero en jefe nos ofreció una breve charla acerca del tomate.*²¹⁸

Aguacate

El aguacate es miembro de la familia del laurel, por lo que se encuentra relacionado con plantas tan fragantes como la canela, el laurel del Viejo Mundo y el sasafrás del Nuevo Mundo. Algunas variedades de aguacate poseen hojas que tienen un intenso olor a anís. Las hojas y los frutos se emplearon en algunos lugares como condimento; y también para envolver alimentos destinados a cocerse en hornos bajo tierra, con el fin de darles más sabor.

Según las fuentes, en las recetas precolombinas indican varias maneras de consumir el aguacate, y lo consumían con sal o con azúcar. Fernández de Oviedo lo comía con queso, llevado por la semejanza de la forma del aguacate con la pera y la costumbre de los españoles de consumir peras como postre; fórmula que no tuvo fortuna ni entre españoles ni entre aborígenes. Acosta gustaba de poner azúcar a su aguacate. Comerlo de esta forma, afirmaba, era como probar un dulce muy delicado. Dijo también que tenía gran fineza y que parecía mantequilla, y se quejó por carecer de palabras para poder describir todos los nuevos y sutiles

²¹⁷ Lewis 1872, 183. Citado en: COE, Sophie. *Las Primeras cocinas de América*. FCE. México 2004. Pág. 254

²¹⁸ Allwood, 1999., 2, 392-393. Citado en: COE, Sophie. *Las Primeras cocinas de América*. FCE. México. 2004. Pág. 254

sabores que encontró²¹⁹. A Serra y a Velasco, dos comentaristas del siglo XVIII, les gustaba con sal; el primero le añadía además pimienta. Éste mismo declara que en un principio no le había interesado pero que poco a poco fue apreciándolo y terminó comiendo aguacates dos veces al día, cuando estaban disponibles²²⁰. Juan de Velasco describió numerosas variedades, que se diferenciaban por el color de la cáscara (verde, negro y violeta) y por la pulpa (verde, blanca, o amarilla como yema de huevo). Todos, dijo, se pueden comer con sal o sin ella, pero siempre con cuchara.²²¹

Cobo refiere que del hueso del aguacate se había extraído un aceite bueno para cocinar y para el alumbrado. Comía su carne con azúcar, con sal o puro. Encontró semejanza entre la carne aceitosa del aguacate y la de la aceituna y sugirió que se fabricaran aceitunas de imitación poniendo pedazos de aguacate en salmuera.²²²

...Este fruto {el aguacate} no tiene por sí mismo sabor alguno y en consecuencia se le mezcla con azúcar y jugo de lima, batiéndose todo en un plato; es este un platillo extraordinario. La forma más común de comerlo es con un poco de sal y un plátano asado y, de este modo, todo el que tenga hambre puede obtener un buen alimento. Es bastante saludable, comido en cualquier forma. Se dice que este fruto mueve a la lujuria y, en consecuencia, que es muy estimado por los españoles.²²³

El aguacate es una fruta de la hechura de una pera, con su pezón verde, aunque algunas pintan en amarillos. Tiene el hueso de la hechura de corazón, no con la dureza del de la ciruela. La carne muy blanda y de poco sabor. Suelen ser grandes de más de una libra.

²¹⁹ Acosta, 1954, 119.

²²⁰ Serra, 1970, 118-119.

²²¹ Velasco, 1977, 146-147.

²²² Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo II, pág. 19-20.

²²³ William Dampier, 1906, I, 223.

*Dánse en unos grandes, frondosos y hermosos árboles. Llamanse paltas en el Perú y en otras partes aguacates o curas.*²²⁴

Era una fruta muy apreciada por las indígenas y lo fue también por los españoles. No se especifica cómo se consumía y parece que la sazonzaban para comer. Esta fruta, por su forma, fue comparada con la pera, y por su textura con la manteca; y con las nueces tiernas por su sabor, lo que da a entender que fue aceptado gratamente por los españoles.

Referencias cronológicas sobre el aguacate²²⁵

Actualmente en México, Centroamérica y el Caribe al fruto se le dice aguacate y al árbol aguacatero. En Perú, Chile y Argentina al fruto le dicen palta y al árbol palto.

Las referencias más importantes para el aguacate en la literatura hasta el fin del siglo XVII.

En 1519. Enciso. Primera referencia impresa sobre el aguacate. Sin indicar el nombre común, este cronista indica que la fruta fue comúnmente cultivada en la zona de Santa Marta, Colombia, en el momento de la Conquista

En 1526. Fernández Oviedo. Afirma que los aguacates se encuentran en “Tierra Firme”, la costa de lo que hoy es Colombia; él los describe pero no les da un nombre común, llamándolos simplemente “perales” o árboles de pera. En su posterior y más extensa obra, los llama “perales silvestres”, y añade que los ha visto en Nicaragua así como en Tierra Firme.

En 1532-1550 Cieza de León. Informa de haberlos visto en Panamá, norte de Colombia, el Valle del Cauca de Colombia y en los valles de la costa de Ecuador y Perú. Utiliza “aguacate” y “palta” como nombres comunes. Primera aparición de cualquiera de estos nombres en imprenta, en la medida que puedo encontrar.

²²⁴ MORENO BLANCO, Lacydes. “La olla peruana”. En *El Tiempo*. Lecturas dominicales. Bogotá Agosto 30 de 1992.

²²⁵ Sociedad del Aguacate de California. Anuario 1997 81: 172-174. Por: CAMERO, José. *El aguacate*. Bogotá. 2012

En 1554. Cervantes Salazar. Primera mención del “aguacate” en México.

En 1565. Benzoni. Describió que la fruta crecía en Nicaragua pero no le da ningún nombre común.

En 1569. Sahagun. Utiliza el nombre Azteca, “aoacatl”, y describe varias especies cultivadas en México.

En 1589. Hawkes, en Hakluyt. Primera mención de la fruta en inglés, hasta donde he podido averiguar. Hawkes la vio en México y la incluye entre otros frutos del país bajo el nombre de “alvacata”.

En 1590. El padre Acosta. Distingue entre las paltas grandes, de piel gruesa de Perú y las pequeñas, de piel delgada (o fina) de México, sin utilizar el nombre mexicano “aguacate”.

En 1601. Clusius. Da una descripción botánica del “aguacate”, basada en un árbol que crecía en un jardín de Valencia, España. Es por lo tanto, evidente que el árbol fue introducido en Europa antes del final del siglo XVI.

En 1605. Garcilaso de la Vega. Narra la historia de su introducción en Perú, de la provincia de Palta (en el territorio que hoy es Ecuador) durante el reinado de Tupac Yupanqui, alrededor de 1450. Esta es la única obra, que se conozca, que recoge la historia del aguacate dentro de la época precolombina. Es valiosa también en cómo explica el origen del nombre “palta”.

En 1616. Ximénez. Explica que el nombre Azteca de la fruta fue corrompido por los españoles hacia “aguacate”. Este trabajo se basó en el manuscrito de [Hernández], el cual no había sido publicado en ese momento.

En 1651. Hernández. Este eminente médico español viajó a través de México entre 1571 y 1575, investigando las virtudes medicinales de las plantas que encontró en ese país. El suyo es el primer relato extenso sobre el aguacate mexicano, con la excepción de Ximénez (antes mencionado) la cual fue en realidad una publicación temprana de la misma crónica.

En 1653. Cobo. Usando el nombre de "palta", este escritor fue el primer en diferenciar entre las tres formas hortícolas ahora conocidas como variedades de las Indias Occidentales, guatemalteca y mexicana. Explica que la palta es un nombre peruano, y dice que se conoce como "aguacate" en México y también en las Indias Occidentales.

En 1657. El Libro de la continuación de pasajes extranjeros. Segunda referencia conocida a la fruta en inglés. Bajo el nombre "avocata", se dice que la fruta se cultiva en Jamaica, y para ser vendida a "ocho peniques por pieza."

En 1660. Cowley. Un relato poético del "aguacata", de interés sobre todo por ser una de las primeras descripciones en inglés de esta fruta.

En 1672. Hughes. Primera extensa descripción en inglés, por lo que se ha podido averiguar. Bajo el nombre de "peral español", este autor lo llama "carne muy deliciosa" y dice que lo ha visto sólo en Jamaica, aunque él piensa que también se puede encontrar en las islas adyacentes.

En 1680. Sharpe, en Dampier. Vio el "albecato" en la isla de Taboga, cerca de la Ciudad de Panamá.

En 1696. Sloane. Primera aparición conocida de los nombres "avocado" y "pera caimán". En su posterior trabajo más extenso, sobre Jamaica (1725), este mismo autor lo llama el "peral albecate" y afirma, erróneamente, que el nombre en español es "abacado" o "avocado".

Wilson Popenoe escribió en 1935.²²⁶

"... A la luz de las primeras crónicas y evidencias, tenemos razones para creer que los aguacates se cultivaban en los tiempos de la Conquista, desde el norte de México hacia el sur a través de América Central hacia el noroeste de América del Sur, extendiéndose hacia el sur, en la región andina hasta el Perú (donde se había introducido el árbol, sin embargo, poco antes de la Conquista) y hacia el este en la

²²⁶ POPENOE, Wilson. Anuario de la Asociación Californiana del Aguacate. Pág. 184-194

región andina de Venezuela. Es, por lo tanto, en esta área que tenemos que buscar el ancestro o ancestros silvestres de nuestras actuales variedades cultivadas”.

Los cronistas describen de diversas formas las frutas dulces que encontraron en regiones del trópico.

Carl Henrik Langebaek dice:

...los Muiscas conocían el usufructo de las pitahayas, auyamas y guayabas, pero las fuentes no dan pie para evaluar qué importancia pudieron tener en la economía nativa. Otras frutas eran la curuba, el lulo, la granadilla, la gulupa y la uchuva.²²⁷

La presencia española no fue favorable para el desarrollo de los cultivos de frutales, por lo que dio una gran disminución de los mismos. En Europa, generalmente, las frutas se preparaban en almíbar. Era una actividad propia de conventos de monjas. Las frutas americanas, como la piña, la papaya, la guayaba y el mamey, se utilizaron para el mismo fin. Era el agasajo preferido para virreyes y demás español.

Piña (Foto 21)

Se cultivaba en tierra templada y generalmente era fermentada para fabricar chicha. La piña se asimiló rápidamente, fue asociada a la alcachofa por su exterior y al melocotón y al durazno por su gusto.

Esta fruta se comporta mejor en los climas calientes y húmedos, y su origen se encuentra en la zona tropical, entre Colombia, Brasil y Paraguay. Más tarde las tribus Tupí-guaraníes, a medida que agrandaron sus dominios, la difundieron por toda América del Sur. Cuando se produjo la conquista española era ya conocida en las Indias Occidentales, en México y en la zona maya, así como en el resto de países de Sudamérica.

²²⁷ LANGEBACK, Carl H. *Op. Cit.* Pág. 100

Una vaga similitud en su forma con la piña del pino del Viejo Mundo, dio origen al nombre de la piña del Nuevo Mundo. Esta fruta se movió en los mejores círculos sociales desde su ingreso a los comedores europeos. Resultaba difícil, si no imposible para entonces, trasladar a Europa piña fresca desde las Indias Occidentales; así que se cosechaba cuando todavía estaba ligeramente verde y, si el barco era favorecido por los vientos y el mar, unas cuantas piñas podían llegar a destino sin haberse podrido. Pedro Mártir dice que el rey Fernando de España, quien murió en 1516, se comió una piña. Solo una fruta, la que comió el rey, había llegado en buen estado y el monarca dijo que era lo más sabroso que había probado. Pedro Mártir comenta que en forma y color era como una piña de pino y que quienes la habían comido en su tierra quedaron asombrados de su sabor.²²⁸

Colón fue el primer europeo que probó la piña, y lo hizo el 4 de noviembre de 1493, cuando desembarcó en la isla de Guadalupe en su segundo viaje²²⁹. Hizo una descripción de la fruta y afirmó que las piñas cultivadas sabían mejor que las silvestres, lo que es falso ya que no se conocen piñas silvestres. Las piñas carecen de semillas y se propagan ya sea plantando la parte superior o corona, o bien los retoños que aparecen alrededor de la base de la planta.

Fernández Oviedo se convirtió en el mejor propagandista de la piña²³⁰, pues escribió varias páginas elogiándola y dando una descripción más bien artificiosa acerca de cómo gustaba a todos los sentidos, salvo al oído, y de por qué era la fruta más hermosa que había visto, más que las frutas que el rey Fernando de Nápoles plantó en sus tres jardines, o las que crecieron en una isla del río Po gracias a los esfuerzos del duque de Ferrara o, incluso, las del jardín portátil de Ludovico el Moro, duque de Milán, quien hacía que le llevaran hasta su mesa arboles cargados de frutas. No sorprende entonces que sus enemigos lo acusaran de ser un auto propagandista así como un gran mentiroso. El único inconveniente que el hombre señala fue encontrar que ni el vino ni otro licor cualquiera sabían

²²⁸ Angleria, 1912: 262.

²²⁹ Colón, 1749: I, 43.

²³⁰ Fernández Oviedo, 1959, I, 239-243.

bien después de comer piñas, sin embargo vio en ello una virtud en lugar de un inconveniente, sugiriendo la piña como cura contra la embriaguez.

Esta fruta que de manera tan ventajosa competía con los duraznos, membrillos, melones y uva moscatel del Viejo mundo, con las cuales se le comparaba continuamente, alcanzó su apoteosis culinaria en manos de las monjas de Huánuco, Perú, durante el siglo XVIII:

“Las religiosas de Huánuco tienen una forma muy singular de hacer dulces de piña, los que preparan de la forma siguiente: primero lavan las frutas, luego las hierven en agua para quitarles el agrio y lo pegajoso. Una vez preparadas de este modo, les quitan el corazón, que constituye casi la mitad de la carne de la piña, y lo muelen con almendras, uvas y azúcar y canela hasta formar un relleno de consistencia suave con el cual rellenan el agujero que ha quedado de la fruta, la cual previamente ha sido cocinada con azúcar. El resultado son los dulces de piña más delicados, los cuales pesan entre tres y seis libras cada uno”²³¹

Papaya (Foto 22)

La papaya causó gran curiosidad ya que era parecida a los melones por su forma y tamaño, pero el sabor totalmente diferente, fray Pedro Simón la describe así:

“Es una fruta tamaña como un melón y con sus tajadas señaladas, que se da en unos árboles desaliñados y de no agradable vista, aunque la fruta lo enmienda, que es muy sabrosa y sana. Tiene las pepitas como granos de pimienta, aunque un poquito mayores y más arrugados, que saben a mastuerzo. Es fruta de tierra caliente, aunque en tierra fría se dan otras de diferente especie, parecidas en algo, de suavísimo olor, pequeñas, y también se comen. Todas son buenas para hacer conserva.”²³²

²³¹ Ruiz de López, Hipólito. Relación Histórica de los viajes que hizo a Perú y Chile. Talleres Gráficos de Cándido. Madrid, 1952, Pág.297.

²³² Ibídem, Pág. 298

Guayaba (Foto 23)

Era parte de la dieta indígena, tal vez la tomaban en jugo. Los españoles la describieron como una manzana a la vista, pero con pepas por dentro. No fue bien aceptada al principio, de la que argumentaban tener mal olor. La guayaba, especialmente, fue una de las frutas más usadas en conservas y a la que le cambiaron por completo su presentación y sabor.

Mamey

Fruta muy apreciada por su suave sabor y olor, los españoles la compararon con el melocotón. Por el color y el aroma. Esta fruta no se acostumbra a comer sola como tal, si no es preparada en dulces, compotas, jugos, mermeladas, mouse, o se le suele añadir a los pasteles, consumirla sola es bastante simple.

El cacao

El cacao, que preparado como bebida se conoció como chocolate, fue uno de los productos americanos que más gustaron en Europa. Originario de Guatemala, tierra de los Mayas, quienes lo cultivaban y lo difundieron entre los aztecas mucho antes de la llegada de los españoles; lo utilizaron como medio de intercambio, pago de tributos y como bebida exótica para halagar a sus gobernantes.

*En sus lugares de origen y en tiempos antiguos, el chocolate era bebida de regalo, agradecimiento, bienvenida para agasajar algún invitado de importancia y calidad. No se permitía a todos en común, sino a los señores principales, a los capitanes y hombres valerosos, a los guerreros y comerciantes.*²³³

Se consideraba por igual como bebida indígena, bebida mestiza y bebida española; con periodos de esplendor se ha servido a grandes señores y reyes, así como también, periodos de austeridad; sin embargo, ha deleitado a ricos y a pobres y se sirve “rendido”, mezclado con harina o sin rebajar, según quien lo ofrece.

²³³ De León Pinelo, *Tratado de Confirmaciones Reales de encomiendas y oficios y casos en que se requieren para las Indias occidentales* (Original, 1630, Madrid), Bogota, 1994. Pág. X.

Llegó a España con atributos contradictorios, algunos lo consideraban medicinal, apropiado para sanar algunas dolencias, mientras que otros lo veían como una bebida maligna, con efectos afrodisíacos. Se llegó incluso a clasificar la preparación según el temperamento de las personas: el sanguíneo debe tomarlo frío, el flemático se beneficia más si lo bebe caliente y para el melancólico se prefiere tibio. A pesar de todas las recomendaciones que se hicieron respecto del chocolate, fue durante mucho tiempo la bebida preferida para homenajear y celebrar toda clase de reuniones. En 1615, durante el matrimonio de la infanta española Ana de Austria con Luis XIII, se sirvió chocolate por primera vez en la corte de Francia.

A partir de su introducción en Europa, proveniente de Guatemala y México, el chocolate ha sufrido variaciones en su preparación, se le ha añadido diferentes ingredientes. En un comienzo *“el chocolate se mezclaba con vainilla y otras especias, era muy perfumado, tenía la consistencia de la miel y se tomaba al clima sin endulzar”*²³⁴.

Cuando se introdujo en conventos, las monjas empezaron a prepararlo con azúcar y agua caliente. En Inglaterra cambiaron el agua por leche. Estos cambios influyeron en su sabor.

En Santa María la Antigua del Darién, la primera ciudad que se fundó en este territorio, existían plantas de cacao pero no se conocía su uso como alimento sino que lo empleaban como elemento de trueque. En las regiones del Amazonas y del Orinoco, el cacao era considerado fruto menor por los indígenas que chupaban el mucilago y votaban la almendra, sin sospechar su valor. En el siglo XIII, en la región de Muzo lo llamaban “oconta” y se daba silvestre; con la llegada de los jesuitas y la fundación de haciendas se empezó a sembrar; pero, no es sino hasta 1785 cuando se extiende por las regiones de Santafé de Antioquia, Sopetrán y San Jerónimo.

Para la siembra del cacao debe emplearse un terreno profundo y sombrío, en el que se plantan sembradíos de banano. El árbol del cacao crece con lentitud; las

²³⁴ Londoño Vélez, 1987: 11.

flores salen a los cuatro años y a los nueve o diez empieza a dar un fruto que tiene forma de mazorca, en el que están dispuestas las semillas en forma de almendra. Necesita riego constante.

El cacao se molía en las casas con piedras especiales, de la siguiente manera: de cada fruto se extraían entre 20 y 30 semillas que se ponían al sol para secar; se calentaban después y se les echaba canela o azúcar, según el gusto, y se trituraban para mezclar los ingredientes y luego formar la masa con las que se hacían las pastillas. Éstas, por lo regular, eran en forma esférica y se guardaban con cuidado, por algún tiempo, en baúles de madera.

Con la expedición botánica, al mando de José Celestino Mutis, empiezan los estudios científicos alrededor del cacao; se describe y se clasifica la planta, se le otorga el nombre de *Theobroma cacao*, que quiere decir “Bebida de los Dioses”; así, pasa a convertirse en la bebida más solicitada por las personas de la nobleza de Santafé de Bogotá y en las tertulias coloniales, desde México hasta Perú. Los virreyes disfrutaban de esta bebida para la que usaban jarros de barro hechos solo para ella, llamados “chocolateros”; de igual forma se hacían tazas y platos para servir el chocolate exclusivamente, con sus colaciones o amasijos, como tortas, bizcochuelos, rosquillas, garullas, almojábanas, panderos, pan de yuca, pasteles y quesos²³⁵.

Miguel de Santiesteban, viajó de Quito a Bogotá en 1740, y describe así la preparación del chocolate,

*exprimen la tierna caña en una vasija en cuyo licor pasado por un colador, tienen agua y azúcar, y moliendo el cacao que el día antes cogieron de su planta, secaron al sol tostaron y molieron, hacen un chocolate tan delicioso al gusto como el que puede servirse en la casa más opulenta.*²³⁶

Era costumbre tomar el chocolate a las 5 de la tarde; se ofrecía también en los refrescos; ser invitado a degustarlo significaba una muestra de amistad y cortesía.

²³⁵ Olaya, Clara I. *Frutas de América Tropical y subtropical*. Bogota, 1998 Pág.102.

²³⁶ *Ibíd*em, Pág. 103

En algunas regiones, es costumbre tomar el chocolate con o sin leche y canela para desayunar acompañado con queso fresco, pan blando y arepas.

Hoy día en el mercado se encuentra las tabletas de chocolate de diferentes maneras, con azúcar, canela, clavos dulces.

Ejemplo de ello es *Oda al chocolate* de Ignacio Gutiérrez Vergara.²³⁷

El cacao delicioso
Que abundante produce nuestro suelo,
Nutritivo y sabroso
De los hombres consuelo
Y que los hombres usan el cielo
El néctar a ambrosía
Se mezclan en magnifico azafate;
Mercurio los envía,
Ceres misma los bate
Y es concedido al hombre el chocolate.
Sobre el plato ya brilla
La arepa, el pan tostado, el bizcochuelo,
El queso y la mantequilla
Y el hermoso espejuelo
Como ornamento de este don del cielo.²³⁸

Bebidas

Los indígenas acostumbraban a preparar las bebidas para su sustento diario; unas eran refrescantes, de frutas como el mamey, la pitajaya o el icaco. La manera de elaborar la bebida era: “*echar los frutos en agua tibia por un rato y luego se amasa*

²³⁷ En BARRIGA A, Julio. *Leyendas e Historias Santafereñas*. Ediciones Tercer Mundo, Bogotá, 1981. Pág. 166.

²³⁸ IBAÑES, Pedro M. *Crónicas de Bogotá*. Tomo II. Cap. XXX. s/p.

y se *cuela todo*".²³⁹ Otras bebidas eran el masato, el atole de maíz y la chucula; a ésta última le agregaban cacao. El agua no se utilizaba como bebida, aunque era cristalina y pura.

Las bebidas fermentadas se obtenían de tubérculos, granos (maíz o quínoa) o de frutas dulces; sin embargo, la más utilizada era la de maíz, conocida como chicha, entre otras. Su consumo se extendió a mestizos y blancos durante la colonia.

Verduras

Los indígenas consumían varios tipos de verduras en la época prehispánica; los chibchas llamaban quisca a las hierbas. Sin embargo "*con el menosprecio de todo lo nativo, que fue característica de la cultura dominante, que trato de imponer sus propios patrones*"²⁴⁰, muchas de las legumbres se dejaron de sembrar y por consiguiente de comer.

Tallos y Hojas

Los indígenas comían vegetales como cogollos o terminales de algunas plantas, raíces, hojas, tallos, semillas y hongos. En cuanto a los aceites vegetales no hay pruebas de que fueran extraídos por los indígenas, esta técnica fue introducida por los españoles. En la región andina se comían unos bulbillos tiernos de una especie llamada *Furcaea*, conocidos como "las alcaparras" de las Indias, por el parecido de sus flores amarillas; de la quínoa se aprovechaba también la hoja y los brotes tiernos. Las hojas y cogollos frescos de la yuca también eran comestibles, incluso las hojas del ají las echaban en el puchero como verdura.

3.3. Alimentos de origen animal existentes en América, antes de la llegada de los españoles

Los Muiscas, a pesar de ser agricultores por naturaleza, completaron su dieta con proteínas de origen animal obtenida principalmente a partir de la caza y la cría de

²³⁹ BARNEY CABRERA, Eugenio. *Notas y Apostillas al Margen de un libro de Cocina*. Imprenta Departamental, Cali. 1979.

²⁴⁰ PATIÑO R, Víctor Manuel, *Op. Cit.*

mamíferos. A juzgar por datos arqueológicos, la presa de caza preferida por los indígenas del altiplano fue el venado grande, aunque es frecuente encontrar restos de venado pequeño, ratón, conejo, borugo, zorro, pecarí y comadreja.

Sin duda, en relación con el consumo de carne, la probable domesticación del curí es el evento más relevante, aunque es muy anterior al período muisca.

Las jornadas de cacería implicaban la participación de mucha gente y el uso de lanzas, tiraderas, macanas y flechas.²⁴¹ Los indígenas en general, complementaron su dieta con la cacería de animales; se sabe que consumían aves, insectos, peces y carnes de venado, conejo, zaíno y curí, entre otros.

Aves

Principalmente tórtolas, gallinetas, perdices y pavos. El consumo de aves no fue tan frecuente como se supone, la afición de los indígenas por estos animales era más por sus plumas que para el sustento, *“especies de aves como guacamayos y papagayos era adquiridos por los Muiscas con el doble propósito de sacrificarlas y utilizar sus plumas como adorno”*.²⁴²

Se sabe que los indígenas de estas regiones cazaban con redes la gallineta o gallina de monte para disponer como alimento, y las preparaban asadas o cocidas. También las comían con el ajíaco *“... en tierra firme hay muchas frutas y creo que más diferencias de pescado y hay muchos y muy extraños animales y aves...”*²⁴³.

Por su parte, los españoles solo comían pollo cuando estaban enfermos.

Insectos

Los insectos formaron también parte de la dieta aborigen; por ejemplo, en Santander se cultivaban las hormigas culonas por los Guanes, estas se preparan

²⁴¹ LANGEBAEK, Carl, H. *Cuando los Muiscas diversificaron la agricultura y crearon el intercambio*, en boletín Cultural y bibliográfico vol. XXII, Bogotá 1985.

²⁴² Citado en PATIÑO R, Víctor Manuel. *Op. Cit.*

²⁴³ Fernández de Oviedo. *Sumario de la Natural Historia de las Indias*. Bogotá, Instituto Caro y Cuervo 1995.

de diversas maneras, los comejenes y el producto de algunas avispas y abejas: la miel. Además, consumían gusanos, chizas y cucarrones; esta costumbre se erradicó con la llegada de los peninsulares.

Pescados

Uno de los recursos de gran abundancia, el pescado, se comía bastante y la pesca en ríos y lagunas constituía una actividad principal. El pez llamado 'capitán' era consumido en la ciudad de Santafé y con el transcurso del tiempo se destinó para la época navideña; se consumía con buñuelos y chocolate. Había tal riqueza ictiológica que se podía conseguir pescado diariamente, sobre todo el bagre y el capitán. También los españoles consumían estos pescados; y, aunque sintieran repulsión por otros animales silvestres debido a su aspecto, como la iguana, el manatí y la tortuga, una vez los probaban cambiaban de parecer.

Venado

Abundaba en el territorio pero estaba reservado para servir de alimento a los nobles. Su carne se usaba como vitualla. Años más tarde este recurso fue sustituido por la carne vacuna importada de España. Se obtenía carne de animales por medio de la caza y en general los indígenas los consumían asados o cocinados, mientras que los españoles los preferían fritos. El pescado o las aves se complementaban con la ingestión de danta, armadillo, chucha, oso hormiguero y tapir.

Como técnicas de conservación de alimentos para disponer en épocas de escasez o para efectos comerciales, los indígenas contaban con:

- Deshidratación: secaban los alimentos al sol antes de guardarlos.
- Salado: como su nombre lo indica, salaban los alimentos, en especial la carne y el pescado.
- Ahumados: sobre todo la carne; la técnica consiste en colgar, a cierta distancia, los filetes sobre el fogón para que los cubra el humo.

- Cocción, remojado, asoleo: consiste en sancochar los granos, dejarlos en remojo y posteriormente secarlos al sol.

De acuerdo con los reportes arqueológicos y el reconocimiento de restos óseos, “se acepta que el estado de salud de las poblaciones prehispánicas era adecuado, no persistían deficiencias nutricionales, aunque si se han apreciado periodos críticos asociados a hambrunas y malas cosechas y no a cadenas infecciosas”.²⁴⁴

Otras enfermedades que se presentaban en esa época se atribuyeron a causas genéticas, más no a deficiencias nutricionales.

3.4. Las regiones de España de donde provinieron los nuevos Conquistadores

Es importante conocer la procedencia de los conquistadores españoles para entender cuál fue la influencia de estos habitantes en las costumbres alimentarias, cultura, tradiciones y maneras de actuar de las gentes que iban surgiendo. No se sabe con exactitud de qué región del viejo continente, ni en qué cantidad llegaron, pero es posible hacer un acercamiento, si se conoce de dónde o de qué región de España venían.²⁴⁵

Para principios del siglo XVII, el 42,5% de los inmigrantes procedía del sur de España (Andalucía, Badajoz y Canarias), el 41,7% procedía del norte (Castilla y León); el 6,7% de Cáceres, Murcia y Albacete; el 9% de zonas costeras y Portugal (Galicia, Vascongadas, Cataluña, Valencia, Baleares). Con el paso del tiempo estas proporciones fueron cambiando. Lo que sí puede asegurarse es que los europeos constituían una parte minoritaria de la sociedad y que se concentraban en las ciudades capitales, en donde se dio el mestizaje y se llevó a cabo la aculturación.

Castilla. De aquí provenía la mayor parte de quienes migraron a América. El cerdo gorín, propio de Castilla, de la zona de Segovia, era un cerdo pequeño

²⁴⁴ Restrepo M, Cecilia. *La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1653-1773*. Centro Editorial Universidad del Rosario. Bogotá, 2005.

²⁴⁵ Zapata O, Manuel. *Los Rasgos Étnicos*. Editorial. Ministerio de Cultura. Bogotá 2007. Pág. 112.

asado; la lechona es su heredero en América quizás, aunque aquel no lleva arroz ni otro tipo de relleno.

Andalucía. Por el monopolio de Sevilla. Tuvo la mayor influencia para los primeros años de la Colonia, tanto respecto de sus costumbres como de su sentir y pensar. El pueblo andaluz era lo más cercano a la cultura árabe.

Canarias. La influencia de los canarios sobrevive en el traje de las mujeres (pañolón negro y el sombrero blanco de paja). En la alimentación, las papas con mojo, que son “papas arrugadas” (papas cocinadas con cáscara y sal), acompañadas de una salsa de acentuadísimo sabor que lleva ajos, cominos, guindillas y pimentón o cilantro, además de aceite, sal y vinagre. Serían transformadas en Santafé y conocidas como ‘papas chorreadas’.

Aragón. Los aragoneses hicieron conocer muchos aliños y platos, como la longaniza, los jamones, los guisos de cordero o el cordero al chilindrón, que es una salsa preparada con tomates, “*el pollo a la chilindrón lleva jamón con salsa de tomate, pimientos rojos y ajos*”²⁴⁶. Los dulces tenían como base la almendra, la miel, los huevos y el aceite de oliva; en Navidad solían preparar los ‘guirlaches’ o barritas de turrón de caramelo con almendras, los mazapanillos que son de masa horneada con figuras de animales o de flores, los que se pueden comparar con los mazapanes; las peladillas escarchadas o almendras recubiertas de dulce blanco, que semejan la porcelana y el pan.

Asturias. Con los asturianos llegaron los cantos en las comidas, fiestas y vaquerías y, como dato curioso, el machismo es herencia del hombre asturiano, considerado como desafiador y retador.²⁴⁷

Navarra. Las alcachofas y los espárragos se cultivaban en la rivera de Navarra.

²⁴⁶ CARTAY, Rafael. *Historia de la alimentación del Nuevo Mundo*. Tomo I, II. Edición Auspiciada la Universidad de los Andes y por la Fundación Polar. Editorial Futuro, C.A., San Cristóbal, 1991. Pág. 300.

²⁴⁷ *Ibidem*, Pág. 300

León. Los leoneses trajeron el tratamiento y la conservación de las carnes, como el embutido salmantino y los jamones curados al humo.

Valencia. Los valencianos, más cercanos a los cartagineses y a los moriscos de África, conservaban sus costumbres culinarias y agrícolas. Ellos introdujeron la cebolla, las hortalizas, los cítricos y el arroz. En España, salvo la paella y sus variantes, típicos de Valencia, no se comía arroz blanco.

Galicia. Los gallegos, con su tradición marítima, pescaron ostras, centollas, langostas, mejillones y demás mariscos en la costa Atlántica, que consumían condimentados con pimientos que eran considerados casi como ají. La reconocida empanada gallega rellena de pescado era un plato ofrecido en Semana Santa. En la culinaria casera sobreviven aún las conservas, jugos, zumos y pulpas, así como abundante confitería.

País Vasco. Trajo la típica cuajada rociada con miel de abejas.

Castilla y La Mancha. Aportaron el caldorete y el cocido madrileño, preparado con garbanzos, carne de vaca, gallina, jamón, costilla, tocino, chorizo, repollo, ajo, zanahoria, fideos, y servido todo en una especie de piquete, con la sopa y el seco aparte, acompañados de los ingredientes nativos, papa y sal.

Un plato considerado típico en España y que influyó mucho en América fue el llamado “olla podrida”, se preparaba de diferentes formas y con ingredientes según la región. Este plato se preparaba en Asturias, donde lo llamaban ‘potaje’ por alusión al recipiente en el que se preparaba; pero en esta región el potaje era preparado con bacalao, espinacas, cebollas, ajos, tomates, almendras, laurel, cominos, sal y los garbanzos como ingrediente principal a la “olla podrida” andaluza se la denominaba puchero gitano; y los catalanes, la “escudella”. La “olla podrida” como genérico derivó en los pucheros y sancochos americanos.

En la receta de olla podrida a la española se recomienda:

Para hacer una olla podrida, se le ha de echar carnero, vaca, tocino, pies de puerco, testuz, longanizas, lenguas, palomas, lavancos, liebres, lenguas de vaca,

garbanzos, ajos y nabos si es su tiempo, y la carne que cada uno requiere: hace de mezclar todo en una olla: y ha de cocer mucho: llevara sus especias: y después bien cocida, se harán platos de ella, con mostaza de mosto, o de otra, y por encima los échale perejil, porque parece bien y es muy bueno.²⁴⁸

*... La olla podrida de la cocina de los jesuitas llevaba todas las carnes: aves, conejos, carnero, jamón, vaca, etc. Hervirá á fuego manso, y estando tierna se echa la especia fina, y si quieren echarle vitualla que sea poca, y el caldo tasado y con poca grasa: al principio se pone como la olla ordinaria.*²⁴⁹

Otros comestibles introducidos por los españoles, pero de origen árabe-marroquí, fueron los garbanzos, en forma de potajes de Semana Santa, las lentejas y el arroz. “*Junto con el aceite de oliva como grasa básica*”.²⁵⁰

El cocido, en la que el ingrediente principal es el garbanzo, era un plato con diversas presentaciones regionales. El cocido madrileño que se preparaba en la Colonia llevaba carne, hueso de vaca, cerdo, tocino y jamón. En una olla con agua, al hervir, se echaban garbanzos, zanahoria, nabos, apio, cebolla, gallina y sal y se dejaba cocer lentamente, por último se le agregaban las patatas. La verdura se debía cocinar aparte con las morcillas, el chorizo y el ajo frito. La sopa se servía al principio del almuerzo, los garbanzos se sirven completamente escurridos en una fuente y sobre ellos las carnes cortadas en trozos. Aparte se presenta otra bandeja con las verduras, la morcilla, el chorizo y la papa, acompañado todo por una salsa de tomate fría. En algunas zonas el potaje de garbanzo se acompañaba de bacalao o algún pescado salado y espinacas, se consumía en la época de semana santa.

Los garbanzos se preparaban de diversas formas: Los garbanzos para cocer bien presto, se echaran en agua tibia, y se picara la cebolla, y ajos, frito todo en aceite: y se le echara, y seis huevos se echaran: luego se molerán seis maravedís de

²⁴⁸ Pérez Samper, M^a Ángeles. *La alimentación en la España del siglo de oro*. Editorial La Val de Onsera. Huesca, 1998. Pág. 217

²⁴⁹ La Cocina de los Jesuitas. *Común modo de guisar, que observan en las casas de los regulares de la Compañía de Jesús*. Editorial, sociedad Limitada. Sevilla 1994. Pág. 9.

²⁵⁰ Cartay Rafael. *Op. Cit.* Pág. 33.

especias, y garbanzos, y un poco de pan: y se le echara todo para que se espesen: y se sazonaran bien de sal, con sus verduras y vinagre.

Otro puchero típico de la zona de Burgos era preparado, con huesos de ternera, pechugas de pollo, puntas de jamón, puerros, cebollas, zanahorias, huevos cocidos, tapioca y vino blanco.

En cada zona existían diferentes maneras de preparar los pucheros, potajes, sopas, hervidos, todos llevaban algún ingrediente diferente, pero todos consistían en ingredientes juntos hirviendo en una olla por mucho tiempo.

El ajo se cree que el origen está en Asia Central, pero los chinos y egipcios ya lo utilizaban en la más remota antigüedad: Alimentaban con ajos a los esclavos que construían las pirámides porque creían que el ajo les aportaba energía. También se empleó en el proceso de momificación y como moneda.

En Grecia y Roma el ajo se consideró un potente afrodisíaco y en la época medieval se usó el ajo para librarse de brujas, vampiros y malos espíritus. En otros andares, durante la II Guerra Mundial se repartía entre los soldados para que tuvieran un remedio contra las heridas. Se le atribuyen un sinnúmero de propiedades curativas. El ajo fue aceptado como condimento por las etnias indígenas de América.

La cebolla, también fue introducida por los españoles en el Nuevo Mundo, El origen primario de la cebolla se localiza en Asia central, y como centro secundario el Mediterráneo, pues se trata de una de las hortalizas de consumo más antigua. Las primeras referencias se remontan hacia 3.200 a.C. pues fue muy cultivada por los egipcios, griegos y romanos. Durante la Edad Media su cultivo se desarrolló en los países mediterráneos, donde se seleccionaron las variedades de bulbo grande, que dieron origen a las variedades modernas.


Existen diversas variedades de cebolla, los bulbos pueden ser de diferentes formas, tamaños y colores.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Anexos:

Cuadro 9.

Las plantas y animales que llevaron los españoles al Nuevo Mundo.

Las plantas Introducidas En el Nuevo Mundo por los Españoles		
Legumbres-Granos	Lugar de origen*	
Acelga	Sur de Asia	
Achicoria	Mediterráneo	
Alcachofa	Mediterráneo europeo y norte de África	
Apio	Diversos lugares	
Arveja-Guisante	India, Mediterráneo, África Oriental	
Berenjena	India tropical, China subtropical	
Berros	Mediterráneo	
Brócoli	Turquía, Egipto	
Caraotas(frijol negro)	África	
Cebolla de tallo	China	
Cebolla de bulbo	Persia, Afganistán, Palestina	
Coles	Sur de Europa, Mediterráneo, Turquía, Egipto	
Coliflor	Europa, Mediterráneo	
Espárragos	Armenia, Asia Menor	
Espinaca	Asia Menor	
Garbanzos	Grecia, Roma	
Haba blanca	Egipto	
Haba roja	Babilonia	
Haba Bachalay		
*Lugares de origen más aceptados		



Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Legumbres-Granos	Lugar de origen	
<p>Habichuelas-Alubias</p> <p>Lechugas</p> <p>Lentejas</p> <p>Nabo</p> <p>Pepino cohombro</p> <p>Puerros</p> <p>Rábanos</p> <p>Remolacha</p> <p>Repollo</p> <p>Ruibarbo</p> <p>Zanahorias</p>	<p>India</p> <p>Cáucaso, regiones mediterráneas</p> <p>Mediterráneo, Cercano Oriente</p> <p>Europa</p> <p>Asia</p> <p>China, Egipto</p> <p>India, Persia, Egipto, Mediterraneo</p> <p>Mediterraneo</p> <p>Asia, Tíbet</p> <p>Asia Menor, Japón</p>	
	Cereales	Lugar de origen
	<p>Arroz</p> <p>Avena</p> <p>Cebada</p> <p>Centeno</p> <p>Trigo</p> <p>Soya</p> <p>Sorgo</p>	<p>Indochina</p> <p>Europa occidental</p> <p>Abisinia, Sureste de Asia</p> <p>Sureste de Asia, Mediterraneo</p> <p>Noreste de China, Afganistan, Mediterraneo, Persia, Sumeria</p> <p>China</p> <p>China, Africa</p>




Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Feculentas	Lugar de origen	
<p style="color: green;">Platano</p> <p>Ñame</p>	<p>India, Archipiélago Malayo</p> <p>India, Sur de Asia</p>	
 	<p>Frutas</p> <p>Almendra</p> <p>Avellana</p> <p style="color: green;">Breva-Higo</p> <p>Castañas</p> <p>Cidra</p> <p>Ciruelas europeas</p> <p>Dátil</p> <p>Durazno</p> <p>Durazno melocotón</p> <p>Fresa europea</p> <p>Granada</p> <p>Grosella</p> <p>Icaco filipino</p> <p>Jaca</p> <p>Jambolan</p> <p>Jujube</p> <p>Kiwi</p> <p>Lima</p> <p>Limón</p> <p style="color: green;">Litchi</p>	<p>Lugar de origen</p> <p>India, África, Arabia</p> <p>Asia Menor, Turquía</p> <p>Asia Menor, Turquía</p> <p>Mediterráneo</p> <p>India, Indochina</p> <p>Europa, Mediterraneo, Caucaso</p> <p>Egipto, Arabia</p> <p>Norte de China, Mongolia</p> <p>China, Persia</p> <p>Europa</p> <p>Egipto, Arabia</p> <p>Alemania, Países Bajos</p> <p>Filipinas</p> <p>India</p> <p>Indias Orientales</p> <p>China</p> <p>China (siglo XX)</p> <p>Birmania</p> <p>Indochina, India</p>



Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

 	Frutas	Lugar de origen
	Mandarina Mango Mangostino Manzano Melon Membrillo Mora-Zarzamora Naranja Níspero del Japón Oropel Pan, Árbol del Pan Pera Pomarrosa Pomelo Sandia-Patilla Tamarindo Toronja-pamplemusa Uva Yuyuba	China India, Archipiélago Malayo Malasia Asia Central, Cáucaso India, norte de África, Asia Mediterráneo Varios países China, India Japón, China Malasia Asia, Mediterráneo Indochina, Java Isla de Malasia, India India, África intertropical África India, Malaya Mar Caspio, Mar Negro, Asia Menor Asia
<p>Nota: _el cerezo, en sus variedades: europea, de guindas y de flor japonesa, no fue cultivado en Iberoamérica hasta época reciente</p>		
Sacarinas	Lugar de origen	
Caña de azúcar	India, Sur de Asia, Nueva Guinea	

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

	Oleaginosas	Lugar de origen
	Higuera Olivo Palma africana Sésamo-Ajonjolí Soya	África Asia tropical, Mediterráneo África Asia China
Tisanas-bebidas	Lugar de origen	
Café Caléndula Manzanilla Menta Ruda Te	Abisinia, Yemen Mediterraneo Mediterraneo Mediterraneo Arabia, Mediterraneo China	
	Condimentos-aliños	Lugar de origen
	Ajo Albahaca Alcaravea Alcaparra Anís Azafrán Borraja Canela	Asia Central, Occidental Asia tropical, África Norte Mediterraneo Mediterraneo Egipto, Grecia Asia Menor Mediterraneo Ceilan

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

	Condimentos-aliños	Lugar de origen
	<p>Cebollina</p> <p>Cilantro-coriandro</p> <p>Cominos</p> <p>Clavo</p> <p>Cúrcuma</p> <p>Eneldo</p> <p>Estragón</p> <p>Hinojo</p> <p>Jengibre</p> <p>Laurel</p> <p>Melisa</p> <p>Mejorana</p>	<p>China</p> <p>Persia, Sur de Europa, Cercano Oriente</p> <p>Europa de Este</p> <p>Ceilán</p> <p>África Tropical</p> <p>Europa</p> <p>Siberia, Tartaria</p> <p>Mediterraneo</p> <p>Asia</p> <p>India</p> <p>Mediterraneo</p> <p>Norte de Africa</p>
<p>Condimentos-aliños</p> <p>Mostaza</p> <p>Nuez moscada</p> <p>Orégano</p> <p>Perejil</p> <p>Perifollo</p> <p>Pimienta</p> <p>Poleo Romero</p> <p>Salvia</p> <p>Tomillo</p>	<p>Lugar de origen</p> <p>Europa, Himalaya</p> <p>Islas Molucas</p> <p>Mediterráneo</p> <p>Europa, Mediterráneo, Cerdeña</p> <p>Rusia, Oeste de Asia</p> <p>India, Archipiélago malayo, Mediterráneo</p> <p>Europa Mediterráneo</p> <p>Sur de Europa</p> <p>Europa Meridional</p>	

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Los animales introducidos al Nuevo Mundo	
Nombre	Utilidad
Cabras	Carne, leche, queso
Conejos	Carne
Codornices	Carne, huevos
Faisanes	Carne
Gallinas	Carne, huevos
Ganado Vacuno(*)	Carne, leche, queso, mantequilla, kumis, yogurt
Gansos	Carne, viseras
Ovejas	Carne
Patos	Carne, huevos
Palomas	Carne
Perdices	Carne, huevos
Porcinos	Carne, jamones, embutidos, tocino, manteca
Abejas europeas(**)	Miel, cera

*Los españoles introdujeron la alfalfa y el trébol, pero no realizaron mejoras en los pastos que existían en las indias, fue en la América no inglesa donde se practicaba la siembra de pastos después de la independencia. En Norte América, los ingleses si que lo sembraron para engorde del ganado.

**En el Nuevo Continente, los españoles les dieron a los animales introducidos el mismo nombre que tenían en el Viejo Mundo

Fuente: Modificado de: Perdomo de Rojas, Lucia. Historia de la Cocina, Aportes Alimenticios, del viejo al Nuevo Mundo. Ed. Voluntad. Bogotá, 1999.

Fotografías



La caña de azúcar

Foto 1. Perdomo Marisol



Guarapo que se extrae de la caña para elaborar la panela

Foto 2. Perdomo Marisol



Melasa para elaborar la panela

Foto 3. Perdomo Marisol



Molde para elaborar la panela

Foto 4. Perdomo Marisol



Panela vertida en los molde

Foto 5. Perdomo Marisol



La panela

Foto 6. Perdomo Marisol



Recipientes de horma o de pilón para elaborar el pan de azúcar

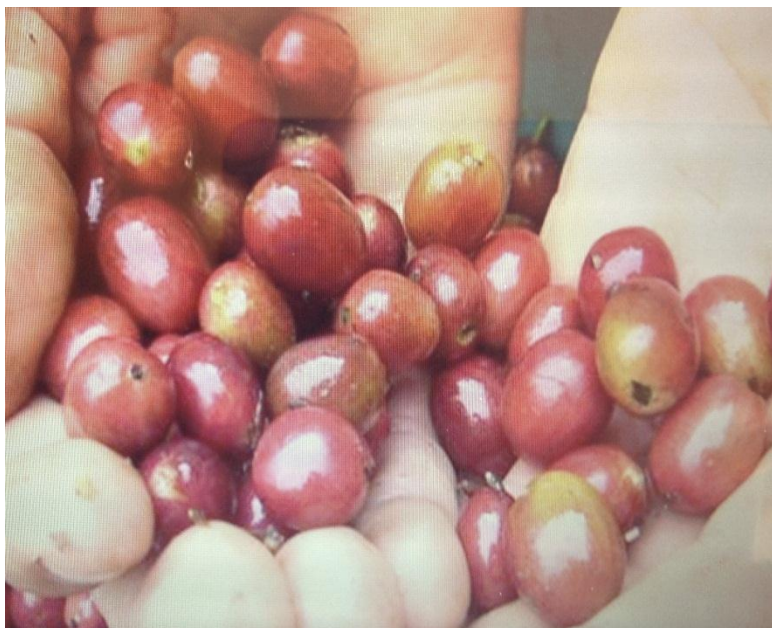
Estos moldes se encuentran en el museo de la caña- Palmira - Valle del Cauca

Foto 7. Daza Blanca Y.



Moliendo la caña de azúcar para hacer el guarapo

Foto 8. Daza Blanca Y.



Granos de café

Foto 9. Daza Blanca Y.



La Yuca

Foto 10. Daza Blanca Y.



Papa amarilla

Foto 11. Daza Blanca Y.



Arracacha

Foto 12. Daza Blanca Y.



Achiras típicas de la región del Huila

Foto 13. Daza Blanca Y.



Tubérculo: Híbias

Foto 14. Daza Blanca Y.



Tubérculo: Chuguas

Foto 15. Daza Blanca Y



Auyama

Foto 16. Daza Blanca Y.



Zapallo

Foto 17. Daza Blanca Y.



Achiote

Foto 18. Daza Blanca Y.



Frijoles verdes

Foto 19. Daza Blanca Y.



Piña

Foto 20. Daza Blanca Y.



Papaya

Foto 21. Daza Blanca Y.



Tomate de árbol- Guayabas

Foto 22. Daza Blanca Y.



Zapote

Foto 23. Daza Blanca Y.



Mamoncillos

Foto 24. Daza Blanca Y.



Guanábanas

Foto 25. Daza Blanca Y.



Mango verde variedad Tomy

Foto 26. Daza Blanca Y



Guayabas

Foto 27. Daza Blanca Y.



Carambolas

Foto 28. Daza Blanca Y.

CAPÍTULO IV. SISTEMAS ALIMENTARIOS DE LOS PUEBLOS AMERICANOS

4.1. Características en común

Este capítulo se ocupará de comparar la alimentación propia de las principales tribus indígenas precolombinas, como los mayas, aztecas, incas y muiscas, pero de los últimos no se detallarán las costumbres ni la alimentación, pues se hizo ya en el capítulo en el que se habla de las “Principales tribus que habitaron en el territorio del altiplano colombiano”. Teniendo en cuenta que en los siglos anteriores al descubrimiento no existían los medios de comunicación que existen hoy, es sorprendente que estos pueblos pudieran comunicarse siendo un territorio tan extenso. ¿Cómo podía ser que los elementos que componían sus dietas y sus preparaciones fuera tan semejante? ¿Cómo podían tener tantos elementos en común? ¿Cómo, por ejemplo, les era común el maíz, la yuca, los frijoles, el ñame, la batata, la arracacha, la auyama, el zapallo, el ají, el achiote, la quínoa, los ullucos; las frutas como el cacao, la piña, la papaya, la guayaba, el mamey; animales como el cuy, el pavo, el conejillo de indias, o insectos como el chapul y las hormigas, o las ranas y otros; y las bebidas fermentadas como la chicha?.

El tema de los aztecas, mayas e incas es muy complejo y extenso; con sólo uno de estos pueblos que han dejado una huella tan marcada en la historia, se podrían desarrollar varias tesis doctorales, pero, para este caso, lo que se pretende es hacer una breve aproximación a las costumbres alimentarias que los mismos tenían en común.

La investigación comprobó que las tribus de México, azteca y maya, no emplearon la papa como fuente de alimentación ni fue parte de sus costumbres, y que este tubérculo sólo forma parte esencial en el consumo y los platos de toda la región andina, Colombia, Perú, Bolivia, Ecuador y Chile.

Comida Azteca

Chichotes, son una variedad de chiles muy picantes y jitomates se llama también a los tomates.

Tortillas blancas, granos de maíz, huevos de guajalote, camotes, mandioca dulce, aguacates.

Los dos aztecas probaron los diferentes alimentos y los españoles, al verlos comer, comenzaron también a comer el pavo, el guiso y los panes de maíz; y disfrutaron haciendo muchas bromas y riéndose. Pero al llegarse el tiempo de beber el chocolate que se les había llevado, ese que era la bebida más altamente apreciada por los indios, se llenaron de temor. Viendo los indios, que no se atrevían a beberlo probaron de todas las jícaras y fue entonces que los españoles saciaron su sed con chocolate y se dieron cuenta de lo refrescante de tal bebida²⁵¹

Bastimento de sus gallinas, y miel; bastimento de sus gallinas, pescado, asado y pan de maíz; calabazas, guajalotes (pavos)²⁵²

Atole, que se hacía con semillas de chía...

El mantenimiento diario de los indios [y en la práctica no hay otro] lo constituye un puñado de maíz del que se fazen tortillas [...] y colocan un puñado de chiles y algo de agua en un mortero cuya fabrica es de barro o de madera y, humedeciendo la tortilla en esa salsa, tal es su sostenimiento [...] Si en contadas ocasiones comen algo más que chile y tortillas, esto se trata de cosas muy naturales, asados y algunos guisos del país y, generalmente, esto se hace en honor de alguno de sus superiores, ya sean religiosos o seculares [...] y no para contentarse a sí mismos. Y en otras ocasiones les he visto comer con gran dedicación, en silencio y sin alardes. Desta manera uno sabe que la paciencia que demuestran en todas sus acciones se muestra también en el comer, y no se permite que el hambre ni la urgencia de satisfacerla los apresure...²⁵³

²⁵¹ DURAN, Diego. *Historia de las Indias de Nueva España e Islas de Tierra Firme*. Editorial Porrúa, 2 Tomos. México 1967. 1964: 266.

²⁵² Reseña de Bernal Díaz del Castillo.

²⁵³ DURAN, Diego. *Historia de las Indias de Nueva España e Islas de Tierra Firme*. Editorial Porrúa, 2 Tomos. México 1967.

El alcohol destilado no se conoció en el Nuevo mundo hasta la llegada de los conquistadores, pero existía gran variedad de bebidas fermentadas. Líquidos con contenido alcohólico podían elaborarse a partir del maíz, la miel, las piñas. Los aztecas elaboraban su bebida fermentada a partir del pulque (especie de agaves o maguey, familia de las Agavaceae), voz de origen antillano que sustituyó la palabra náhuatl *uctli*. Cuando después de varios años de crecimiento, el maguey se encuentra a punto de hacer brotar un tallo florido, se le corta el capullo y la planta produce grandes cantidades de jugo dulce a lo largo de dos meses. Este jugo, recibe el nombre de agua miel y puede beberse como tal, o hervirse para fabricar jarabe o azúcar, o ser fermentado para que se transforme en pulque o vinagre.

*Beber pulque, debió de ser considerado algo exclusivo de los plebeyos, puesto que Motolinía asegura que los señores, los príncipes y los guerreros tenían como punto de honor no beberlo y preferían beber chocolate, que era la bebida de prestigio.*²⁵⁴

El maíz era el alimento principal y un elemento emblemático de la religión azteca. El culto a Tláloc, el dios de la lluvia, se efectuaba para implorar por el agua necesaria para los sembrados de maíz; y también había un dios del maíz llamado Centéotl, así como una diosa del maíz, Chicomecóatl (dioses aztecas). Igual que cualquier grano que constituya un alimento básico, el maíz era honrado no solo en el ámbito del estado sino también en el hogar más humilde.

*Cuando las mujeres colocaban maíz en una olla lo primero que fazian era soplarla de modo que non temiera la proximidad del fuego. Si había granos de maíz esparcidos en el suelo, estos debían ser recogidos con presteza: “Nuestro alimento sufre, yace llorando por los suelos. Si no lo recogemos nos acusara ante nuestro dios, diciéndole: “O señor mío, este vasallo tuyo no me recogió cuando yacía en el suelo. Castígalo”. Y quizá pereceremos de hambre*²⁵⁵

²⁵⁴ Motolinía, Fray Toribio de Benavente. *Historia de los Indios de Nueva España*. Alianza editorial. S.A. Madrid. 1988.1903: 315.

²⁵⁵ Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España*. Alianza Editorial, 2 Tomos, Madrid. 1988. 1950- 1982, 5: 184.

Pequeña es la mazorca de maíz ---la de las tierras de riego, la de los campos, la de las chinampas [...] ---, pero es dura, como si se tratara de una campana de cobre, dura como la semilla de las frutas. Es clara, es como una concha marina, muy blanca, como un cristal. Es una mazorca de metal, una piedra verde, un brazalete ---es preciosa, es nuestra carne y nuestros huesos.²⁵⁶

Existían varias clases de maíz, maíz amarillo, el rojizo, el de color tostado, el floreado, (grano blanco con franjas de color), el de cáscara azul, especialmente deseado y reverenciado, el maíz negro, el manchado, que tiene mazorcas grandes, suaves y gruesas con manchitas negras. Los tributos aztecas se pagaban normalmente con granos, maíz, frijol, chíca (Salvia hispánica que en la actualidad se emplea para preparar una bebida refrescante, mezclando las pequeñas semillas de color negro con agua y después endulzándolas o dándoles sabor agrio al gusto) y huautle (para los aztecas el huautle integraba una vasta categoría que incluía el Amaranthus y el Chenopodium, empleados como verduras y como semillas).

Los aztecas empleaban las semillas para preparar algunos nutritivos atoles que conformaban gran parte de la dieta. La semilla de amaranto poseía gran importancia ritual entre los aztecas, las primeras cosechas del año y maduraban antes que el maíz.

En México hoy utilizan aún un tipo especial de grano de amaranto que sirve para preparar un dulce muy popular llamado “alegría”. Los granos de esta especie de amaranto son colocados en una parrilla hasta que se tuestan, luego las semillas se mezclan con jarabe a punto de hilo y, a continuación, la pasta es amasada y colocada en moldes. Se preparaba también con la savia o la miel del maguey. Es un dulce de origen precolombino.

Las semillas de calabaza fueron uno de los artículos que figuraron en todas las listas de tributos, desde los tiempos precolombinos hasta los posteriores a la conquista, y se empleaban para preparar mucho más platillos que el dulce antes

²⁵⁶ Sahagún, 1950-1982, 11:279.

mencionado: *“Tosté las semillas de calabaza. Comí las semillas de calabaza y asimismo las planté. Prepare tamales de calabaza [...] Partí una calabaza para abrirla y le quite todas las semillas. Luego me comí las semillas”*.²⁵⁷

El chile, condimento universal, aparecía en numerosos guisos. Hernández describe siete diferentes clases de chile: el quauhchilli; el chile de árbol, que es el más pequeño y el más picante; el chiltecpin, que bien puede ser más picante que el anterior pero pierde su fuerza con mayor rapidez; el tonalchilli, un chile que se cosecha durante el verano; el chilcoztli, que tiñe de amarillo cualquier comida que se prepare con él; el tzinquauhyo, y el texochilli, que es de mayor tamaño y, en cierta medida, menos picante y se come con tortilla. Si este último es ahumado y secado para poder guardarlo por cierto tiempo, recibe entonces el nombre de pocchilli. El milchilli es pequeño y puntiagudo y crece en los sembrados de maíz, en la milpa.²⁵⁸

Sahagún no tiene la menor duda acerca de la importancia culinaria del guajalote o pavo (Meleagris, gallopavo, totollin y huexólotl, en náhuatl), el ave doméstica del Nuevo Mundo.

*Comí la punta de las alas de un guajalote; casi no tiene carne, la que las cubre es muy delgada y de buen sabor, de muy buen sabor [...] puede encabezar las carnes, es la principal entre ellas. Es de muy buen sabor, tiene grasas, es apetitosa.*²⁵⁹

Los cronistas españoles se interesaron por ciertos perros que servían de alimento a los aborígenes. No se trataba, como se ha creído, de perros chihuahuenses o de perros de otra raza pero desprovistos de pelo. Había, entre muchos otros, una variedad de tamaño mayor, que casi quedó extinta debido a que los españoles los preparaban en sal muera y los colocaban luego en barriles para emplearlos como vituallas en los viajes por mar.

²⁵⁷ Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España*. 1950-1982, 11, 288-289.

²⁵⁸ Hernández, Rodríguez Guillermo. *De los Chibchas a la colonia y a la República*. Instituto colombiano de Cultura. Bogotá 1975. 2, 136-139.

²⁵⁹ Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España*., 1950-1982, 11, 53-56.

Cortés, en su *Quinta carta de relación* dirigida a Carlos V, asegura que eran “*muy apetitosos*”.²⁶⁰

Los habitantes de la costa del Pacífico han comido perros desde hace mucho tiempo, y este secreto fue revelado por sir Joseph Banks en el diario que llevó de la primera expedición de Cook al pacífico. Comió perros en Tahití en 1769 y los tuvo en muy alta estima: “*Había entre nosotros pocos que eran refinados, pero aceptaron que los perros de los mares del sur era lo más cercano a un cordero inglés*”.²⁶¹

*He visto un perro [...] que devoraba aguacates con gran gusto.*²⁶²

Comían ranas y también los renacuajos. Hernández asegura que estos últimos se vendían en el mercado y eran preparados de formas diversas y que a los nativos les gustaban más que los pavos, los que dejaban para que se alimentaran los españoles.²⁶³

El consumo del cacao por los aztecas cubría aspectos diversos. Existían numerosas especies de cacao así como diferentes maneras de prepararlo. La mayor parte del cacao se empelaba como bebida, pero comían también las semillas crudas y tostadas y, posiblemente, endulzadas.

Para preparar el chocolate que se consumía como bebida, los granos, una vez que habían fermentado, se molían en un matate tras haber sido sometido a los procesos de curación y tostado. Si el chocolate estaba destinado al consumo inmediato se le añadía agua tibia; luego la mezcla era aireada con una cuchara o vertiéndola de un recipiente a otro. Si el chocolate era de la clase apropiada se formaba una nata espumosa sobre él, que podía dejarse a un lado en tanto que se le añadía maíz molido y otras sustancias. La mezcla debía ser entonces batida

²⁶⁰ Cortés, Hernán. *Cartas de relación (fragmentos)*, *Cronistas de Indias*. 2005.

²⁶¹ Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España.*, 1950-1982, 11, 57.

²⁶² Motolinía, Fray Toribio de Benavente. *Historia de los Indios de Nueva España*. Alianza editorial. S.A. Madrid. 1988.1903: 280.

²⁶³ Hernández Rodríguez Guillermo. *De los Chibchas a la colonia y a la Republica*. Instituto colombiano de Cultura. Bogotá 1975. 2, 391.

otra vez y cada vez que se formaba una nueva nata, se retiraba y juntaba con la anterior, para ser colocadas luego sobre el chocolate cuando había concluido el proceso de batido. La nata espumosa constituía el símbolo de calidad y su falta indicaba que no se habían seguido todos los pasos apropiados para su preparación.

Los menús y las cocineras aztecas

En las tribus indígenas aprender a cocinar formaba parte de la educación de toda joven.

La cocinera era la que preparaba los guisos, la que hacía las tortillas, la que realizaba la labor de amasar, la que hacía que los ingredientes cedieran para hacer una masa fermentada.

[es] fuerte, muy llena de vigor. [Es] una hacedora de tortillas y las forma en apariencia redonda, delgadas, grandes, [...] las hace en forma de bola, también enroscadas y a estas enroscadas se les puede rellenar de chile. Sabe también hacer los tamales y puede rellenarlos de carne; sabe bien preparar sus tortillas de formas muy variadas y hacerlas gruesas o ásperas. Sabe darle sabor a los guisos, cocina, fríe, prepara jugos de frutas.

La cocinera sin tacha hace gala de su honestidad y de sus maneras discretas; [es una] que sabe disfrutar de una buena comida y una buena catadora: [Es] extrema en su limpieza y lava bien su cuerpo, hace gala de su prudencia, lava con frecuencia sus manos y siempre tiene a la mano buenas bebidas y comida. La mala cocinera se conoce por su falta de honradez, por ser de malas maneras, sucia y nada agradable a los demás, no se limpia el sudor cuando trabaja, carece e maneras, gusta de comer en abundancia y tiene abundancia de carnes pues engorda de tanto comer, es muy gorda y la ciega la codicia [...] quema la comida o la sala en exceso haciéndola salobre; también la aceda: Es rustica, lo que se ve en todo, una mujer de pueblo.²⁶⁴

La batería de cocina está conformada por: el metate y la mano del metate, de forma más o menos cilíndrica pero un poco aguzada en los extremos; la escudilla (actualmente se le conoce como molcajete), especie de cazo redondo y profundo

²⁶⁴ Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España.*, 1950-1982, 11, 53-56. .

sostenido por tres patas, que puede ser de barro o de piedra; bajo el molcajete se encuentra el comal, que es una parrilla de barro, junto a tres piedras redondas que sirven para sostenerlo sobre el fuego.

En general, la alimentación de los aztecas se componía de:

Tamales de granos de maíz, tamales con carne, chocolate con maíz, tortillas en todas sus formas y colores, elaboradas con maíz, panecillos de maíz, tamales de varias clases, algunos de ellos acompañados por frijoles, aves asadas o cocidas, y gallinas.

El pueblo azteca consumía tortillas de maíz que elaboraban de diversas maneras, y acostumbraban a mezclar los cabellos de maíz con semillas de amaranto.

*Las mujeres indígenas preparaban tortillas de maíz cernido, tan finas y claras que casi parecían fechas de papel traslucido. Se preparaban del mismo modo bolitas de maíz cernido que, a pesar de su grosor, eran también transparentes. Pero esto se hacía para las personas ricas y para los príncipes. El pan que preparaban y cocían en la barbacoa era muy agradable al paladar.*²⁶⁵

Como en todas las épocas de la historia, en todos los grupos sociales existen y han existido diferentes clases sociales, y dependiendo del grupo social o el grupo humano al que se pertenezca, ello se hace evidente en la manera de actuar, alimentarse y vestirse:

Los señores comían diversas clases de platos [...] una especie de cacerolas de aves preparadas a su manera, con chile rojo y tomates, así como semillas de calabaza, plato que ahora se llama, pipián; comían otra suerte de cacerola de aves preparadas con chile amarillo, con chiles verdes, también había cacerolas de pescado blanco, pescados grises, pardos. Otra clase de cacerola la que se preparaba con ranas y chiles verdes, renacuajos con chiles, cacerolas con hormigas de alas muy largas también con chiles, también

²⁶⁵ Hernández Rodríguez Guillermo. *De los Chibchas a la colonia y a la Republica*. Instituto colombiano de Cultura. Bogotá 1975. 2, 292.

*comían del mismo modo gusanos de maguey con chiles, cacerola de gambas preparadas con chile y tomates y algunas semillas de calabaza molidas.*²⁶⁶

Preparaban también tamales con carne de conejo y maíz, y el atole de mil formas diferentes; sin embargo, la base para la preparación de todos sus platos era el maíz.

Se comprobará a continuación que el maíz era también la base para la preparación de todos los platos de las otras culturas del nuevo mundo.

Los mayas y la alimentación

Este grupo indígena utilizaba también el maíz como elemento importante de su dieta. Los conquistadores, cuando se encontraron con este grupo de habitantes se dieron cuenta pronto que el maíz tenía la misma importancia en la vida de sus habitantes que el trigo en las del viejo mundo, y que el mantenimiento, solido o líquido, que de él se obtenía era el pan.

En 1517, cuando Francisco Hernández de Córdoba partió de Cuba, su expedición tuvo la necesidad de abastecerse de agua y la solicitó al tripulante de una canoa maya que se encontraba a cierta distancia de la isla de Cozumel. Este les ofreció varias vasijas hechas de calabaza llenas de agua, algunas bolas de maíz molido (cocido) y un poco de masa de maíz.

De acuerdo con Las Casas, esta masa de maíz podía prepararse en algo muy parecido a las gachas españolas, las que denomina con sus nombres españoles: una zahína es una especie de atole no muy espeso que podía prepararse simplemente mezclando la masa con agua, como la que el tripulante llevaba a bordo. Esta era una de las formas más comunes que tenían los Mayas de consumir el maíz.

Existen numerosas aves de gran tamaño en el Nuevo Mundo tropical. Dos de ellas ya habían sido domesticadas: el pavo o guajalote y el pato criollo. A otras se les

²⁶⁶ Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España.*, 1950-1982, 11, 463-464.

criaba a partir de los huevos o pollos encontrados en el campo, o bien eran obtenidas mediante la caza o con trampas. Entre estas se encontraba el guaco, el guan o pavo de América, el guan cornudo, las chachalacas y el pavo manchado. Los españoles les dieron el nombre de gallina o pavo a todos ellos.

Para 1511 el rey de España ordenaba que todo barco que regresara a España procedente del Nuevo Mundo llevara 10 pavos, cinco machos y cinco hembras.²⁶⁷

En la ciudad de Vicenza, Italia, en 1561 se votó y aprobó, por la abrumadora mayoría de 60 a 18, la prohibición al consumo de pavos en los banquetes, debido a que era un artículo de lujo extremo; sin embargo, se aceptaba el consumo de patos silvestres.²⁶⁸

La importancia que adquirió el pavo entre los mayas la subraya el hecho de que alcanzó notable importancia en el ejercicio de los rituales religiosos. Aunque, con frecuencia fue sustituido con pollos, en especial después de que esta ave más pequeña y más barata llegara a América con los españoles. La sangre, el caldo y la carne cocida de pavo fueron, y continúan siendo, parte importante de las ceremonias en las que se intenta sanar a una persona de sus enfermedades, plantar o rogar por la lluvia a los dioses.

Los mayas destacaron por el cuidado de los huertos. Cultivaban una gran cantidad de árboles que los proveían de fruta, y sembraban incluso el importantísimo cacao, inapropiado para crecer en su clima, plantándolo en agujeros calizos donde el cacaotero encontraba la humedad y el suelo necesarios.

Los mayas empleaban la miel blanca que ellos extraían de sus colmenas fabricadas de madera para endulzar algunas de las bebidas que se preparaban con maíz, como el pozol y el atole, y también para hacer una importante bebida alcohólica ritual: el balché. La miel disuelta en agua era hervida para poder almacenarla con más facilidad, de modo que combinaciones como la miel hervida

²⁶⁷ DURAN, Diego. *Historia de las Indias de Nueva España e Islas de Tierra Firme*. Editorial Porrúa, 2 Tomos. México 1967.1964, Pág. 266.

²⁶⁸ *Ibíd.*, Pág. 267.

con semillas de calabaza o la miel hervida con maíz tostado bien pueden ser de origen precolombino.

En Campeche se consumía mucho pan de maíz, pero también venado, liebre, perdices, palomas, aves con barbilla “*de tamaño menor y quizá de mejor sabor que los pavorreales*”, frutas y otras cosas.²⁶⁹

Bebían atole, pozol y chocolate, los mayas utilizaban las semillas de cacao como moneda; el chocolate lo tomaban sólo en determinadas ocasiones rituales y que era considerado demasiado valioso.

Los mayas procedían a ahumar algunos alimentos, como el chile, la carne y el pescado, para conservarlos.

Diego de Landa, franciscano, obispo de Yucatán, en 1572 mandó a quemar 27 códices Mayas; recopiló el alfabeto maya y habla de la dieta maya²⁷⁰. Su retrato se encuentra en la antigua pirámide de Izamal (Yucatán).

Según los escritos de Landa, los mayas preparaban el pozol con maíz medio molido. El maíz es molido, vuelto a moler y molido por tercera vez. Si solo es molido una sola vez, está listo para preparar el pozol; en la segunda molida, para hacer las tortillas, y con la tercera molida queda listo para preparar el atole.

Esta masa podía mezclarse con agua para preparar una de las siete bebidas de maíz que inician el menú de los mayas.

La masa cuando estaba agria, la mezclaban con agua y la bebían. Rara vez bebían agua pura y cuando celebraban algún festejo le añadían miel y semillas tostadas de sapayul, cuya consistencia era aceitosa y le daba un sabor semejante a las almendras amargas o al maíz verde.

²⁶⁹De las Casas, Fray Bartolomé. Breve Relación de la destrucción de las Indias 1961, Pag. 406.

²⁷⁰COE, Sophie D. y MICHAEL, D. *Las primeras Cocinas de América*. FCE. México 2004, Pag.165.

El pozol, sea agrio o no, se emplea aún, y en ocasiones excluye cualquier otro alimento o bebida. Es lo que comen los más pobres y les ahorra el uso de leña, aparte de que posee diversas virtudes.

El atole hecho de maíz tierno se consideraba cocido cuando una de sus gotas no se disolvía en agua fría, a este se le podían añadir diferentes productos como frijol, chile, semillas de calabaza, tostadas y molidas, para variar su sabor. Se preparaban atoles más complejos, que emulaban las sopas y cocidos españoles espesados con harina o migajas de pan. El atole no sufrió las prohibiciones que sufrió el pozol y que redujo lentamente la dieta de los pobres.

Utilizaban la masa también para preparar la gran variedad de tamales y las tortillas, básicos en la dieta de los mayas. Para envolver los tamales utilizaban hojas de diversas plantas. La masa de maíz sometida al proceso de nixtamalización, al ser cocida con una gran cantidad de cenizas de madera, da como resultado unos tamales que al secarse tienen la piel gruesa.

Existen cuatro clases de tortillas, cada una de ellas comida y apreciada por sus cualidades particulares, por los lacandones contemporáneos. Las primeras son aquellas que pueden ser consideradas como dentro de la norma maya, moldeadas sobre una hoja y tostadas sobre un comal lavado con agua de cal, de modo que se inflen por un momento breve, como deben hacerlo las tortillas. Las segundas tortillas, preparadas con una masa de maíz agria que se ha dejado toda la noche y que no se hincha al ser cocida, como la anterior. La tercera clase es la tortilla de maíz tierno, y la última, es aquella a la que se le da forma palmeándola con ambas manos, siguiendo la técnica de los mexicanos. Es más pequeña y gruesa que las otras.²⁷¹

En cuanto a carnes y verduras

Los alimentos de los señores eran gallinas de la tierra y venados, machos y hembras los cuales se comían con tortillas y también [...] frijoles, que son semejantes a las habas, así como algunas verduras de las producidas por un árbol al que llaman ehay [la chaya,] y

²⁷¹ COE, Sophie D. y MICHAEL, D. Las primeras Cocinas de América. FCE. México 2004.

*que parece una higuera a la que también se le parece en la forma de las hojas salvo que son más pequeñas; tales verduras, cocinadas, son su principal mantenimiento e incluso los españoles les ponen en sus ollas cuando no tienen coles. Y son de muy buen gusto.*²⁷²

Consumían el pavo o guajalote, en sus diversas especies; el pavo manchado, el venado, el pecarí; perros que engordaban con maíz antes de comerlos; también mono araña, mono aullador; tapires y manatíes, cuya carne se salaba y se ponía a secar. Los españoles hablaron con satisfacción de la gran cantidad de grasa que podía extraerse del manatí, que a los mayas les producía una gran aversión. También consumían armadillos. Este animal tenía un sabor muy peculiar y desagradable cuando se asaba, lo que podía solucionarse añadiéndole un condimento llamado *Cordia globosa* (hauché), miembro de la familia de las borragináceas.

Las corrientes de agua dulce y los lagos ofrecían a los Mayas culebras de agua dulce, ranas, tortugas de río, etc. La carne se cortaba en tiras que colocaban después en un recipiente con sal; una vez salada se ponía al sol para secar, y después se le ahumaba. Roscas de esta carne se colgaban en las cocinas, donde recibían todo el humo de los fogones. Pedazos de ella se cortaban y servían para dar sabor al caldo y a los guisos. Esta receta en particular debe su origen a los españoles y la carne así preparada recibe el nombre de *tasajo*.

Según el testimonio de Landa acerca de cómo se conservaba el pescado, permiten afirmar que estas técnicas tienen origen precolombino²⁷³. Landa afirma que la carne de pescado se salaba, después se ponía a secar al sol, colgados de tiras de bejucos, o se le asaba y el método utilizado dependía de la especie sometida a este proceso.

²⁷² Anónimo. En Colección de Documentos Inéditos relativos al descubrimiento, conquista y colonización de las posesiones., 1898, Pág. 163.

²⁷³ Anónimo. En Colección de Documentos Inéditos relativos al descubrimiento, conquista y colonización de las posesiones., 1898: 164.

Si la carne no era asada o preparada para su conservación, podía ser envuelta siempre en hojas y después cocinada, ya sea sobre un comal, en el pib (horno tradicional maya) o al socaire de los carbones.

Como verduras utilizaban la mandioca dulce y los camotes cocidos en su propia piel y después consumidos con miel o bien estofados y sazonados con el árbol sagrado (*Clerodendron ligustrinum*); el epazote era el ingrediente principal para dar sabor a los frijoles, que comían de diversas formas y se servían con iguaxte, una salsa preparada con semillas de calabaza tostadas y tomates. Toda la planta de frijoles podía ser cocida, seca y guardada para su uso posterior, o bien las hojas y las flores ser consumidas de inmediato, como verduras. Consumir tras una cosecha todas las partes de la planta es algo muy común en la alimentación del Nuevo Mundo. Eran empleados en su totalidad el maíz, el frijón y también las calabazas. Las frutas sin madurar se hervían o cocinaban en un recipiente dentro del pib, solas o con otros ingredientes.

Consumían la chaya, una verdura que los españoles compararon con la col, y la verdolaga, que normalmente era consumida por los indígenas muy pobres. Era una planta suculenta y pequeña que tuvo su origen en el Viejo Mundo y debió de pasar a América por el estrecho de Bering con los antepasados de los indígenas americanos o en las patas lodosas de algún animal. Otro recurso alimentario común entre los indígenas eran los hongos, que ellos los consideraban como carne y los asaban o hervían y rellenaban con ellos los tamales.

En cuanto a las frutas consumidas por los mayas figuran el zapote, la papaya, la piña, y numerosas especies de anonas. Los españoles comieron cierto tipo de anona en Yucatán que debió tratarse de una fruta tabú, pues los mayas se mostraron sorprendidos al verlos comerla. También era frecuente el consumo de pitahayas y aguacates, los que comían crudos o en rebanadas o en tacos de tortilla, o bien puestos ligeramente al fuego cuando el guisado estaba ya casi listo; se evitaba así que el aguacate tomara el ligero sabor amargo si se dejaba calentar en exceso. Otras frutas se comían con atole, miel, o bien secas. Otra fruta era el

chicozapote, el fruto del árbol del mismo nombre (manykara zapota), árbol de cuya savia se extrae el chicle.

Los Incas y su alimentación

*Sin embargo, aquí sustituyen el pan con unas raíces que siembran a las que llaman papas; estas crecen bajo la tierra e son, como he dicho, el alimento de los indios, los que también las secan e curan para formar el chuño, el pan e mantenimiento del país. Se dan también otras raíces e hierbas que también comen. El lugar es saludable, el más poblado de las indias y el más rico, pues el ganado se da muy bien allí e hay gran abundancia [...] de los naturales de la tierra, que son llamados guanacos y pacos. También hay tantas perdices que hacen el gozo de cualquier cazador.*²⁷⁴

*De la carne deste ganado preparan el cusharqui o carne curada, que resiste por bastante tiempo e se le tiene en alta estima y valor. Envían tropillas de estos animales con carga e una fila de ellos formada por entre 300, 500 e aun mil animales, portan vino, la coca, el maíz, el chuño, azogue y otras mercaderías.*²⁷⁵

Las porciones más carnosas de las llamas eran preparadas como charqui, que era carne puesta a secar para ser conservada; los españoles consideraron manjares exquisitos la lengua y los sesos de las llamas.

Los indios comen el conejillo de indias, o cuy, con todo y piel, quitándoles únicamente el pelo como si se tratara de un lechón. Este pequeño animal constituye para ellos un manjar delicioso y lo cocinan entero, retirando sólo las entrañas, y con mucho chile y guijarros pequeños del río. Estas piedras las llaman calapurca, que en aimara significa “piedras del estómago”, porque las ponen en el estómago del cuy. Tal guiso es considerado como un manjar mejor que cualquiera que prepararan los españoles.²⁷⁶

²⁷⁴ Acosta, Joseph de. *Historia Natural y moral de las Indias*. Fondo de Cultura Económica. Imprenta Manuel León Sánchez. México. 1940.

²⁷⁵ Acosta, en Porras Barrenechea, 1986: 383.

²⁷⁶ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo II, pág. 306.

Las piedras que describe Cobo se calentaban antes de colocarlas en el estómago del cuy. Asar y hervir empleando piedras calientes constituía parte importante de la técnica culinaria de los incas y, asimismo, tenían otros usos.

Otras recetas para cocinarlo sugieren que se le rellene con menta y tagetes minuta, que es una especie mexicana del mismo género de la caléndula del Nuevo Mundo.

En tiempos precolombinos es probable que la muña haya sustituido a la menta, y al tagetes mexicano (el cempasúchil) por cualquiera de las especies semejantes que crecen en Perú. Las entrañas del cuy podían ser aprovechadas para ser cocinadas en una sopa con papas o bien para hacer con ellas una salsa.

Pero, incluso, este animal inofensivo despertó la ira de la iglesia.

El común sacrificio de los cuyes, que los indios no ejecutan con ningún buen fin, no solo para hacer sacrificios, sino también para aliviar a la gente o adivinarle la suerte. Y si fuera posible, sería muy bueno que nos deshiciéramos de ellos, dado que todo mundo los cría en su casa, e incluso ya los hay en Roma, donde los he visto puesto a la venta; y al preguntarle a los vendedores si sabían que cosa era aquello, me contestaron que eran conejillos de indias.²⁷⁷

Por fortuna, para los necesitados habitantes de estas tierras, el intento de acabar con los cuyes fue sofocado por un gobernante español durante la primera época de la colonia. Y para desdicha de otros, había también otros animales del Nuevo Mundo que fueron criados y consumidos en la Roma del siglo XVI, con el nombre de “conejillos de indias” o, en italiano, conigli d’india. Bartolomeo Escappi, quien se describe a sí mismo como el “cocinero secreto” del papa Pio V, ofrece numerosas recetas para preparar los conejillos de indias en su libro de cocina publicado en 1570, mencionando que la mejor estación para comerlos es de noviembre a marzo.

²⁷⁷ Anónimo. En Colección de Documentos Inéditos relativos al descubrimiento, conquista y colonización de las posesiones., 1898, Pág. 167.

Había otros animales y aves comestibles, como los camélidos silvestres y dos clases de venados: el venado de cola blanca y el llamado huemul, así como también varias especies de roedores del género vizcacha.

*Existe aún otra clase de animal al que llaman vizcacha, aproximadamente del tamaño y la forma de una liebre, de la que se diferencia en que tiene una cola muy parecida a la de la zorra y que gusta vivir en lugares pedregosos [...] los indios las matan lanzándolas y ahogándolas; son buenas como alimento si están bien cebadas; y de la piel o del pelaje de las vizcachas los indios fabrican grandes mantos que son suaves como si los hobiessen confeccionado de seda y alcanzan un gran precio al ser vendidos.*²⁷⁸

El mar les proporcionaba también una gran cantidad de alimentos, en especial pescado. Lo consumían ya seco, y constituía el soporte principal en cárnicos de los habitantes. En las costas capturaban róbalo, bonito, leones marinos. Las playas rocosas abastecían de crustáceos; se consumían lapas, mejillones, y chanques, que son criaturas parecidas al abulón; mantarrayas y tiburones pequeños, y en las marismas bajas, bagres de mar.

Las ranas, incluida la rana de Junín, servía para abastecer algunos lugares. Estos pueden ser los seres a que se refiere Monardes: *“E llovieron ranas que eran del tamaño igual a las de España y las cuales comen los indios asadas, pues se trata de un pueblo capaz de comer toda clase de bestias malignas”*.²⁷⁹

Las larvas de las efímeras, que se desarrollan en los grandes lagos durante la cuaresma, se comían también, fuera ya crudas, por puñados de larvas vivas, o preparadas en conserva.

Las guardaban también para preparar una salsa que se elaboraba de la manera siguiente:

...una vez tostadas y molidas les dan una forma de hogaza [...] y estas pueden guardarse durante mucho tiempo. Si se les añade bastante chile se hace una salsa que los indios

²⁷⁸ Cieza de León, Pedro. La crónica del Perú. Espasa Calpe S.A., Madrid. 1962. Pág. 475.

²⁷⁹ García, Ribas, Heriberto. Cocina Prehispánica Mexicana. La comida de los Antiguos Mexicanos. Panorama editorial, México. 1981. Pág. 77.

*consideran un manjar y que es muy apetitosa. No es mal recibida por los españoles, en especial los nacidos en el país y a los que llaman criollos. Esta salsa se come con pescado o con cualquier otra cosa, tanto en los días comunes y corrientes como en los de ayuno.*²⁸⁰

También se comían orugas, ratones, sapos, escarabajos, hormigas, culebras que llaman ipechiamai de color verde y rayadas de pardo, gusanos gruesos como el dedo los denominan chipotes, en ocasiones también los añaden a sus guisados como las mazamoras²⁸¹.

Para la conservación de la carne, del pescado y de los insectos, se utilizaba la sal. Había gran cantidad de sal, tanto procedente del mar como de los manantiales salados de las tierras altas. La sal era un condimento muy apreciado, debido a que el ayuno y la penitencia más sencillos consistían en comer sin sal o sin chile.

A pesar que los indios tenían a la sal en tan alta consideración que el ayuno más riguroso en los tiempos de su paganismo consistía en abstenerse de comerla, la empleaban en cantidades muy pequeñas en comparación con la que suele utilizarse hoy. Había muy pocas cosas que se salaban, debido a que, incluso, la carne y el pescado que secaban para conservarlo y trasladarlo de un lugar a otro, se preparaba sin utilizar un solo grano de sal pues lo hacían de la manera siguiente:

...si la carne o el pescado debían mantenerse por poco tiempo, la asaban en barbacoa, y esto lo hacían los indios que vivían en tierras calientes [la amazonía], pero los indios del Perú, para conservar las cosas ya fuera por periodos largo o cortos, secaban su carne y su pescado al sol, los que vivían en la costa o en las tierras altas lo congelaban. Incluso los guisos y los potajes que comían no siempre los sazonaban con sal. En lugar de eso, al comer solían poner un trozo de sal cerca de su plato y eso constituía su bodega. Y cuando comían, si así lo deseaban, lamían el trozo de sal, dando así un gusto salado a su

²⁸⁰ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo II, pág. 138-139.

²⁸¹ Simón, Fray Pedro. *Noticias de las conquistas de tierra firme*. Casa Editorial de Medrano Ribas. Bogotá 1981. Cap. XXIV. Pág. 222

*paladar en lugar de a su comida. En ocasiones, cuando se sentaban a la mesa y solo se contaba con un trozo de sal, se lo iban pasando de uno a otro, lamiéndolo por turnos.*²⁸²

*Mandaron que construyeran en las altas montañas y en los lugares apropiados [...] numerosas casas unidas en fila, y éstas eran bodegas para guardar todas las mercancías del imperio, sin excluir ninguna: Algunas de ellas se encontraban repletas de maíz [...] frijoles, habas, papas, camotes, jícamas, toda suerte de raíces comestibles y de buen sabor, así como muchas otras cosas. Había bodegas que tenían sal, carne salada, pescado salado, pescado sin sal secado al sol y otras carnes secas; esto constituía el abastecimiento mayor de comida que había en todo el imperio, y las había en todo el territorio.*²⁸³

En relación con las verduras

Las semillas de quínoa cultivada pueden ser de color blanco, o rojo, o de ambos colores o amarillo; las semillas de las especies silvestres siempre son negras. Se encuentran recubiertas con cantidades variables de saponinas amargas, que se han de lavar antes de poder prepararlas.

También se encuentran variedad de pimientos, y ajíes picantes o el ajirocoto y cebollas entre ellas la junca larga/ calçot.

La quínoa, que en español se llama mijo y en ocasiones también “arrocito”, debido al parecido que guardan las dos semillas en aspecto y color, ocupa el segundo lugar (después del maíz) entre los cultivos de superficie en esta parte del continente. La planta de la quínoa se parece al quenopodio blanco en su altura, en la forma de sus hojas y de sus espigas, lugar donde brotan las semillas. Los indios comen las hojas tiernas y los españoles las preparan en guiso, debido a su buen sabor y a que son muy saludables. Las semillas pueden comerse en sopa o bien cocinadas en numerosas recetas. Los indios preparan con la quínoa una bebida

²⁸² Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo I, pág. 238-239.

²⁸³ De las Casas, Fray Bartolomé. *Breve Relación de la destrucción de las Indias* 1958: 228.

muy semejante a la que hacen del maíz, pero esto sólo ocurre en los lugares donde no hay maíz.²⁸⁴

Además de utilizarlas para preparar los atoles, sopas y guisos, las semillas de quínoa también se tostaban, molían y, de esta forma, eran preparadas en fórmulas diversas, como pan o mezcladas con otros condimentos, grasas y sal, y se hacían bolas con esta pasta y las cocían. Las semillas de la cañihua podían prepararse de igual manera.

Otro alimento propio de los indígenas, y muy consumido, eran las semillas y las hojas del lupino, también llamado tarwi o chocho. Las semillas de otra especie de lupinos se comían en el Viejo Mundo; eran de forma parecida al frijol y ricas en proteínas; pertenecen al grupo de las leguminosas y debían hervirse y remojar durante varios días para quitarles el sabor amargo. Si no se preparan de la forma adecuada pueden ser venenosas; los indios las consumen con chile y cebolla.

Después de la papa, en las tierras altas consumían otra raíz que llamada 'oca'. Las hojas y los brotes tiernos de la oca son comestibles, aunque su sabor es un poco amargo, y suelen ser de color blanco, amarillo o rojizo. Asimismo, consumían otro tubérculo que llamaban mashua, y el ulluco, una raíz almidonosa e insípida que se emplea para hacer sopas con papas o se cocían con carne.

En Colombia, los ullucos se preparan cocidos con carne picada de cerdo, huevo duro y sofrito de algunas hortalizas, como cebolla y tomate.

*Las verduras amargas [...] son cocinadas en dos o tres aguas distintas y secadas al sol. Una vez hecho esto se las guardaba para ser comidas en invierno, cuando resulta difícil conseguir las verduras. Es tal la diligencia que ponen en obtener y conservar las verduras de su alimentación que no se dejan nada a un lado, incluso las algas y los gusanos de agua que viven en los ríos y arroyos son recogidos y preparados para ser comidos.*²⁸⁵

²⁸⁴ Garcilaso de la Vega, *Comentarios reales de los Incas*. Buenos Aires Emece editores. 1945: 2, 338.

²⁸⁵ Garcilaso de la Vega, *Comentarios reales de los Incas*. Buenos Aires Emece editores. 1945: 2, 189.

Otra tubérculo muy consumido es la arracacha/ nabo, se encuentran de color blanco y morado descrita por los europeos como una zanahoria de color purpura; las preparaban igual que las papas y “es de muy buen sabor y de fácil digestión.”²⁸⁶

*La comida que ingerían a diario era por lo general maíz en locro [guisado], o mote [granos de maíz cocidos] mezclado de diversas formas con otros alimentos preparados. Para algunos se trata de comidas rústicas y poco refinadas, pero para estos pueblos eran de calidad excelente y tan apetitosos como los platillos más suaves y delicados que se servían a la mesa de los dirigentes y monarcas de Europa. Su bebida era una chicha muy delicada que gozaba de tanta estima entre ellos como los vinos de las mejores cosechas de España. Había por lo menos mil formas de preparar la chicha [...] y las doncellas de la servidumbre se tomaban muchos cuidados en hacerla.*²⁸⁷

*Para sembrar sus campos escogía a muchas mujeres muy capaces y que tomaban el mayor de los cuidados en los campos, que producían el mejor maíz y toda clase de chiles, de entre los cuales el más apreciado y el mayor llevaba el nombre de asnac uchú, que significa chile oloroso. Tenía asimismo un gran número de árboles frutales que producían tunas, guayabas, pacayas, y todas las diversas clases y variedades que se dan en esas provincias.*²⁸⁸

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 incluíamos todas las bebidas que los habitantes del Nuevo Mundo empleaban en lugar del vino y que, con frecuencia, bebían para embriagarse.

Se encuentran tan inclinados a este vino que ni siquiera su conversión a nuestra sagrada fe ni sus tratos y relaciones con los españoles ni los castigos que les infligían los

²⁸⁶ García, Ribas, Heriberto. *Cocina Prehispánica Mexicana. La comida de los Antiguos Mexicanos.* Panorama editorial, México. 1981.

²⁸⁷ MOTOLINIA, Fray Toribio de Benavente. *Historia de los indios de Nueva España.* Alianza Editorial, SA., Madrid 1988.Pag. 80.

²⁸⁸ MOTOLINIA, Fray Toribio de Benavente. *Historia de los indios de Nueva España.* Alianza Editorial, SA., Madrid 1988.Pag. 78.

*sacerdotes y los jueces los desanimaban de hacerlo, aunque en algunas provincias se ha dado un mejoramiento y, por lo general las borracheras no son tan frecuentes como solían serlo en los tiempos en que estaban entregados al paganismo.*²⁸⁹

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 quínoa y la fruta de molle.

*Los indios de Tucumán la preparan a partir de algarrobas, los de Chile, de fresas, los de tierra firme de piñas, los mexicanos preparan el vino que llaman pulque del maguey y, de esta forma, las distintas regiones emplean frutas y verduras distintas, y parece existir una conspiración entre los habitantes de América en contra del agua puesto que se rehúsan a beberla sola. La mejor chicha de todas y la que se bebe con mayor frecuencia en este país, la que mantiene el primer lugar entre los vinos preciosos entre todas las demás bebidas de los indios, es la que se prepara a partir del maíz.*²⁹⁰

La chicha se prepara de muchas formas diversas y la diferencia radica en que algunas chichas son más fuertes que otras, así como en sus diferentes colores, porque la chicha se prepara de color rojo, blanco, amarillo, gris, así como otros colores.

Una que es muy fuerte le dan el nombre de sora y esta se hace de un maíz que ha sido enterrado durante varios días hasta que brota; otra se hace con maíz tostado y asimismo existen otras variedades.

*La que los indios del Perú beben con mayor frecuencia se hace con maíz masticado; y debido a esto uno puede ver no solo en las poblaciones donde solo habitan nativos sino también en ciudades españolas donde viven numerosos indios, como Oruro, Potosí, y otras, grupos pequeños de ancianas y niños sentados masticando maíz.*²⁹¹

A los españoles no les molesta nada ver esto, pero menos molesta a los nativos beber cuya preparación es tan sucia.

²⁸⁹ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo I, pág. 368. 347-348.

²⁹⁰ *Ibíd*em, Pág. 347.

²⁹¹ *Ibíd*em, Pág. 348.

*No se mastica todo el maíz con el que se prepara la chicha sino solo parte de, el que mezclado con el resto hace las funciones de levadura. Los indios piensan que lo anterior es necesario para dar el toque final a la chicha, tanto que cuando el maíz es molido en nuestros molinos movidos por el agua, mastican la harina en su boca hasta que humedece tanto que se hace una masa. Y aquellos cuyo negocio consiste en masticar maíz o harina se lo cobran tragándose tanta harina o maíz como necesitan para saciar su hambre.*²⁹²

*En calidad de pan, los indios de las tierras altas comían granos de maíz tostados y cocinados, y bebían chicha con otros platos y bebidas que les preparaban sus esposas.*²⁹³

La comida de los pobres consistía en raíces y verduras, las que variaban de acuerdo con la resistencia de quien las consumía. Ayala²⁹⁴ presenta dos listas de alimentos, una para las tierras altas que consistía en seis tipos de maíz, tres clases de papas, oco, ulluco y año, tanto frescos como conservados, quínoa y altramuces; tres tipos de hongos y nueve verduras; la carne que se consumía ocasionalmente era de los cuatro tipos de camélidos de la región, dos clases de venado, cuy, patos, “perdices”, moscas de agua, pescados, camarones, y cangrejos de agua dulce; éstos eran traídos de la costa, frescos o secos. Para los habitantes de las tierras bajas, el alimento principal era el maíz de tierra caliente, los camotes, la arracacha, las calabazas, la achira, el yacón, la yuca, los frijoles, la cayúa, los cacahuets y las jícamas; cuatro variedades de chile, pepinos, lúcumas, pacayas y aguacates; más una categoría general que incluye varias hierbas y cosas pequeñas. No se menciona ni la carne, ni el pescado. Según él, lo que comían las personas menores de treinta años era muy restringido y tenían prohibido comer grasa, miel, vinagre, chile y determinados manjares. Siempre que se podía conseguir pescado o carne, tanto en las tierras altas como en las bajas, la forma de comerlo más frecuente era cruda o seca. Zárate reseñó lo que observó

²⁹² Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo I, pág. 368. 347-348.

²⁹³ Casas Fray Bartolomé de las. *Brevísima relación de la destrucción de las Indias*. Cátedra. Madrid 1992. Pag. 416.

²⁹⁴ Guamán Poma de Ayala, *Nueva Coronica y buen Gobierno*. Siglo XXI Editores México 1980: 1, 55.

en la costa: “Comen la carne y el pescado siempre crudos y el maíz cocido o tostado”.²⁹⁵ Fernández de Oviedo hace la misma observación respecto de las tierras altas: “La gente de la sierra con frecuencia come la carne cruda, en especial cuando no logran encontrar un lugar donde puedan hacer fuego”.²⁹⁶

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. El proceso de nixtamalización era desconocido para los recién llegados. Garcilaso de la Vega, hijo de un soldado español y de una princesa inca, describe cómo era su alimentación diaria en los años inmediatamente siguientes a la conquista:

*Hasta los nueve o diez años de edad me mantuve a fuerza de sara, que significa maíz. El pan que con él se hacía contaba con tres nombres, sanco, que era el pan destinado a los sacrificios; huminta, el pan que se usaba en las fiestas y, para los convites el tanta [...] que era también el del consumo diario. Al maíz tostado se le daba el nombre de camcha [...] y el sara cocinado se le nombraba muti.*²⁹⁷

*Una vez que el maíz está seco, los indios lo hierven en agua y, cocido en esta forma se llama muti y es el pan diario de los plebeyos. En ocasiones, cuando se encuentra a medio cocer lo sacan a secar al sol con el fin de conservarlo, de la misma manera que hacemos con las galletas. Ellos le dan el nombre de cocopa y lo usan como aderezo en sus guisos. También lo comen tostado [en quechua recibe el nombre de camcha o de hancca], y los indios que salen de viaje no llevan otro abasto que una bolsita de maíz tostado o bien la harina que con él se prepara y que comen disuelta en agua, lo que les sirve al mismo tiempo de comida y bebida. La harina que se hace a partir de maíz, tostado se llama pito.*²⁹⁸

²⁹⁵ ZARATE, Agustín de. Historia del Descubrimiento y Conquista de la provincia del Perú 1968: 80. Citado en Patiño, Víctor Manuel. Plantas Cultivadas y Animales Domésticos en América Equinoccial. Tomo I, Cali 1963. Pag. 110.

²⁹⁶ Fernández de Oviedo y Valdés, Gonzalo. *Historia general y Natural de las Indias*. Colección Rivadeneira. Ediciones Altas, Madrid. 1959. Tomo V, 106.

²⁹⁷ Garcilaso de la Vega. Inca. *Comentarios Reales de los Incas*. Buenos Aires. 1945. 2, Pág. 177.

²⁹⁸ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo I. pág. 343.

Existe también una clase de maíz que los indios tuestan hasta que se revienta y al que dan el nombre de pisancalla y que usan para tomarlo entre comidas y también como dulce. A parte de las tortillas y de la especie de panes que hacen con la harina de maíz, a la que nombran tanta, en calidad de manjar preparan asimismo bolas de masa hervida de esta harina las que colocan en un cazo y que al quedar cocidas llaman huminta[...] en tiempos antiguos sus sopas y guisos eran muy reducidos en número: con el maíz entero junto con unas verduras y chile preparaban un plato llamado motepasca, cocinando el maíz hasta que reventaba.²⁹⁹

Se cuenta también con muchos platillos que parecen guisos y que contienen quínoa. Esta podía cocinarse con papas frescas o secas y chile. El kispino era un “pan rustico” con bolas al vapor de quínoa molida más condimentos, grasas y sal. Las hojas de quínoa podían prepararse en sopa con otro tipo de hojas de chile. También era posible preparar “pasteles” de papas molidas o de quínoa molida, que después se ponían a secar para su conservación: o bien, la quínoa podía ser uno de los ingredientes de una especie de atole dulce que se preparaba con papas secas, harina tostada y raíces de oca que al secarse toma un sabor dulce.³⁰⁰

Las tuntas eran papas añejadas en agua que se usaban para preparar una especie de atole, o se cocinaban enteras, al igual que los chuños, que eran las papas que se conservaban secándolas mediante la congelación y después al sol.

En estas zonas existen diversas variedades de papas podían tostarse en los pequeños hornos o al sol, en el campo, durante la cosecha, empleando tallos secos de papa como combustible. Existen una variedad de atoles y guisos en los que las papas se combinan con la carne y las verduras en formas muy diversas; algunos periodos de la época habían quedado incluso definidos con referencia a las papas: luki huaycu equivalía a una hora, el tiempo que se llevaba cocinar las papas.

²⁹⁹ Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Ediciones Atlas. Madrid 1943. Tomo IV, pág. 173.

³⁰⁰ Diccionario aimara de Ludovico Bertonio: 1879: Publicado en 1612.

Los aimaras comían también el locro, un guiso espeso que servían en una vasija llamada chua, hecha con tallos de cañamos. Este era el recipiente más utilizado para servir la comida por casi todos los pueblos prehispánicos.

El cuy, o conejillo de indias, guanaco, podían prepararlo una vez deshidratado al sol para su conservación (charqui/ charque), también podía cocinarse con algas secas(chuno) o con papas frescas o secas, o con papas secas picadas y verduras. El pescado también se preparaba con papas secas o en un guiso con papas peladas, verduras y chile.

4.2. Las principales plantas que constituyen la alimentación del Nuevo

Mundo (Mapa. 4. Las Regiones donde se cultivaba el maíz cuando llegaron los españoles. Pág. 245)

“Ayer y hoy”. El maíz. Historia – características. Cultivo. Cómo lo utilizaban las principales culturas. Usos rituales del maíz. Comentarios de los cronistas. Las principales preparaciones que con el maíz se hacen.

El maíz

El maíz, que en lengua Náhuatl se le denominaba Tlaolli, era la palabra con la que también se aludía a los granos. Cuando una mazorca se encontraba muy tierna se la llamaba Xilotl, Elotl cuando sus granos ya se habían formado y Centli cuando ya se encontraba seca.³⁰¹

El maíz (*Zea Mays*) es, sin duda, el más importante de los cultivos amerindios y a él están relacionados aspectos fundamentales del proceso de colonización en la América precolombina. Esta planta pudo ser cultivada en casi todas las latitudes (desde lo que hoy es Canadá hasta lo que hoy es Chile) y en casi todas las altitudes, salvo en los páramos; desde el nivel del mar hasta los 3800 metros del lago Titicaca. Lo que hizo posible que el hombre americano pudiera establecerse en zonas en donde parecía imposible su supervivencia. La migración de comunidades portadoras de esta planta, desde hace tres y medio milenios, dio

³⁰¹ Montes, Giraldo José. J. Rodríguez M. Luisa. El Maíz en el Habla y la Cultura Popular de Colombia. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá. 1975. Pág. 73

lugar a la difusión de rasgos y complejos culturales entre las diversas formaciones sociales y a la aparición de la concentración habitacional que dio paso al fenómeno urbano en Mesoamérica y en la región andina.

Pero no sólo el maíz fue esencial para el amerindio; también el amerindio fue esencial para el maíz, ya que dicha planta, configurada como verdadero maíz, no tiene forma de propagar sus semillas sin la ayuda humana. Maíz e indio son dos elementos íntimamente vinculados entre sí.³⁰²

La cosecha de maíz ocupa el tercer lugar en el mundo, después del trigo y el arroz, aunque gran parte de esta producción se destina al forraje de animales, porcentaje mayor que el destinado para la alimentación humana. En el presente, algunos afirman que el antepasado del maíz fue el maíz. Granos de polen con 80.000 años de antigüedad fueron descubiertos en el interior de una mazorca encontrada bajo el Palacio de Bellas Artes, en el centro de la ciudad de México. Fecha anterior a cualquier registro de presencia humana en el lugar. La siguiente datación en antigüedad para el maíz, sea silvestre o ya en sus primeros estadios de domesticación, proviene de las cavernas secas del valle de Tehuacán, al sur del estado de Puebla. La domesticación del maíz constituyó, seguramente, un proceso gradual y bastante dilatado, que se llevó a cabo en una porción muy extensa de lo que en la actualidad son México y Guatemala, lugares en los que se halla el mayor número de variedades cultivables de maíz.³⁰³

Los científicos son unánimes en 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. En cambio, no existe certeza acerca de la región matriz. Cuttler se inclinó por el Mato Grosso y la parte oriental de Bolivia, en contradicción con la tesis de Birkett-Smith que señala a Colombia. Carter coincide con Cuttler y defiende la tesis de considerar Bolivia y Paraguay como los lugares en los que se inició la

³⁰² Lucena S, Miguel. *Descubrimiento de América 1492*. Grupo Anaya S.A., Milán. 1990.

³⁰³ Coe, Sophie D. y Michael D. *The True History of Chocolate*. Londres. Thames and Hudson, 1996.

domesticación de la planta. Kulesnov afirma que el maíz fue domesticado por primera vez en Perú, pero no se inclina a pensar que fuera originario de dicha región. Wilkes señaló en 1977 que la diversidad racial del maíz parecía indicar que Perú y México eran sus centros primarios de la diversidad genética.³⁰⁴

El sabor del maíz bien pudo haber sido la razón por la que los primeros cazadores y recolectores lo escogieron como alimento. No debió tomarles mucho tiempo para descubrir las muchas virtudes de este cereal. Los observadores europeos quedaron sorprendidos al descubrir que podía comerse en diferentes momentos de su desarrollo. En unas cuantas semanas aparece una de las mayores delicias: el maíz verde, que puede comerse asado en la mazorca o cocido. La aparición de las mazorcas en esta etapa de crecimiento se agradecía con júbilo mediante ceremonias religiosas. Desde entonces, hasta que alcanza su madurez total, los granos pueden ser utilizados en gran cantidad de formas, dependiendo de la variedad del maíz y del apetito del comensal. Otras partes de la planta se pueden consumir también. Las espigas eran devoradas durante las hambrunas, y un jugo dulce, que no puede confundirse con el “jarabe de maíz” actual, podía extraerse de los tallos verdes. Lo hacían cortando las mazorcas que se encontraban en proceso de formación, para que los azúcares se concentraran en el tallo.

Existen cinco grupos mayores de maíz: dentado, de grano duro, harinoso, dulce, y para palomitas. Difieren en su contenido de azúcar y almidón, así como en la dureza del grano. Añádase a ello la variedad de colores de las plantas y de las semillas, los diferentes tiempos necesarios para madurar la cosecha, desde el que se produce en escasos 40 días hasta el que requiere la mayor parte del año para madurar las mazorcas. Asimismo, otras propiedades como las que lo hacen resistente a las sequías, al calor, a los insectos y a las enfermedades. Todo ello refleja el gran número de variedades de maíz. Puede decirse que había un tipo de maíz para cualquier necesidad. Algunas variedades le daban un color rojo a la cerveza de maíz, otras tenían hojas grandes en sus mazorcas de modo que

³⁰⁴ Lucena, Samoral, Miguel. *Descubrimiento de América 1492*. Grupo Anaya S.A., Milán. 1990. Pag.77

podían emplearse para envolver tamales, y otras ofrecían, incluso, las mejores mazorcas para tostar. Cualquiera que haya sido la planta silvestre con la que comenzaron los habitantes del Nuevo Mundo, lograron transformarla en el cereal más eficaz para convertir el aire, el agua y los rayos del sol en alimento humano.

Sin embargo, el recurso técnico que lo convirtió verdaderamente en un alimento 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 eliminado, lo que hace que el grano sea más fácil de moler. No obstante, la contribución principal de la nixtamalización es que aumenta el valor proteínico del cereal. Tan superior es el maíz nixtamalizado al que no ha sido sometido a este proceso, que resulta tentador considerar el ascenso de las civilizaciones mesoamericanas como consecuencia de tal invento, sin el cual los habitantes de México y sus vecinos del resto del continente americano hubieran permanecido, por siempre, en el estado de pueblos aldeanos. Se desconoce cómo y cuándo se desarrolló esta técnica, pero el típico menaje casero para preparar nixtamal a partir del maíz ya era conocido en la costa sur de Guatemala hacia 1500 y 1200 a.C., aproximadamente.

Los europeos adoptaron el maíz de inmediato, pero lo aceptaron como si se tratara de 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 y coligieron que gracias a sus molinos más poderosos y eficaces, resultaba totalmente innecesario. Como consecuencia, las culturas dependientes del maíz, ajenas al Nuevo Mundo, padecieron deficiencias en su dieta; lo que se tradujo en enfermedades como la pelagra o ruashiorkor, desconocida en lugares donde se utiliza la nixtamalización. Lo más probable es que el maíz haya sido llevado al Viejo Mundo por Colón al regreso de su primer viaje, pues en 1498 ya era cultivado en España; por lo que se infiere que tenían ya a la mano una cantidad considerable de semillas. La nueva planta se observó creciendo hacia 1554 en campos venecianos; la masa de

sorgo o de mijo que los campesinos llamaban polenta fue sustituida por una nueva polenta de color amarillo brillante hecha de maíz molido. España e Italia no fueron la únicas en darle la bienvenida. Los portugueses lo estaban plantando ya en el Congo hacia 1560 y se observaba a lo largo del Éufrates en 1574.

El maíz como base generadora de varias culturas precolombinas intenta transmitir a través de su uso la importancia de las costumbres y tradiciones alimentarias, en todos los ámbitos de un hemisferio que se resiste a perder el legado de una identidad cultural tan rica como la de sus antiguos pobladores.

Este cereal no fue el único alimento de los antiguos pobladores, quienes además de enriquecer su dieta con la llegada de los españoles, conservaron sus viejas prácticas alimenticias.

Características

Este cereal debió requerir de miles de años de domesticación para llegar a desarrollar tantas variedades a partir de una planta silvestre. La recompensa vino con el tiempo y el maíz se convirtió no sólo en el alimento básico de un pueblo sino, además, en una planta de la que se puede aprovechar todo. El xilote es el fruto recién formado, tan tierno que se puede comer entero. El fruto maduro, el elote, se consume como verdura, asado, hervido, en sopa, en guisos, o se raspa y con el grano se hacen tamales, atole dulce, atole de grano. Las 'hulas', las hojas más tiernas de las que cubren la mazorca, que llaman totomoxtle cuando están aún verdes, se las dan a los animales, y los cabellos se ponen a secar y se guardan para ser consumidos en forma de té, como diurético. Los xilotes, los elotes y las cañas tiernas, que muchas veces los campesinos cuando van a la milpa arrancan para chuparlas y sacarles la miel. Uso que se considera hasta cierto punto un lujo, pues nunca rinde tanto como las mazorcas que llegan a su propia madurez y se tapizcan (extienden) hasta que se secan. El huitlacoche, un hongo que crece entre las mazorcas, las que no llegan a crecer o nacen deformes, tiene uso medicinal por su efecto similar a la ergotina del cornezuelo del centeno.

Cultivo

Agricultura de milpa, el método más antiguo para denominar el huerto para el cultivo del maíz. El término “milpa” es de origen azteca y significa parcela y alude a un trozo de tierra desbrozada y quemada para la siembra. Se trata del procedimiento más sencillo de producción sistemática de alimentos. Para empezar se talan todos los árboles de alrededor para que el suelo reciba la suficiente luz solar y se quema la maleza. A continuación se lleva a cabo la siembra y con el cuidado de la parcela se obtiene una buena cosecha. No obstante, se debía poseer el conocimiento necesario sobre las estaciones del año, sobre los ciclos del tiempo, y conocer muy bien las características del terreno, pues de ello dependía que se recogiera una buena o una mala cosecha. Es importante destacar cómo el elemento religioso jugaba un papel importante a la hora de la siembra; por ejemplo, las parcelas no debían ser muy grandes y su forma debía ser rectangular, y su orientación respecto de los cuatro puntos cardinales estaba regulada.

Aún hoy las sociedades descendientes directamente de los Mayas continúan con las prácticas milenarias, por lo que allí la parcela ha de bendecirse con conjuros y quemando incienso por los cuatro lados antes de la primera siembra. La agricultura itinerante fue la clave de la producción alimentaria maya y azteca.

Cómo utilizaban El Maíz las diferentes culturas

Los cocineros de Montezuma preparaban para las cenas hasta 30 diferentes platos cada día. Bernardino de Sahagún informa que un menú azteca podía incluir tritón con pimientos amarillos, saltamontes con salvia, o venado con chiles, tomates y pepitas de calabaza. Los granjeros criaban pavos para las ocasiones especiales, pero la base de todas las comidas eran las gachas de maíz y las tortillas, que acompañadas por las diferentes especies de aves e insectos hacían de la dieta alimentaria azteca una de las más ricas en proteínas, minerales y carbohidratos. Debido a que el maíz era la base de la comida indígena de la América precolombina, existían muchas ciudades consagradas a él y en las cuales

se le rendía culto. Las principales deificaciones fueron Centeotl, dios del maíz, Gilonen, diosa de las mazorcas tiernas, e Ilamatecuhtli, diosa de las mazorcas secas. Los Mayas creían que el primer hombre había sido creado de un grano de maíz y en el *Popol-Vuh*, libro sagrado de este pueblo, se dice que después de muchos intentos por crear un ser perfecto desde el barro, pasando por el corcho, los dioses crearon finalmente un ser perfecto nacido de los granos del maíz.

En los libros legados por Fray Bernardino de Sahagún sobre las diferentes comidas que los grandes jefes llevaban a cabo diariamente, encontramos las tortillas de maíz llamadas Tatonqui, Tlaxcalli, Tlacuelpacholli, que quiere decir tortillas blancas y calientes dobladas compuestas por un chiquihuitl y cubiertas con un paño blanco. Se refiere a las tortillas de maíz blanco (en el resto de países de Latinoamérica se llaman arepas) hechas con nixtamal cuidadosamente preparado según la siguiente receta. Se escoge un maíz limpio y sano. Para un kilo de maíz se necesitan 3 o 4 litros de agua y cuatro cucharadas de cal para cocinar. La cal se vende en los mercados pero, si no se la encuentra, se la puede obtener echándole agua a la cal viva y tapándola. La olla de barro con el agua, en la que se habrá disuelto cuatro cucharadas de cal, se pone a la lumbre, y cuando rompe el hervor se le agrega el maíz, lavado de antemano, y se deja hervir 5 minutos. Se seca al fuego y se tapa. Se deja reposar hasta el día siguiente. Se lava entonces y se muele en el matate o el molino. Si se abusa de la cal, la masa queda amarilla, entonces se dice que está nexa. Si el maíz se cuece demasiado, queda chiclosa y sin 'correa' y no pueden hacerse bien las tortillas, que al cocerse quedan pegajosas. Cuando el maíz no está bien cocido, las tortillas hechas con este nixtamal quedan pizcas (término popular para nombrar las tortillas que tienen partes cocidas y partes crudas). Otras tortillas que comían se llamaban Veiltexcalli, que quiere decir tortillas grandes. Estas son muy blancas y muy delgadas, anchas y muy blandas. El proceso es lento y se debe hacer con mucho cuidado, y su cocimiento es delicado ya que el calor del comal (donde se cuecen las tortillas) debe ser exacto. Se hacen los comales de barro o de hierro y el calor del comal se prueba al echar una cucharada de agua fría sobre él; si se evapora de inmediato, se empiezan a cocer las tortillas.

Es indiscutible el uso del maíz por los pueblos precolombinos pero, como se ha dicho, había diferentes maneras de prepararlo. Por ejemplo, en el periodo clásico maya no se consumía el maíz en forma de tortilla sino en forma de empanada (tamal) y se rellenaba con chile y con frijoles, y con carne en los días de fiesta. El tamal relleno de pavo y envuelto en hullas de plátano era la comida de los dioses, por lo tanto no podía faltar en ninguna ceremonia maya, ni en las de ninguna de las diferentes etnias que poblaban estas tierras. El hmeen, “hacedor”, como se le llamaba a los sacerdotes indígenas, y su ayudante, establecían las características y el número de tamales sagrados y controlaban el proceso de elaboración. A partir de allí se desarrolla una ceremonia religiosa bastante cuidada para llegar al final, cuando se hacía la ofrenda a los dioses. El intercambio de alimentos entre los indígenas, a través de la historia, se da a lo largo y a lo ancho del continente. Antes de la conquista, 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, las patatas, 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 permitió convivir en una sincronizada armonía con su medio y utilizar todos los recursos que su rico terreno producía.

Usos Rituales Del Maíz

En Colombia aún persisten los usos votivos del maíz. Bien sea de la mazorca, el grano, o partes de la planta. En la comunidad Kamtsá, en el departamento del Cauca, existe relación entre el color del grano del maíz y el uso ritual que se le asigna; por ejemplo, la harina del maíz rojo se utiliza para presentar el espíritu ante un nuevo territorio, y se esparce a la entrada de un nuevo lugar que se visita, a fin de recibir buen camino y evitar que el espíritu “se quede”. Los maíces hembra de esta misma variedad (aquellos con mazorcas plenas de granos, incluso en el espacio ubicado en la punta), se utilizan en preparados especiales que se le

dan a beber a las niñas a la llegada de su primera 'luna'³⁰⁵. Otros maíces acompañan la vida y la muerte. En esta misma comunidad, los maíces blancos son para "limpiar" los recintos en los que tienen lugar los partos, mientras que los maíces negros son utilizados en eventos fúnebres³⁰⁶. Esta última práctica se ha documentado rigurosamente en el territorio Muisca en los hallazgos en Sogamoso³⁰⁷, en Zipacón³⁰⁸, en el Páramo de Guerrero³⁰⁹, y en Pasca³¹⁰. En las partes más altas de estas regiones, bajo pequeños abrigos rocosos, fue posible encontrar mazorcas carbonizadas pertenecientes a las razas primitivas 'pollo' y 'pira', en recipientes únicos, delicadamente decorados con rombos y rostros humanos, realizados por un pueblo de reconocida tradición alfarera y orfebre. En ellos recordaban para sí el mito del origen Aba, el Sasamuy, Fusamuy, Hichuanmuy, Chiscamuy (En orden: Maíz colorado, maíz no tan colorado, maíz de arroz, y maíz negro)³¹¹. Y, según parece, existían sembrados rituales cerca a los lugares de ofrenda: "...la población de Sumapaz tenía en general...en su tierra que es fría labranzas de maíz"³¹²

³⁰⁵ Comunicación personal. Mayor Jesusa Yolanda, resguardo la María, Piendamó.

³⁰⁶ Comunicación personal. Mutauta Juan Muelas.

³⁰⁷ Silva C.E. 1967. "Antigüedad y Relaciones de la Civilización Chibcha". En: Revista Colombiana de Antropología. 13: 232-265.

³⁰⁸ Correal G, Pinto M. 1983. "Investigación Arqueológica en el Municipio de Zipacón, Cundinamarca". Fundación de Investigaciones Arqueológicas Nacionales, Banco de la República Bogotá.

³⁰⁹ Rivera, S. 1987. "Investigaciones Arqueológicas en el Páramo de Guerrero, Municipio de Tausa". En: Boletín de Arqueología. 2 (1) 47-66 Fundación de Investigaciones Arqueológicas Nacionales. Banco de la República, Bogotá.

³¹⁰ Herrera L.F. 1972. Excavación Arqueológica en Pasca, Zona Limítrofe y de posibles contactos Muiscas- Panche. Tesis de Grado. Antropología. Universidad de Los Andes, Bogotá.

³¹¹ Montes Giraldo, Joaquin; Rodrigue, M. Luisa. *El Maíz en el habla y la Cultura popular de Colombia*. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá, 1975.

³¹² ANC Vis Cundí. II f 635r. En: Langebaek R. C.H. 1987. Informe Preliminar Sobre Tusas de Maíz. Arqueológico Encontradas en Pasca, Cundinamarca. Boletín de Arqueología Año 2 Numero 3. Fundación de Investigaciones Nacionales).

Igual situación se reporta en los Andes venezolanos:

*“...cercanas a las nieves perpetuas... donde la caña no se da más alto de dos palmos y otras más, y las mazorcas muy pequeñas...”*³¹³

En Perú:

*Tal era el valor que poseía para la realeza Inca que se destinó una chagra para este producto dentro del templo del sol, la cual era cultivada por los sacerdote {quienes} erigieron en los alrededores de Cuzco varios pilares de piedra que, con la proyección de sus sombras indicaban las estaciones... y el comienzo de las labores relacionadas con el maíz...*³¹⁴

Lago Titicaca:

*...donde se cultivó prodigándose innumerables atenciones, pues la altura, 3800 m así lo exigía y no importaba que alcanzara niveles productivos, bastaba con los ceremoniales...*³¹⁵

En la Costa Pacífica se conoce el uso del maíz en ceremonias de curación y ofrenda para buenas cosechas.

Otras veces el jaibana (brujo) hace un vestido con hojas de maíz y lo pone ante el enfermo (de locura), metiéndolo por los pies y sacándolo en seguida por la cabeza. Mientras tanto sopla al enfermo y conjura al espíritu de la locura para que abandone al paciente. (...)

Al boga Manuel Fulgencia Mosquera, oriundo de Condoto (Chocó), compañero de quien escribe en un viaje de colección de maíces por la Costa Norte del pacífico de Colombia, se le debe la información de que en el río Iro, tributario de Condoto, todos los años se le hace comunitariamente por los vecinos, una rocería de maíz a una imagen milagrosa de

³¹³ ANC Vis. Ven. IX f558r año 1652 En: Langebaek 1987. Op cit.

³¹⁴ Aristizabal M. *Algunas Consideraciones del Maíz*. Antropología Cuadernos de Investigación 3 Rev. 0108 2. Instituto Colombiano de Antropología e Historia.

³¹⁵ Aristizabal M. *Algunas Consideraciones del Maíz*. Antropología Cuadernos de Investigación 3 Rev. 0108 2. Instituto Colombiano de Antropología e Historia.

*Jesús que se venera en el pueblo, recogida la cosecha se pone a quemar durante varios días frente a la iglesia, hasta que se consuma la última mazorca.*³¹⁶

Entre los campesinos colombianos es común el uso de algunas partes de la planta para la cura de enfermedades, como es el uso de los cabellos de la mazorca para tratar afecciones del riñón; baños de agua de la tusa de la mazorca para el calor, plantillas de hoja morada de maíz para la fiebre, el primer hervor de la mazamorra antioqueña fría para el guayabo y para que los animales expulsen la placenta se les da el carbón de la tusa roja, molido y cocido con sal.

En Soacha, Boyacá, la tradición consiste en colgar maíces ‘hembras’ o con la punta casi cerrada por los granos” detrás de la puerta de entrada en la casa”; se cree que cuando llega la escasez a la casa estos maíces ‘mudos’ dicen “no”. Estos maíces deben reemplazarse en cada cosecha. Esta práctica se utiliza también en Jericó, Boyacá, en las rocerías de maíz, donde se cuelga en un chuzo como señal de buena suerte, un “Chosgo”, que es el mejor maíz de la cosecha anterior, y mejor que sea de colores.³¹⁷

El maíz como fuente de inspiración y diversión

Memoria científica sobre el cultivo del maíz en los climas cálidos del Estado de Antioquia por uno de los miembros de la escuela de ciencias y artes y dedicada a la misma escuela. Publicaciones de la Universidad de Antioquia).

*¡Qué bello es el maíz! Más la costumbre
No nos deja admirar su bizarría
Ni agradecer al cielo ese presente
Solo porque lo da todos los días.
Contemplad una mata. A cada lado
De su caña robusta y amarilla
Penden sus tiernas hojas arqueadas*

³¹⁶ Patiño, V. 1956. Op Cit.

³¹⁷ Montes Giraldo, Joaquín; Rodríguez, M. Luisa. *El Maíz en el habla y la Cultura popular de Colombia*. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá, 1975.

*Por el ambiente jugueteón mecidas.
Su pie desnudo los anillos muestra
Que ha trecho igual sobre sus nudos brillan
Y racimos de dedos elegantes
En los cuales parece que se empina.
Más distantes las hojas hacia abajo
Más rectas y agrupadas hacia arriba
Donde empieza a mostrar tímidamente
Sus blancos tilos la primera espiga.
Semejante a una joven de quince años,
De esbeltas formas y de frente erguida,
Rodeada de alegres compañeras
Rebozando salud y ansiando dicha.
Forma el viento al mover sus largas hojas
El rumor de dulzura indefinida
De los trajes de seda que se rozan
En el baile de bodas de una niña.
Se despliegan al sol y se levantan
Ya doradas, temblando, las espigas
Que sobresalen cual penachos jaldes
De un escuadrón en las revueltas filas.
Brotan el blando pelo de filote
Que muellemente al despertar se inclina
El manso viento con sus hebras juega
Y cariñoso el sol las tuesta y riza
La mata suavemente el seno abulta
Donde la tusa aprisionada cría,
Y allí los granos, como blancas perlas,
Cuajan envueltos en sus hojas finas.*

*Los chócolos se ven a cada lado
Como rubios gemelos que reclinan
En los costados de su joven madre
Sus doradas y tiernas cabecitas.*³¹⁸

*De maíz amarillo y de maíz blanco se hizo carne; de masa de maíz se hicieron los brazos y las piernas del hombre. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres, los cuatro hombres que fueron creados: Así se formó y se creó nuestra primera madre y padre.*³¹⁹

Los Mexicas realizaban 18 fiestas rituales a lo largo del año para que el ciclo agrícola durante ese año fuera productivo; se celebraban en fechas determinadas y las ceremonias eran dedicadas a los dioses de la lluvia y del maíz. Los ritos normalmente se dedicaban a la preparación de las tierras, a los cultivos, a la siembra, a los primeros brotes de la planta, a la maduración del fruto, la cosecha y el almacenamiento del grano, y al grano que serviría como semilla para la siguiente siembra.

Las fiestas mexicas relacionadas con la agricultura eran:

(Enero/ febrero). *Atlcahualo*, cuando iniciaba el cultivo de regadío.

(Mayo/junio). *Etzalcualiztli*, celebraba el buen fin del pasado ciclo y se daba libertad a los habitantes para comer etzalli (bolitas de maíz con frijol). En esta misma época se celebra la conclusión de la siembra de cultivo temporal.

(Abril/mayo). *Huey tozoztli*. Se bendecían las mazorcas que iban a servir para semilla en la siguiente siembra. Esta fiesta se puede apreciar en la actualidad en la fiesta de Santa Cruz, que se celebra el 3 de mayo.

(Agosto/ septiembre). *Ochpaniztli*. Esta fiesta es la que más caracteriza este tipo de rituales agrícolas entre los antiguos pobladores de la región, en ella se

³¹⁸ GUTIÉRREZ CONTRERAS, F. *América a través de sus códices y cronistas*. Salvat Editores. Barcelona 1982.

³¹⁹ Anónimo. *Popol Vuh. Las antiguas historias del Quiche de Guatemala*. Editorial Panamericana. Santa fe de Bogotá. 1997.

celebraba el enlace ritual entre la tierra y el sol. De esta unión nace Centeotl, el dios mazorca. En la celebración se ofrecía las primicias del maíz y meses después tenía lugar la primera cosecha.

Los granos de maíz, las partes determinadas de la planta divina y creadora, eran utilizados para diferentes fines. Uno de ellos era el de adivinación. Estas prácticas se siguen utilizando aún hoy entre algunos grupos indígenas del Nuevo Mundo.

Preparaciones que se hacen del maíz

La Chicha (fotos1-2- mujer indígenas preparando la chicha)

Chicha es el nombre de una variedad de bebidas alcohólicas derivadas de la fermentación del maíz y otros granos originarios de América, pero también de frutas como manzanas, uvas y piña. Son bebidas en toda América Latina desde antes de la llegada de los españoles.

De bebida ritual al veneno amarillo:

Hablar de la chicha es hablar de rituales,

de ceremonias, de tradición,

es hablar del pueblo,

de los indios,

hablar de la tierra,

hablar del maíz,

de los orígenes,

de los estados del hombre,

la alegría y la melancolía,

dioses y borracheras.

Pero también

hablar de chicha es hablar de represión,

de ideología,

de racismo,

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

*de menosprecio,
de imposiciones,
es hablar de higiene,
de motines,
del buldozer,
de la empresa capitalista.*

*Hablar del choque de dos culturas,
hablar de la fortaleza de la cultura europea,
del desprecio hacia los indios americanos,
de razas criollas mezcladas, desordenadas.*

*Hablar de chicha es hablar de identidad,
de seducción,
de conversación,
de rodar la totuma,
de jartar hasta morir.*

*Hablar de chicha es hablar
de miseria,
de ociosidad,
de ofensa contra Dios,
de suciedad,
de hacinamiento,
de riñas callejeras,
de peleas matrimoniales,
de hijos golpeados,
de aldehuelas atrasadas,
de epidemias,
de pueblos barbaros.*

*Tomar chicha
es bienaventuranza*

*es melancolía
tomar chicha
es embrutecerse,
idiotizarse,
es perder las facultades mentales,
es enchicharse.
Tomar chicha es divertirse,
es fermentarse,
es enfortarse,
es adormecerse,
es llegar a la tierra,
es encontrarse con
amigos y enemigos,
es alimentarse.
tomar chicha permite hablar,
la chicha da el don de la palabra
Hablemos enchichados.³²⁰
La chicha la piden ellas
y el aguardiente también:
ya que me quieren cuidar
yo me siento a que me den.
Válgame Dios de los cielos,
que no me salió la cuenta:
diez no más tenía en la bolsa
y la chicha costó treinta.
La chicha me da y me quita.
¿cómo es esa adivinanza?*

³²⁰ Llano y Campuzano, 1994.

*pus me quita los cuartillos
y le da gusto a mi panza.
A ver chicha que es de masa
y el aguardiente que es de jlores.
La chatica que yo tengo
pa' vergüenzas y calores.
"En nombre de Dios", digo
cuando salgo pal mercao:
pero topo a mamá chicha
y áhi quedo todo olvidao.
Un hombre vendiendo chicha
es cosa que no se pué,
por qué resulta culpable
De que yo muera de sed.³²¹*

El consumo de la bebida fermentada del maíz llamada Chicha, y que es consumida desde la época precolombina hasta hoy día, aparece en todo el hemisferio desde el mismo momento en que los indígenas conocieron el grano. Las bebidas fermentadas han sido preparadas y 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 para la fermentación. Existe una larga historia de experiencias acumuladas para reconocer las mejores tecnologías de preparación. Los pueblos originarios del Nuevo Mundo no fueron la excepción y la preparación de esta bebida y su consumo estaba vinculado al culto de sus dioses y ceremonias promisorias, al ciclo de la vida, al ciclo agrario y, en general, a todos los eventos colectivos.

El consumo habitual de esta bebida fermentada sorprendió notablemente a los españoles que lo consideraron no sólo como un vicio que limitaba la capacidad

³²¹ MEDINA, Joaquín R y Vargas, José T. La chicha de la bebida ritual al veneno amarillo. Editorial Panamericana. Bogotá. 1994. Pág. 188.

productiva sino como la fuente de todos los males y responsable de idolatrías al estar tan relacionado con la vida religiosa.

La chicha tiene detractores también, desde la época de Simón Bolívar, que fue uno de ellos, ya que por su causa perdió varias batallas³²²; y la medicina entonces, que se encargó de estudiar los efectos nocivos de la chicha sobre los individuos y la sociedad. Así mismo, defensores fieles que ven en ella un aporte nutricional a la dieta de los consumidores, un modo de sustento de las clases menos favorecidas y un aporte ancestral a nuestra cultura.

La chicha cumplía un rol en la vida social y cultural en la época prehispánica, un rol que contrasta con el conjunto de preconcepciones y prejuicios sobre el comportamiento de la población, extremadamente peyorativo, que nacen y crecen en la conquista y que califican el comportamiento desde una perspectiva que era desde todo punto de vista ajena y diferente a la de los pueblos conquistados; y específicamente se entrega información relativa a la preparación y consumo de las bebidas fermentadas por la población prehispánica, incluyendo las especies botánicas empleadas en su elaboración estableciendo relaciones con otros grupos y estableciendo relaciones en la vida civil, social y religiosa.

Pese a que los primeros registros de la palabra chicha se remontan a documentos producidos bastante temprano en el siglo XVI, los etimologistas aún no se han puesto de acuerdo sobre su procedencia. Hay quienes sostienen que es vocablo propio de los indios cuna de Panamá, otros defienden su origen arahuaco u otomí y otros coinciden con la muy acreditada opinión de Gonzalo Fernández de Oviedo que sostiene que es palabra taína.³²³

³²² DE CARTAY, Rafael. *Op. Cit.* Pág. 36.

³²³ Patiño, Víctor M. *Historia de la Cultura Material en la América Equinoccial. Tomo I: Alimentación y Alimentos.* Imprenta Departamental, Cali, 1963.

Según la Real Academia Española y otros autores, la palabra "chicha" proviene del kuna³²⁴ *chichab*, que significa maíz. Sin embargo, según el aztequista Luis Cabrera descendería del náhuatl³²⁵ *chichiatl*, "agua fermentada", compuesto con el verbo chicha (agriar una bebida) y el sufijo -atl (agua). En lengua quechua³²⁶ "aqha" y "k'usa en aymara.

Según Pardo Oriana, la chicha de maíz era la más extendida. El maíz germinado del que se obtenía era llamado *jora* en el norte y el producto era chicha de *jora*. Para otros autores el nombre sería *sora*. Se utilizó también el nombre de *cach-ir* para definir a las chichas preparadas conforme a las viejas prácticas y, asimismo, se le ha conocido como *muday*.

Según Acosta Ortegón, quien recoge la obra de Uricohechea sobre la lengua muisca, chicha en idioma chibcha era *zapqua*, que tiene varios significados: *za* que señala negación y *pqua* quiere decir comprar, de donde se colige que la chicha no era un artículo de negocio. Por otra parte, *zapqua*, *fapcua* y *vapqua* pueden traducirse "sin lengua", "sin vista" indicando la ceguera y la mudez en que se coloca el individuo cuando llega al último grado de borrachera. El mismo autor sostiene que la palabra chicha se descompone en dos elementos: *chi*, que significa nuestro y *cha*, que significa varón; por lo que decir chicha es como si se dijera "para nuestros varones, cosa hecha para machos". A pesar de ello, esta bebida no era de consumo exclusivo de los hombres, las mujeres, los ancianos y los niños también la tomaban; para su consumo no contaban ni jerarquías ni clases sociales. La chicha fue indispensable en los eventos especiales de la cultura indígena, como por ejemplo en la celebración de cumpleaños, nacimientos, matrimonios, funerales, sacrificios y diversos ritos religiosos.³²⁷

³²⁴ Lengua aborigen del pueblo Kuna de Panamá y Colombia.

³²⁵ Lengua uto-azteca hablada en América Central y México.

³²⁶ EL idioma aborigen del pueblo Inca.

³²⁷ Restrepo María C. La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1776-1900. Centro Editorial Universidad del Rosario. Bogotá, 2005.

Origen

La chicha se elaboró en América del Sur antes del surgimiento del Imperio Inca. Como se mencionó al comienzo, el Imperio Inca fue el Estado prehispánico de mayor extensión en América. Asentado en los Andes y con centro en el actual Perú, surgió a fines del siglo XII y, en el momento de su mayor extensión, llegó a abarcar un territorio que comprendía el sur de Colombia, el Ecuador, el altiplano del Perú, Bolivia y el norte y una parte de la zona central de Chile y el noroeste de la Argentina.

Si en su origen se empleó para designar una bebida fermentada de maíz, posteriormente sirvió para nombrar la obtenida de cualquier grano. Fue registrada en las páginas de casi todos los cronistas de la conquista y de la colonia y desde aquellos remotos tiempos hasta el presente sigue consumiéndose la que tiene como base maíz, que recibe la denominación de chicha andina.

La chicha sigue teniendo la importancia que tuvo en las diferentes regiones del continente y es consumida aún en todos los territorios de su geografía, desde Colombia hasta Chile y Argentina. La chicha de maíz se utilizó en mayor escala y tuvo mejor aceptación entre los pobladores nativos que el resto de bebidas elaboradas a partir de las diferentes frutas que existían en el territorio. Acostumbraban consumirla a cualquier hora del día. El carácter temporal del maíz hacía fácil la obtención del grano, que en clima caliente se puede cosechar en cuatro a seis meses, mientras que la yuca, aun la más precoz, lleva no menos de 10 meses a un año para estar cosechable.

Se presume que algunas variedades de maíz de pericarpio rojo, rosado o morado, fueron seleccionadas para obtener bebidas coloreadas. El primero que hizo esta observación fue Cristóbal Colón, en Pania (una bebida blanca y otra casi negra) y en la costa de Panamá (vino blanco y tinto de maíz). Los Motilones elaboran chicha de un maíz rosado. En la costa norte del Pacífico, entre los cholos, algunas

variedades de granos de colores, para hacer la chicha, se conocen con nombres distintos.³²⁸

Chichas de maíz, yuca, piña, plátanos, guineos, se producía en los diversos países de indios, según los recursos de la región o las costumbres de la tribu. Los indios y sus mestizajes preservaron, luna tras luna, su apego a estas chichas de uno u otro sabor y, a falta de vino, también las apetecían los conquistadores.

El primero de los cronistas que escribió sobre la chicha de maíz, fue el bachiller Encizo, refiriéndose al Darién y a la costa de Cartagena:

*En esta tierra y de aquí hacia el poniente, comen los indios pan de grano de maíz molido y hacen del buen pan que es de mucho mantenimiento; deste misma harina de maíz cocida en calderas y tinajas grandes en mucha agua hacen vino para beber, y es vino de mucha sustancia y de buen sabor. Los indios usan beber del una grande taza como se levantan sin comer otra cosa ninguna y con ello van a sus labores, y se están alla todo el día sin comer mas.*³²⁹

Encizo no la denominaba Chicha, vocablo que aparece documentado en el Nuevo Reino en 1557 y por cierto en circunstancia curiosa.³³⁰

Preparación de la chicha en los diferentes rincones de América

Los españoles, en los tiempos del descubrimiento y 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 lo cocinaban para hacer una bebida un poco espesa, que bebían para festejar los acontecimientos especiales. El padre Joseph de Acosta, cronista de finales del siglo XVI, comenta:

³²⁸ PATIÑO R, Víctor Manuel. *Op. Cit.* Pág. 89

³²⁹ Martín, Fernández de Enciso. *La Suma de Geografía*. Sevilla, 1519. Pág. 17-19

³³⁰ Ramos, Óscar G. *La Caña de azúcar en la Cultura Colombiana "Avatares de la Chicha"*. Próximo a Editarse. 2007. Cali.

"no le sirve a los indios el maíz sólo de pan, sino también de vino, porque de él hacen sus bebidas con que se embriagan harto, más presto que con vino de uvas"

La chicha embriagante, con sus muchos nombres: masato (para los aborígenes de Cumaná, el Tolima y Santander), itúa (entre los quimbayas), acca, azúa y sora (para los ecuatorianos y los peruanos), parece haberse limitado a las poblaciones indígenas de la América del Sur y a ciertos lugares del Caribe.

La masticación de algunos granos de maíz para echar a la masa o grano triturado con el objeto de acelerar el proceso de fermentación fue una práctica seguida en toda América. El padre Acosta, después de describir la *azua* hecha con granos germinados, llamada *sena*, y antes de referirse a la que se hacía de maíz tostado y que no embriagaba tanto, dice:

"Otro modo de hacer el azua o chicha es mascando el maíz y haciendo levadura de lo que así se masca, y después cocido; y aun es opinión de indios que, para hacer buena levadura, se ha de mascar por viejas podridas, que aun oillo pone asco, y ellos no lo tienen de beber aquel vino".

Los indios de algunas tribus, en cambio, preferían para este menester indias jóvenes: el cacique Guaramental tenía cavas de chicha de yuca y de maíz.³³¹

La mejor chicha de maíz es la que se prepara con el procedimiento antiguo:

Se muele el maíz seco, se humedece, y se hacen bolas que las mujeres se echan a la boca. Una vez bien mezcladas con saliva, las aplanan con la lengua y las dejan secar al sol. Obtienen así un producto intermedio denominado "muk'u". Pero, para el procedimiento más común se utiliza "jora", que son granos de maíz germinado con brotes de unos 5cm, también secado al sol pero no masticado. Para preparar la chicha se muele el muk'u y/o la jora y en una olla grande se cubre con agua caliente y se revuelve bien. Se deja decantar por una hora, se extrae el líquido y se repite el proceso con la pasta remanente. El líquido obtenido se deja reposar por 24 horas para que se inicie la fermentación láctica que aporta lo agrio y luego se hierve durante tres horas. Se le sazona

³³¹ Patiño R, Víctor Manuel Historia de la cultura material en América Equinoccial, I, La Alimentación en Colombia y en los países vecinos, Biblioteca Científica de la Presidencia de la Republica, Bogotá 1984.

*con anís, menta y/u otras especias. Es común hoy agregarle frutillas, resultando en una "frutillada". En época contemporánea se acortó aún más el proceso, saltándose la lactificación e hirviendo directamente la jora molida durante 3 horas, agregando 'chancaca' para que haya más materia prima para la fermentación alcohólica, y malta. La fermentación se produce a los 3-6 días.*³³²

Durante el Período Inca se empezó a abandonar la chicha de harina salivada, con el propósito de aumentar la producción, por su elevada demanda, pues era ofrecida como regalo o premio y utilizada como "moneda" para el intercambio comercial. Era entonces, y lo es aún, consumida en abundancia durante las festividades (magnas borracheras). La chicha era la única bebida disponible en todas las casas y se la tomaba para calmar la sed, pues no se consumía agua pura, y después de las comidas "para mantenerse sano y vigoroso". Se bebía en keros o en "potos" (recipiente hecho con una pequeña calabaza). Con la llegada de los españoles la iglesia la prohibió y desaparecieron las grandes plantas procesadoras que estaban a cargo de las "aqllakuna" (mujeres elegidas, encerradas en una especie de convento, "aqllawasi", a la espera de ser entregadas como regalo a algún personaje importante), pero siguió preparándose en forma doméstica.

La chicha era la bebida preferida de los indios del noroeste argentino, y su preparación y consumo está aún en vigor. Una bebida fermentada de origen indígena que contó con pocos adeptos entre la gente culta, por lo menos cuando se elaboraba según el sistema de los indios. Resulta de la fermentación del maíz y se hace, escribe Coluccio³³³, utilizando una levadura especial como fermento o por medio de la saliva humana, lo que requiere la masticación de la harina de maíz. La preparación antigua se realizaba en la cocina, donde se juntaba toda la familia, y se pasaban la masa uno a otro para que cada uno la masticara un tiempo y la escupiera luego en una palangana; después se juntaba ese jugo que daría origen a la chicha. A la chicha obtenida por este procedimiento se le llama chicha

³³² PATIÑO R, Víctor Manuel. *Op. Cit.* Pág. 70.

³³³ En PATIÑO, V. M. *Op. Cit.* Pág. 71.

nuqueada, prohibida actualmente en Jujuy por considerarla antihigiénica y peligrosa para la salud de los consumidores. Refiriéndose a las propiedades de la chicha, dice Ciro Bravo³³⁴: “Es sobremanera diurética y de notoria eficacia para expeler los cálculos de la vejiga, pudiendo asegurar que no hay indio que sufra de este mal”.

La preparación presenta algunas variantes según la zona geográfica, pero consiste fundamentalmente en moler el grano de maíz y dejarlo fermentar. Este proceso de molienda hecho a la manera de los aborígenes americanos lo describe el milanés Girolamo Benzoni, quien supuestamente estuvo en estas tierras en el siglo XVI, y que dice:

*Las mujeres encargadas de hacer esta bebida, toman un poco de maíz, lo ablandan en una olla, y se lo pasan a otras, que tienen la tarea de masticarlo poco a poco y escupirlo con fuerza, como tosiendo, en una hora o tazón. Luego lo colocan en la jarra con el resto de la mezcla, de no hacerlo así, este vino o bebida no tendría ninguna fuerza. Por último lo hierven por un lapso de tres o cuatro horas, lo dejan enfriar y lo cuelan con un paño, sale tan perfecto que embriaga como si fuese verdadero vino.*³³⁵

Este menester, según algunos cronistas, se dejaba a las ancianas. Tal manera de preparación produjo en algunos españoles puntillosos ciertas reservas, por no decir asco; reacción inmerecida, pues quienes rechazaban la molienda masticatoria se olvidaban de que en varias regiones de España, para la confección del famoso aioli, se empleaban los mismos servicios femeniles. La trituración de los dientes de ajo que, con la paulatina incorporación del aceite luego, revolviendo, daba como resultado la muy famosa emulsión que como salsa hacía desde tiempo inmemorial las delicias de muchos peninsulares.

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.

³³⁴ Ibídem, Pág. 72.

³³⁵ Citado en CARTAY, Rafael. Op. Cit. Pág. 66.

La preparación varía según la región andina, una consiste en moler el grano de maíz, añadir guarapo de piña y luego dejarlo fermentar. Esta chicha de receta antigua es conocida hoy en día como *chicha andina*. La chicha de maíz era confeccionada por la mayoría de las tribus que ocupaban lo que hoy es territorio venezolano. Pero ya en épocas más cercanas a nosotros, se redujo su elaboración y consumo a la región andina y a las áreas ocupadas por las etnias americanas sobrevivientes.

Desde la época prehispánica se elabora en países como: Colombia, Perú, Ecuador, Chile y Argentina.

Se obtenía al masticar y escupir los granos de maíz de la mazorca recién cosechada en un recipiente de greda cocida; las enzimas presentes en la saliva transforman el almidón del maíz en azúcar que luego se fermenta por la acción de las bacterias. Una vez lleno el recipiente, éste se cerraba herméticamente y era puesto a reposar a la sombra, por algunas semanas. La chicha, una vez fermentada, se colaba y envasaba para su consumo posterior. El proceso de producción original aún se sigue practicando y la chicha obtenida de este modo suele ser llamada *taqui*.

En Bolivia hay varios tipos de chicha, las más importantes según la región del país son la chicha Colla, que tiene más grados de alcohol ya que es fermentada más tiempo, y se consume principalmente en La Paz, Cochabamba y la zona occidental del país; se consume además en fiestas tradicionales y festividades religiosas, principalmente. La Chicha Camba se hace de maní y no tiene ningún grado de alcohol, se consume en Santa Cruz de la Sierra y alrededores, como bebida refrescante. Y por último, la Chicha Vallegrandina, originaria de Vallegrande, provincia de Santa Cruz; es una chicha similar a la Chicha Colla pero se fermenta con métodos tradicionales diferentes y se consume en eventos religiosos y fiestas tradicionales.

En Chile también se llama chicha a las bebidas obtenidas de la fermentación de diversas frutas, entre ellas el maíz, que en algunos lugares también es mezclada con aguardiente o algo similar.

En la zona central de Chile la chicha se prepara como un fermentado de uvas que se suele consumir en abundancia en todo el territorio chileno en los días festivos como las fiestas patrias. En el sur, el término alude a un fermentado de manzanas que se elabora al final del verano, es decir, como lo que también se conoce en otras partes como sidra o néctar. Otras materias primas que se usan con menor frecuencia son los frutos de la luma (cauchaos), los frutos del maqui y la miel. La chicha de miel es semejante a un hidromiel con bajo alcohol, pero por el uso de levaduras no especializadas contiene altas proporciones de alcohol metílico que al consumirla suele provocar malestar. Es elaborada en la zona central del país, principalmente en los valles, y es por las temperaturas de ese sector la que más se consume, es la más suave y de mejor calidad entre las demás de su tipo.

En Panamá se utiliza el vocablo como sinónimo de refresco (chicha de piña, chicha de tamarindo, chicha de papaya, etc.). A la bebida obtenida por la fermentación del maíz se le denomina "chicha fuerte".

La Chicha es una bebida artesanal y ancestral que se elabora en el Perú. Los quechuas llamaban Aqha a esta bebida fermentada de maíz. Su uso fue ceremonial en las festividades en las antiguas culturas asentadas en el Perú. Es un fermentando la jora o granos de maíz germinados. Hoy se usa como aperitivo o como ingrediente en algunos platos peruanos.

En sus diversas preparaciones se puede encontrar la Chicha de Jora (con maíz jora blanco y negro), la Chicha Arequipeña (con maíz jora y chancaca), la Chicha de Jora con Pata de Vaca (con maíz jora blanco, quinua y una pata de vaca), la Chicha de Maní (con maní, maíz mote y quinua), la Chicha de Quinua, la Chicha Loretana (con harina de maíz y chancaca) y la Chicha Morada.

La chicha morada, nombrada así por su color que se debe al insumo principal del que se obtiene, que es el maíz de grano morado, constituye un refresco que no es

fermentado. Es muy común encontrarlo a la venta también en forma de polvo para su preparación instantánea.

A lo largo de los caminos andinos, si una de las casas se encuentra coronada con una bandera blanca, la casa ofrece chicha. Si además muestra un ají, se ofrecen platos de la casa. Si se encuentra coronada con una bandera roja, además de la chicha y los platos, se puede oír música del lugar.

Se denomina Chicha de Jora a la bebida alcohólica obtenida por fermentación de la materia azucarada contenida en el mosto de malta de maíz. Es un producto oriundo del Perú que se elabora artesanalmente y se consume, además, en otros países de América del Sur; lo que constituye un producto con potencial para la industrialización.

Copiosas lluvias habían deteriorado los silos de maíz durante el mandato de Tupac Yupanqui, ello ocasionó que la humedad hiciera germinar los granos, lo que derivó en la producción de una malta de maíz. Para evitar que el alimento se echara a perder, el inca Yupanqui ordenó la distribución de las maltas, imaginando que podrían aprovecharse en el cocido para consumirlo en forma de 'mote' (maíz cocido en agua); sin embargo, ante la presencia de características organolépticas desconocidas (aspecto de engrudo inconsistente) la desecharon. No faltó el intruso hambriento que consumió la sustancia y quedó sumido en extrema embriaguez, descubriendo de este modo el valor alcohólico del maíz.

La chicha de Jora es un producto que en su elaboración artesanal conlleva una serie de etapas que se encuentran sistematizadas: materia prima, cocción, filtración y fermentación. No obstante, podemos observar que en la etapa de producción de Jora se encuentran deficiencias que ocasionan un menor rendimiento y la carencia de las cualidades propias de una Malta de Cebada. Asimismo, en las técnicas de fermentación artesanales se puede producir sustancias que son tóxicas para el hombre y, por último, es necesario contar con un método de conservación que permita disponer del producto siempre listo para ser consumido en el estado óptimo de sus características organolépticas.

Se plantea entonces un reto enorme, pues es desarrollar un producto tradicional con la ayuda de la moderna ingeniería en industrias alimentarias. Se pueden lograr avances sustantivos al basarse en los estudios hechos por la técnica cervecera y al orientarse por la similitud en la materia prima utilizada, al tratarse de una malta de cereal, la fermentación hecha por levaduras y otras semejanzas. Por otro lado, en Perú se conocen sólo dos tipos de cervezas (Pilsen y dark) mientras que en Europa existe una cantidad tan grande de tipos de cerveza como variedades de chicha de jora existen en nuestra tierra mestiza.

La chicha en Colombia

El maíz, el valioso alimento nativo del continente americano, se cultiva y consume en casi todo el territorio de Colombia desde hace miles de años; presente siempre en la historia de la región y asociado al intercambio de bienes y saberes. Según la creencia de muchos grupos indígenas, el maíz fue un regalo de los dioses para que los humanos pudieran vivir en comunidad.

Con el maíz se realizan múltiples preparaciones diferentes, típicas de cada región: una gran variedad de chichas y de arepas, así como sopas: de mute, cuchucos, petos, etc., tamales, envueltos, mazamoras, bollos, almojábanas, mantecadas, por mencionar sólo algunas de las recetas que hacen parte del patrimonio inmaterial colombiano. Estos alimentos además de agradar, su consumo permite que alrededor de ellos se compartan las experiencias y se expresen los sentimientos propios de las instituciones sociales y familiares.

Antes de la llegada de los españoles, nuestros indígenas habían desarrollado una cultura con muchas actividades y trabajos en diferentes aéreas, como la cerámica, la orfebrería, la industria textil y el cultivo de algunos alimentos, y practicaban costumbres que para los conquistadores eran anormales y extrañas como los relativos a sus ritos funerarios y sus conmemoraciones.

Los primeros registros del uso de bebidas fermentadas indica que se elaboraban a partir de frutas en descomposición, como la piña madura, que se exprimía para sacarle el jugo, que se depositaba en unas múcuras de barro muy parecidas a lo

que hoy conocemos como ures o porrones. Utilizaban también frutas como chirimoyas, guayabas, papayas, granadillas, y otras variedades, a las que sometían al mismo procedimiento y que, combinadas con agua, al cabo de un tiempo fermentaban y producían una bebida de sabor agrio.

En las primeras formas de preparación, los aborígenes antepasados precolombinos mascaban los frutos duros, y los escupían dentro de un recipiente y agregaban agua. La mezcla se fermentaba por la descomposición natural con el paso del tiempo. Esta costumbre perdura aún dentro de la mayoría de los grupos indígenas que sobreviven en el país.

A medida que fue evolucionando el conocimiento y la forma de trabajo, se fabricaron molinos de piedra para trituración manual del grano, los que se hacían al tallar una cavidad en la piedra en la que se depositaba el maíz seco y se molía con otra piedra redonda hasta formar una harina, con la que se llevaba a cabo la fabricación de la chicha y de alimentos muy especiales como la arepa y los molidos.

Los indígenas de la zona no eran grandes comedores y el beber fermentados era un vicio envejecido y costumbre que generalmente tenían todos los indios recién descubiertos. La chicha producía mucho vomito cuando la tomaban en grandes cantidades, ocasionándoles una resaca que duraba varios días y en los casos excepcionales intoxicaciones extremas que conllevaban al debilitamiento del cuerpo. La mayoría de las tribus, antes de participar en una batalla, por lo general celebraban un ritual en el cual tomaban chicha combinada con el hayo (hoja de coca), lo que les proporcionaba más fuerza para las largas y extenuantes luchas.

Existe en Colombia un gran número de comunidades indígenas que continúan con esta tradición, fabricando las chichas que según la región reciben nombres autóctonos, como por ejemplo: la inna, chicha de maíz de los cuna; el cachirí, chicha de banano de los tatuya y barasana; la kawana, chicha de yuca brava de los diversos grupos o sectores huitoto; el yaraque, chicha de yuca de los puiñabe, en el bajo Inírida; la guaya de los catíos, el pikkgui o chicha de chontaduro de los

bora, muinane y rossigaro. Hay que anotar que los numerosos “masatos” de varias tribus son variedades de chichas menos fermentadas.³³⁶

Una gran cantidad de negocios de bebidas fermentadas llamadas chicherías operaron sin control higiénico durante la colonia en la mayoría de los pueblos colombianos. Era la forma más fácil de embriagarse para pobres y ricos, el problema era el fuerte tufo que los delataba ante los familiares y los intensos dolores de cabeza. Los domingos y días fiesta eran los preferidos para dar rienda suelta al cuerpo y compartir con los amigos y familiares las rebozadas totumas de chicha que acompañaban los distintos platos criollos.

La Chicha, una bebida parcialmente fermentada y elaborada por lo general a partir del maíz que desde la época prehispánica en países suramericanos como Colombia, Perú, Ecuador, Chile y Argentina. La preparación de la chicha clásica de maíz en Colombia se hacía así: Primero se cocina el maíz y después de molerlo se mezclaba con agua, panela y miel de caña (melasa); se lo ponía luego en una vasija de barro, se tapaba y se dejaba fermentar por un tiempo prudencial.

Es importante saber que a la chicha ha sido considerada como una bebida “popular”, pero, ¿popular en qué sentido? La definición de la palabra “popular”, según la Real Academia de la Lengua Española es: *“Popular: (Del lat. Populāris), adj. I. Perteneciente o relativa al pueblo. II. Que es peculiar del pueblo o procede de él. III. Propio de las clases sociales menos favorecidas. IV. Que está al alcance de los menos dotados económica y culturalmente”*. Esta última acepción refleja mejor la idea de “popular” respecto de dicha consideración. Se puede decir entonces que la chicha es un licor refrescante y “propio del pueblo”. ¿Por qué “propio del pueblo”? Porque su origen popular, como se dijo más arriba, hace que esta bebida se perciba como expresión propia del pueblo, que es la mayor parte de la población y que tiene menor alcance económico. Por ello, esta bebida, por su bajo valor en comparación con las otras bebidas alcohólicas, resultó de mayor consumo por lo menos durante la primera mitad del siglo XX; época en la que la

³³⁶ AGUILAR CASTELLANOS, Álvaro. *Historias Vivas de la Chicha y del Guarapo*. Editorial Linotipia Bolívar. Primera Edición, Octubre de 2001. Bogotá, Colombia.

mayoría de los consumidores de chicha son los estudiantes o las personas que lo hacen por su carácter autóctono.

A principios del siglo XX existían alrededor de la ciudad múltiples “tomaderos de Chicha”, en los que se pactaban negocios, se armaban tertulias políticas, etc. ¿Por qué perdió auge la chicha? El gobierno de Mariano Ospina Pérez, del partido conservador, presidente de Colombia de 1946 a 1950, tuvo que enfrentar la insurrección política llamada “El Bogotazo”, que se produjo por el asesinato del dirigente liberal Jorge Eliécer Gaitán, líder popular que fue sorprendido en repetidas ocasiones, “jugando tejo y tomando Chicha” en el barrio La Perseverancia. Es preciso señalar que los habitantes de la localidad eran en su mayoría miembros y simpatizantes del Partido Liberal, el partido político de la clase obrera. A la muerte de Gaitán, en este barrio se hizo una plaza conmemorativa en su honor, y allí fue emplazando el busto de este personaje importante de la vida política del país del segundo cuarto del siglo XX. El ministro de higiene, doctor Jorge Bejarano, encontró en los eventos del 9 de Abril 1948 la excusa perfecta para combatir el consumo de esta bebida, expresión de la cultura subversiva del barrio, y relegarla a la ilegalidad aseverando que la chicha había sido la culpable y el motor de la sublevación de los liberales. Contaba además la influencia política de la Cervecería Alemana Bavaria para obtener el monopolio de la fabricación de bebidas alcohólicas agilizó la caída de esta bebida.³³⁷

La Ley 34 de 1948, en el Artículo 1, estableció que a partir del 1 de enero de 1948 sólo se podría fabricar, vender o consumir, en todo el territorio de la República, bebidas fermentadas de la caña, así como del maíz, el arroz, la cebada y otros cereales y frutas, cuando ellas hayan sido sometidas a todos los procesos que requieren su fermentación y pasteurización adecuadas, por medio de aparatos

³³⁷ Pulido G, José R. *La Chicha en la Vida y la Relación de una Madre con su Hija*. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá. 1998.

técnicos y sistemas higiénicos y que, además, sean vendidas en envases de vidrio, cerrados e individuales.³³⁸

Chicha de Maíz de los Indígenas

Se alista una gran olla de barro utilizada exclusivamente para estos fines. Se pone en ella agua lluvia endulzada con zumo de caña criolla, caña de maíz o frutos dulces. Alrededor de la misma se sientan varias indias jóvenes, cuya dentadura se halle en perfecto estado, para masticar puñados de maíz. Los granos, una vez triturados, son arrojados a la olla. La ptialina (fermento natural de la saliva) ayuda a que se acelere el proceso de fermentación del preparado. Otras indias cantan mientras tanto para amenizar la labor y darle el carácter ritual que tiene este oficio.

*...no debe parecernos extraño este comportamiento, ya que las dentaduras de las indias son sanas, aun hasta en edades avanzadas y las encargadas de la labor son cuidadosas, especialmente en la limpieza.*³³⁹

La chicha en las diferentes regiones

Chicha Santandereana

Para su preparación se seleccionan los mejores granos de maíz, que son lavados con agua pura para después quebrarlos en la piedra de moler o en el molino de hierro. El cuchuco que queda del maíz molido se remoja en un melado de panela algo disuelto y se vierte después la preparación en artesas de madera, se tapa con paños de lienzo y se deja reposar hasta el día siguiente. Pasado este tiempo se muele hasta que la masa quede muy fina. Se mezcla entonces con un melado un poco más espeso, que se debe tener listo desde el día anterior para que esté bien frío. La mezcla le da mejor consistencia a la masa y permite hacer unos bollos o bolas medio ovaladas que pesan entre una a dos libras. Estas bolas se envuelven en hojas de caña brava y después se cuecen al vapor en una olla de barro grande que se ha dispuesto antes, a la que se han colocado cañas limpias

³³⁸ Aguilar, Castellanos Álvaro. *Historias Vivas de la Chicha y del Guarapo*. Editorial Linotipia Bolívar. Primera Edición, Octubre de 2001. Bogotá, Colombia.

³³⁹ PULIDO G, José R. *La Chicha en la Vida y la Relación de una Madre con su Hija*.

atravesadas a una altura conveniente del fondo o asiento, con el propósito de prevenir que se mojen los bollos cuando el agua hierva. La olla se tapa con hojas de plátano y se pone encima una tapadera pesada para que no se salga el vapor y los bollos se cuezan bien. La cocción de los bollos puede durar entre tres y cuatro horas, dependiendo de la cantidad, y se dejan dentro de la olla hasta el otro día. Se procede a sacar los bollos y se van partiendo en pedacitos para poderlos moler muy finamente. Se van colocando sobre una mesa dándoles algunos golpes y sobando la masa mientras poco a poco se le agrega más melado hasta que la masa queda con la consistencia propia del arequipe de leche. Se deposita en artesas de madera y una vez llenas hasta el borde se tapan con hojas de caña brava y se dejan por tres días en un lugar fresco para que empiece a fermentar la masa. Después se va sacando con una totuma para diluirla poco a poco en agua fría, y se cuela a través de un paño de lienzo grueso montado sobre un bastidor de madera, como cedazo, para atrapar los residuos o cunchos. El líquido que se obtiene no debe de quedar ni muy claro ni muy espeso. Se vierte en un porrón o pipa que ha sido curado previamente y se va revolviendo el líquido para que empareje el espesor mientras se le agrega el número de panelas necesarias para endulzar; se tapa luego la boca del porrón con un paño. Al día siguiente se revuelve con una pala de madera y se prueba. Al cabo de dos o tres días de fermentación está lista ya para beber.

Chicha de Arracacha

Tradicional del Putumayo. Se pelan las arracachas y se cuecen por veinte minutos. Se sacan, se escurren, se pican y se pilan; se les agrega media taza de melado, se revuelven y se toman porciones de la masa que se envuelven en las hojas de plátano, se amarran y se ponen en agua, tanta que apenas cubra los bollos, y luego se cuecen por cuatro horas a fuego lento. Se retira del fuego y se deja enfriar; apenas lo estén, se sacan, se desenvuelven, se muelen y se cuecen con el agua. La colada resultante se vierte en una olla de barro y se le agrega más melado, se añaden cuatro litros de agua fresca y se pone a fermentar por un periodo mínimo de veinticuatro horas, removiendo cada dos horas.

Chicha de los Llanos

Mediante cocción se reduce el jugo de la caña de azúcar hasta que forme un melado. Se pone maíz trillado en agua, tanta que lo cubra, por un día; se saca, se escurre y se muele. Se mezclan la masa y el melado con agua fresca y se deja fermentar por tres días, aproximadamente, de acuerdo al gusto.

Chicha de Chontaduro

Propia de Caquetá. Se cuecen los chontaduros por una hora, se escurren y se pelan; la pulpa se corta en cascotes y la semilla se desecha. La pulpa se macera con un poco de agua y se cuele; se le agrega más agua, azúcar o panela, al gusto. Se bate luego y se licua. Se tapa con un lienzo y se deja fermentar durante dos o tres días.

Chicha de Seje

(Árbol de América Meridional, de la familia de las Palmas, muy semejante al coco, pero menos grueso, más bajo, de copa ancha, gran número de flores y fruto puntiagudo, del que macerado, quebrantado, y en agua fría, se extrae un aceite espeso como manteca).

Propia de Vaupés. Se toma un racimo de seje, se pone la fruta sin pelar a cocer en agua por treinta minutos. Se deja enfriar y se extrae el corozo; se pila, se muele y se cuele en un cedazo fino; se agrega el melado al agua mientras se va revolviendo bien. Se deja fermentar en una olla de barro entre dos o tres días. El aceite que resulte de la cocción del seje se encima y se extrae con una cuchara. Tiene un sabor extraordinario, se utiliza para preparar arroz y freír.

Chicha de Moriche

(Árbol de América intertropical, de la familia de las Palmas, con tronco liso, recto, de unos ocho decímetros de diámetro y gran elevación; hojas con pecíolos muy largos y hojuelas grandes y crespas, espádices de dos a tres metros, y fruto en baya aovada, algo mayor que un huevo de gallina. Del tronco se saca un licor

azucarado potable y una fécula alimenticia, y de la corteza se hacen cuerdas muy fuertes).

Propio de Vichada. Se coge un racimo de moriches, se desgrana, se pone a remojar durante una hora; se le quita la cáscara luego y frotando con las manos se le saca la carne y se arroja el corozo. Esta carne se revuelve bien y se cuele, se le agrega el melado y se deja fermentar por veinticuatro horas.

Chicha del Valle del Cauca

Se elabora sólo con maíz tierno. Se cuece el maíz por una hora. Se toma una taza de maíz y se muele; a esta masa se le agrega el agua y se disuelve en ella. Se prepara un melado de panela con una hojas de naranjo, clavos y canela, se revuelve todo muy bien y se le añade un poco de hielo. Se deja fermentar a gusto, si se desea.

Chicha de Arroz

En el Valle del Cauca se lava una libra de arroz y se deja en agua fría por una hora. Aparte se ponen a hervir cuatro litros de agua, se agrega el arroz y se deja cocinar por treinta minutos, revolviendo hasta que el arroz reviente y se empiece a disolver; se le agrega azúcar al gusto, canela y esencia de vainilla; se licua luego esto y se sirve con hielo y, si se desea, se deja fermentar.

Chicha de Corozo

(Nombre de varias palmeras, de tronco de 6 a 9 m de altura, revestido de fuertes espinas, hojas pinnadas con hojuelas lineares, angostas y puntiagudas y fruto en drupa globular de 35 a 45 cm de diámetro).

En los Santanderes se utilizan cien corozos. Estos se quiebran y se rebanan los frutos, se ponen a cocer en un litro de agua durante una hora aproximadamente, hasta que se ablanden. Se muelen, se licuan y aparte se colocan tres panelas en cuatro litros de agua y se ponen a cocinar hasta que se disuelvan. Se revuelve el agua de panela, llamado también melado, con los corozos licuados; este jugo se

pasa por un colador y se pone a fermentar con dos panelas enteras por tres días en un ure.³⁴⁰ Si se desea, se le puede agregar una panela diaria, y se conoce el punto de fermentación adecuado cuando la chicha parece hervir o formar ‘ojos’.

Chicha de Arroz o Masato

En Pamplona, Norte de Santander, primero se prepara con un agua y azúcar un litro de almíbar y aparte se pone el arroz a cocinar durante treinta minutos en siete litros de agua. Una vez cocido se cuela. Se agregan los clavos, la canela, el almíbar y el agua de arroz y se pone al fuego por treinta minutos, revolviendo con cuchara de palo. Se deja enfriar y se sirve a temperatura ambiente. Puede dejarse fermentar por tres o cuatro días.

Chicha de Boyacá y Cundinamarca

Se muelen diez libras de maíz blando. A esta masa se le agrega un poco de miel y agua, y se pone en un recipiente de barro, preferiblemente, por quince días, para que se “enfuerte” o fermente. Se muele de nuevo y se le agrega más agua miel, hasta obtener una masa suave. Luego se hacen unas bolas con esta masa y con los dedos se le hacen unos huequitos en forma de cruz. Se cubre el fondo y las paredes de la olla con hojas de helecho silvestre y se llena de agua cuidando de no mover las hojas de helecho. Se ponen las bolas a cocinar a fuego muy lento por doce horas, agregando agua si es necesario. Terminada la cocción se cuela y a la mazamorra que resulte se agrega agua fresca hervida y miel. Se tapa la olla y se deja fermentar por diez días, agregándole diariamente un poco de miel y revolviendo para que disuelva.

Chicha de Plátano

Ésta se prepara con plátanos maduros que después de ser pelados se introducen con agua y panela en un ure, mientras se revuelve. Se deja fermentar durante siete días. Al cabo, se cuela el preparado y, al finalizar la operación, se obtiene un líquido viscoso de color rojizo y de un sabor muy agradable. El líquido se retorna

³⁴⁰ Ure/”Gacha: Vasija que utilizaban los indígenas de algunas comunidades, para preparar y fermentar la chicha.

al ure y se le va agregando panela y agua al gusto, tapando con tela y madera preferiblemente.

Chicha de Piña

Se pela la piña y se corta en trozos pequeños. Se hierva una buena cantidad de arroz y se deja reposar hasta que esté frío. Se mezcla la piña con el arroz y se licuan; se vierte después el producto en un ure y se le agrega agua, azúcar o panela; se tapa bien y se deja fermentar por tres días. Se pueden agregar las cascaras de la piña si se desea.

Hay más variedades de chichas y se preparan con métodos parecidos, con tubérculos o cereales, como la papa, la yuca, el millo, el sorgo y el maná, entre otros. Es de anotar, que a la chicha se le dan diferentes nombres, dependiendo de las regiones, como masatos, guarruses, champús, sorbetes, etc.

Valor nutritivo

La mayoría de los que han estudiado la chicha le han atribuido sólo facultades espirituales y han afirmado que es una bebida alcohólica perjudicial para la salud y el bienestar de quienes la consumen. Muy pocos le han señalado otras cualidades más importantes, puesto que están relacionadas con los patrones y valores socioculturales del grupo que las consume. La chicha, en orden de importancia, cumple con las siguientes funciones: primarias, sociales, económicas, mágico-religiosas y medicinales.

Primarias: empleada fundamentalmente como bebida para satisfacer la sed. También es considerada como alimento y reconstituyente de la energía consumida en el trabajo.

Sociales: en las comunidades rurales la chicha cumple funciones importantes, puesto que no sólo tiene valor simbólico sino que también es elemento esencial en todas las ceremonias y festividades.

Económicas: utilizada básicamente en forma comercial en zonas rurales y urbanas a través de expendios públicos llamados chicherías.

Mágico religiosas: el uso de la chicha para esta clase de rituales trae raíces ancestrales. En los países andinos se conserva aún la costumbre de ofrendar la chicha en honor de las divinidades, ya sea antes de beberla y/o en determinados lugares que continúan siendo sagrados.

Medicinales: a la chicha se le atribuyen propiedades curativas en la medicina nativa, especialmente para tratar afecciones pulmonares; se emplea en forma de infusión adicionando hojas de coca, u otra planta medicinal, para calmar o curar el resfrío o la tos.³⁴¹

En el imperio incaico se había generalizado la sustitución del agua como bebida por la chicha, a la que llamaban *azua*; se calcula que bebían aproximadamente litro y medio diario por persona. De esta manera disminuyeron las enfermedades infecciosas y parasitarias transmitidas por el agua sin hervir. La chicha aportaba la tercera parte de las calorías requeridas para la vida y contribuía con la mayoría de la niacina, también con un alto aporte de vitamina B, tiamina y r, y vitamina C, que protegían y mantenían en un estado saludable a la población del Perú incaico.

Se ha comprobado que la chicha morada, o el extracto de maíz morado, contienen uno de los antioxidantes más potentes del mundo (según la revista *Nutraceuticals World*), un buen inhibidor del colesterol, protector de la retina, estimulador de la circulación sanguínea y que impide además el desarrollo del cáncer colorrectal. Según el doctor Hugo Malaspina³⁴² el maíz morado también:

- Favorece la regeneración de tejidos.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Retarda procesos degenerativos en general.
- Tiene acción antiarrugas.

³⁴¹ Aguilar, Castellanos Álvaro. “*Historias Vivas de la Chicha y del Guarapo*”. Editorial Linotipia Bolívar. Primera Edición, Octubre de 2001. Bogotá, Colombia.

³⁴² PATIÑO R, Víctor Manuel. Op. Cit. Pág. 74

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Incrementa el flujo sanguíneo.
- Estimula la acción diurética.

De un análisis realizado en el laboratorio de varias muestras de bebidas fermentadas, con el propósito de detectar elementos microbianos y parasitarios, se obtuvieron los siguientes resultados: no se observaron parásitos en ninguna de las muestras analizadas; microbiológicamente las muestras resultaron negativas para coliformes totales de origen fecal, de tal manera que no se observó contaminación de parásitos que puedan producir trastornos al organismo.

Conviene aclarar que es difícil manejar los grados de alcohol, pues el nivel puede variar según el tiempo de fermentación; se pueden encontrar chichas con un mínimo de alcohol de aproximadamente uno o dos por ciento, pero hay casos en que estas bebidas pueden albergar hasta siete u ocho por ciento de alcohol. Conviene tener presente que esta bebida provoca dependencia alcohólica, con todas las consecuencias que esto acarrea.³⁴³

El consumo de la chicha cumplía un rol importante en la vida social y religiosa de las poblaciones originarias. Por ello estaba estrechamente relacionado con la vida social, el ciclo agrario, las creencias, los momentos más trascendentales de las personas: nacimientos, matrimonios, funerales, agasajos a los que participaban en el trabajo colectivo (siembra, cosecha, construcción, etc.); y en muchas diversiones.

Cuadro 9. Composición química del maíz

Tipos de Maíz (en 100g de parte comestible)	Energía (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Amarillo trillado	356	77,8	8,4	1,2
Amarillo	348	70,9	7,9	3,7
Blanco	353	72,1	7,6	3,8
Común	373	75,1	8,3	4,4

³⁴³ Aguilar, Castellanos Álvaro. "Historias Vivas de la Chicha y del Guarapo". Editorial Linotipia Bolívar. Primera Edición, Octubre de 2001. Bogotá, Colombia.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Maravilla	180	74,3	2,8	0,4
Mute, cocido	99	21,0	2,5	0,5
Opaco	368	73,2	9,5	4,1
Opaco, amarillo	378	72,9	10,1	5,1
Pira	364	73,8	8,7	3,8
Porva	366	72,2	7,7	5,2
Tierno	146	29,0	4,7	1,2

Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar familiar, Tabla de composición de alimentos colombianos. 7ed. Santafé de Bogotá, Colombia 2005.

Cuadro 10. Composición de nutrientes de la chicha

Chicha (en 100g de parte comestible)	Alcohol	Energía (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Maíz	4%	66,0	16,0	0,6	0,0

Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar familiar, Tabla de composición de alimentos colombianos. 7ed. Santafé de Bogotá, Colombia 2005.

La preparación de la chicha era una actividad de mujeres y las jóvenes comenzaban su aprendizaje a partir de los 12 años. El adiestramiento era responsabilidad de las mujeres de edad madura y debía incluir, entre otros menesteres, las técnicas de preparación de la chicha, un rol que era netamente femenino. Esta bebida era conocida en la mayoría de los pueblos indígenas de América. Para las ceremonias colectivas la preparación y fabricación se hacía en comunidad de mujeres, que colocaban el producto en grandes vasijas de greda para que estuviera al punto justo de fermentación para la ceremonia. La mujer almacenaba los granos de maíz, transportaba y servía la chicha a los huéspedes o invitados.

Aun hoy es la mujer de las familias indígenas la encargada de elaborar la chicha. Ella se encarga de todo el proceso, la recolección de los granos poniéndolos a fermentar para después molerlos. En algunas comunidades el proceso de elaboración de la chicha es un trabajo rudimentario que hacen con muy pocos utensilios.

La conquista española determinó un trastorno radical en lo social, religioso y cultural de la vida de la población nativa y muchos cambios fueron brutales. Desde el punto de vista de la preparación y consumo de las chichas, estos acontecimientos tuvieron un doble impacto. Por una parte se observa una progresiva transformación de las bebidas alcohólicas, de productos de fabricación casera pasan a ser mercancías para el comercio, acarreado como consecuencia el alcoholismo y la destrucción del tejido social.

Otras preparaciones con maíz

Las arepas

Especie de torta que los indígenas de estos pueblos preparaban. Las arepas se amasaban, asaban y consumían, y constituyó un alimento esencial, con características y cualidades importantes, para la población del hemisferio.

Es un producto elaborado con el maíz y se consumen desde el norte de México hasta el sur de Chile. La forma como se fabrican, los ingredientes y la manera de cocerlas, varían a lo largo de todo el continente americano. También la manera de denominarlas es diferente en cada lugar. Por ejemplo, en algunos lugares de México se las denomina, “pacholas” o “topopostes”; en el Salvador, “papusas”; en Costa Rica y Chile, “panochas”; en Honduras, “guirilas”; En Ecuador, “bonitísimas”; en Panamá, “tortillas o changas”.

La arepa es un pan de maíz, que se elabora con forma de círculo, y puede ser de diversos tamaños y grosores; se la puede consumir a diferentes horas del día. Los colombianos acostumbran a comerlas a la hora del desayuno. La masa para hacer la arepa se prepara normalmente con harina del maíz y se le agrega agua, queso campesino y mantequilla. Se asan en un budare, que también se le suele denominar, burén, budale, comal, aripo, blandona. El budare, es una plancha circular de hierro o barro, a veces semicóncava, que se calienta directamente en el fuego o brazas del fogón de leña.

En Colombia, cada región tiene su propia versión de la arepa y, para cada provinciano constituye un símbolo de pertenencia a una región, a una cultura; es un símbolo que tiene raíces profundas en las costumbres de nuestros antepasados nativos. Cada zona identifica la arepa con un nombre y unas preparaciones diferentes; por ejemplo, en Antioquia y el eje cafetero, se le denomina arepa del arriero a una arepa que se prepara con maíz trillado, chicharrones de res y sal. La arepa de pelado se prepara con maíz blanco o amarillo, sal y agua. En esta zona también es típico preparar las migas de arepa, plato que se elabora con las arepas que han quedado de días anteriores y que se ponen en una sartén con suficiente aceite, tomate, cebolla; hiervas como, cilantro, perejil, cimarrón, perejil; especias como comino y achiote (hogao o sofrito); leche, sal y pimienta. Con esta mezcla, a la que agregan caldo de carne, se acostumbra también preparar una sopa de arepas.

En la región de Antioquia se suelen preparar también las arepas denominadas “tela”, que no lleva sal en la masa, y que sirven con mantequilla y queso. La arepa de mote, que se elabora con el afrecho (el salvado que se produce cuando se muele el maíz); es de sabor y textura diferente al resto de variedades de arepas.

Arepa de choclo. Se prepara en el eje cafetero, Antioquia y Norte del Valle del cauca. Para este tipo de arepas se utilizan los choclos, o sea las mazorcas tiernas, queso campesino, huevos, un poco de azúcar y sal; se suelen servir muy calientes y sobre una hoja de plátano.

Arepa boyacense. Para este tipo de arepa se utiliza el maíz blanco (peto) cocido, huevos, mantequilla, almíbar de panela, sal, leche y cuajada; estas arepas quedan suaves de textura y con un sabor dulce que se lo da el almíbar de panela.

Arepas jenesanences (Jenesano, Boyacá). Son arepas que se preparan con maíz amarillo (porva), mantequilla, yema de huevo, leche, cuajada, sal y azúcar.

También se suelen preparar las arepas con diferentes rellenos o acompañamientos como es el caso de las arepas de frijol y cuajada que se preparan en algunas regiones de Cundinamarca.

Existen también otros tipos de preparaciones con maíz, como son los pojongos que se preparan en el sur del Huila. Estas arepas no las fabrican en la forma circular tradicional sino en forma de dedo; en Santander se les llama arepas ocañeras. Las arepas se diferencian entre sí por la clase de maíz con que se elaboran y la textura y sabor que les dan en las diferentes regiones del país.

En la zona del Chocó se preparan unas arepas denominadas arepas de ñame blanco chocoano, pues en esta región en vez de utilizar maíz, la elaboran con ñame. El ñame es un tubérculo similar a la yuca. En las regiones del norte de Colombia se preparan las arepas con yuca en vez de maíz, y la forma y el tamaño queda similar a las arepas preparadas con el cereal.

Arepa chichiguare. Es una arepa que se prepara en la zona de la Guajira. La elaboran con maíz, pero se le agrega coco a la mezcla. Existen muchas versiones de arepas con diferentes nombres: la arepa llanera, la arepa de chicharrón o chicharrona, la arepa cachapa, que se consume en Arauca, la arepa de casabe (yuca).

En la zona Andina se prepara la arepa tradicional, que es la típica arepa preparada con maíz blanco remojado, cocido y molido

Esta investigación ha tenido en cuenta las diferentes regiones y los lugares más escondidos de la geografía Colombiana. Ha buscado, probado y comprobado los diferentes tipos, sabores, texturas y preparaciones que se logran hacer con el maíz. La diversidad de nombres que existen para la arepa, como es el caso de un pueblecito de Boyacá llamado "Puerto arepa", donde se preparan gran variedad de éstas y de allí se distribuyen al resto de ciudades de la región.

La mazamorra

Antiguamente era un guisado, potaje o bazofia que se les daba a los forzados en las galeras.

Los indígenas consumían como único alimento la mazamorra de maíz blanco o amarillo, normalmente fría, y a cualquier hora del día. Hoy día se sigue preparando

la mazamorra de manera tradicional, pero se cuece el maíz en una olla a presión para acelerar el proceso. En el Valle del Cauca no es raro ver por las calles a mujeres, normalmente afro descendientes, vendiendo la mazamorra caliente con su carrito. En las ciudades grandes como Bogotá suelen ser los hombres quienes lo hacen y van con un triciclo y un parlante para pregonar su venta. Lleva en el vehículo un recipiente con la panela rallada. Hay mujeres del hogar que la compran, no tienen tiempo de dedicarse toda una mañana a cocer el grano del maíz durante tanto tiempo.

En Boyacá, Cundinamarca y Santander es un manjar elaborado con maíz triturado o arroz y plátanos maduros, endulzado con panela o azúcar, y se consume generalmente a la hora del almuerzo.

En Antioquia es una sopa o hervido de harina de maíz, papa y arveja.

En Cundinamarca se llama *peto* y es una especie de sopa de maíz blanco y leche, endulzada con panela.

En el Valle del Cauca se prepara con maíz blanco o amarillo cocido, y se acompaña de panela rayada o azúcar.

En Costa Rica es un atol de maíz tierno, algo fermentado.

En Perú se preparan varias versiones de la mazamorra, la mayoría son dulces y se preparan con harina de maíz, maíz morado, con azúcar o miel. Puede llevar frutas frescas o secas, chancaca (azúcar mascabado), canela, anís, huevos y algún tipo de bebida, como el oporto.

En Río de la Plata es una comida criolla hecha con maíz blanco, partido y hervido, que se come frío, con o sin leche, y a veces con azúcar o miel.

En República Dominicana es un puré de ahuyama con sal, cebolla y otros condimentos y un puré de arroz con azúcar y varias especias.

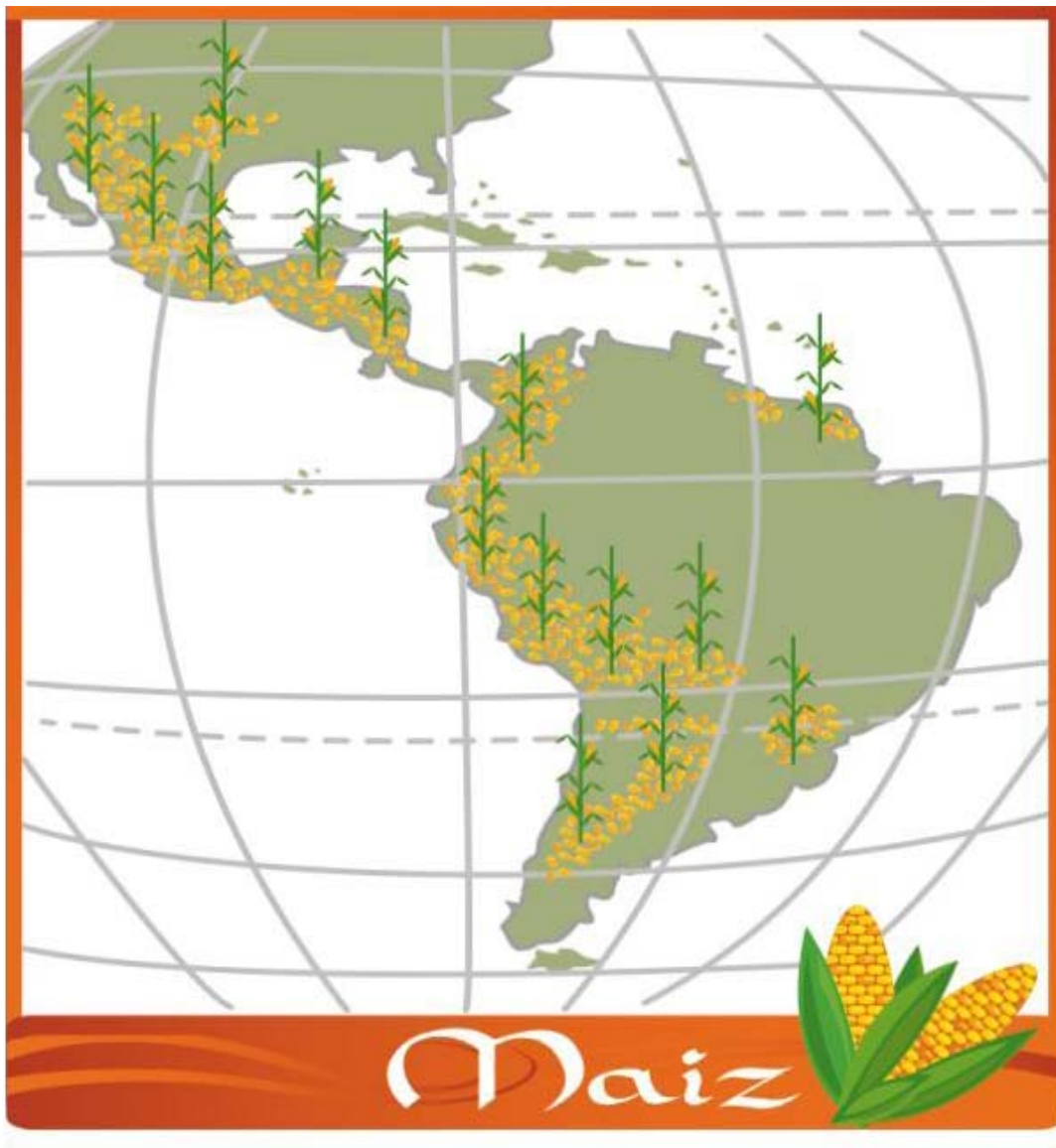
En Venezuela es una especie de atol hecho con masa de maíz, por lo general tierno, guarapo de papelón y algunas especias.

La mazamorra chiquita es otra variedad que se consume en la región de Boyacá, y consiste en un plato sustancioso de laboriosa preparación, con costilla de res, menudo o mondongo (este plato, se prepara la tripa del cerdo, y las menudencias o viseras aliñadas y cortadas en dados pequeños, es un plato parecido a los callos madrileños, aderezado con tomate, cebolla, especias y ají picante), carne de murillo, hortalizas, cubios, papas y harina de maíz.

El maíz es y seguirá siendo la base para la preparación de la mayoría de los platos más representativos de la gastronomía en todos los países de Latinoamérica. En México, este cereal tiene diversas preparaciones. Una vez dispuesto el grano y tratado con todos los procedimientos de elaboración del Nixtamal, se puede consumir de diferentes formas: en tortillas, el alimento por excelencia del pueblo mexicano, con ellas se elaboran diferentes platos: las chilaquiles, las enchiladas y un gran número de platillos. En bebidas, la más significativa es el atole, que se puede consumir solo o ataviar con chocolate, frutas y, en algunas regiones, con chile; otra bebida importante es el pozole, que se prepara con granos de maíz cacahuacintle y es la bebida utilizada en las fiestas de algunos lugares del país, al igual que la chicha y el tesguino, fermentados del maíz. Otras preparaciones, muy apetecidas también por los habitantes, son las gorditas, tlacoyos, picadas, sopes, chalupas, totopos, tlayudas y peneques; asimismo los tacos, otro plato que identifica a este pueblo en el ámbito global; los tamales, la preparación original para el consumo de la masa del maíz en todos los pueblos del Nuevo Mundo. A esta preparación se le añaden diferentes ingredientes cuando está en proceso de cocción y se logra así una variedad de sabores inagotable.

Anexos:

Mapa 4. Las regiones donde se cultivaba el maíz cuando llegaron los conquistadores al Nuevo Mundo.



Mapa diseñado por: Galindo A. Bogotá 2013.

Fotografías



Mazorcas de maiz asadas

Foto 1. Daza Blanca Y.



Mazorcas

Foto 2. Daza Blanca Y.



Mazorcas

Foto 3. Daza Blanca Y.



Arepas de choclo/mazorca de maiz amarillo dulce

Foto 4. Daza Blanca Y.



Arepas Bogotanas de maíz amarillo

Foto 5. Daza Blanca Y.



Foto 6. Daza Blanca Y.



Arepas de maiz Pilao

Foto 7. Daza Blanca Y.



Foto 8. Daza Blanca Y.



Arepas Boyacenses

Foto 9. Daza Blanca Y.



Arepa de choclo

Foto 10. Daza Blanca Y.



Venta callejera de mazorcas

Foto 11. Daza Blanca Y.



Foto 12. Daza Blanca Y.



Maiz Pilao

Foto 13. Daza Blanca Y.



Mazamorra

Foto 14. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Maiz con menta

Foto 15. Daza Blanca Y.



Foto 16. Daza Blanca Y.

CAPITULO V. EL TESTIMONIO DE LOS CRONISTAS DE INDIAS

Fueron muchos los cronistas que estuvieron presentes en todo el Nuevo Mundo, cada uno con sus relatos y sus apreciaciones contribuyeron a formar la historia de Latinoamérica.

5.1. Los alimentos en los cronistas del siglo XVI

Sobre el maíz

Es necesario tener en cuenta algunas ideas sobre las anotaciones e informaciones de los cronistas que estuvieron presentes en el Nuevo Mundo, para poder comprender mejor el valor de sus obras y tener conocimiento de la época en que fueron escritas.³⁴⁴

- Colón (1451-1506). __ Cristóbal Colón es el primer cronista de América. Detalla en su diario, en una prosa española aprendida en Portugal, todo lo que veía. Es él quien da la primera noticia sobre el cereal que comen los indios: “el maíz”.
- Acosta (1539-1600). __ El jesuita español José Acosta vino al Nuevo Mundo como misionero en el año de 1571. La obra del padre Acosta se tituló “Historia Natural y Moral de las Indias” y fue publicada en Sevilla en 1590 y en Barcelona en 1591. En 1596 fue traducida al italiano y publicada en Venecia. Los comentarios que hace en su texto se refiere al maíz en aspectos relacionados con el cultivo y usos de la planta, y lo titula como “Del pan de Indias y del Maíz”.

“En las partes del Nuevo Orbe ha sido y es el grano de maíz y cuasi se ha hallado en todos los reinos de Indias occidentales, en Piru, en Nueva España, en Nuevo Reino, en Guatimala, en Chile, en toda tierra firme. El pan de los indios es el maíz; comenlo comúnmente cocido así en grano y caliente, que llaman ellos mote, algunas veces lo comen tostado; hay maíz redondo y grueso, como lo de las Lucanas, que lo comen, españoles por golosina, tostado, y tiene mejor sabor que garbanzos tostados. Otro modo

³⁴⁴ Citado en MESA BERNAL, Daniel. *Historia Natural del maíz*. Ediciones. Autores Antioqueños. Medellín 1995. Pag. 313

*de comelle mas regalado es moliendo el maíz y haciendo de su harina, masa, y de ella unas tortillas que se ponen al fuego, y así calientes se ponen a la mesa y se comen; en algunas partes las llaman arepas.*³⁴⁵”

- Oviedo (1478-1557). — Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdés fue enviado a Santo Domingo en 1514. Escribió dos libros. El primero se titula *Sumario de la Natural Historia de las Indias*, publicado en Toledo en 1526. “Sumario” que amplía en la *Historia General y Natural de las Indias*, en los años 1526 a 1549. El autor describe lo peculiar que ha encontrado en América “de los secretos y cosas que la natura produce” en el nuevo Continente. En las dos publicaciones desarrolla un capítulo relacionado con el maíz, en el que registra algunas características de la planta, su cultivo y usos. El capítulo que trae en el *Sumario* lo denomina “Del pan de los indios, que hacen del maíz”, y en la *Historia general y Natural de las Indias* lo titula “Del pan de los indios llamado maíz, de cómo se siembra y se coge, y otras cosas a esto concernientes”.

Oviedo dice:

En tierra- firme, las indias en especial, lo muelen en una piedra de dos o tres palmos o más o menos de longitud, e de uno e medio o dos de latitud cóncava, con otra redonda o rolliza y luenga que en las manos traen, a fuerza de brazos (como suelen los pintores moler colores para su oficio), echando agua e dexando pasar algún intervalo, poco a poco, no cessando el moler. E assi se hace una manera de pasta o masa, de la cual toman un poco e hacen un bollo de un xeme, e grueso como dos o tres dedos: y envuélvenle en una hoja de la misma caña de mahiz u otra semejante, y cuecenlo, y desde esta cocido, sacanlo de la olla o caldera en que se cocio en agua, y dexando enfriar algo, y no del todo. Y si no lo quieren cocer usan esos bollos en las brasas al resplandor cerca dellas, y endurecesce el bollo, y tornasse como pan blanco, e hace su corteza por de suso, y de dentro hace miga algo más tierna que la corteza, e quítanle la hoja en que lo envolvieron para lo cocer o assar e comenlo algo caliente, y no del todo frio; porque si se enfria, no tiene tan buen sabor ni es tan bueno de mascar, y quando mas

³⁴⁵ Citado en MESA BERNAL, Daniel. *Historia Natural del maíz*. Ediciones. Autores Antioqueños. Medellín 1995. Pag. 320

*frio esta, tanto más seco y aspero se vuelve. En otras partes usan unas tortas grandes delgadas e blancas, este pan se llama tascalpachon y es muy buen pan sabroso.*³⁴⁶

- Cortés (1485-1547).__ Hernán Cortés llevó a cabo la gran empresa del descubrimiento y conquista del imperio azteca entre los años de 1519 y 1520. Este cronista escribe sobre el maíz en sus cartas “*Segunda carta de relación*“, con fecha el 30 de octubre de 1520, y que se publicó en Sevilla el 8 de noviembre de 1522, y en la “*Tercera carta de relación*“, escrita en Coyoacán el 15 de mayo de 1522 e impresa en Sevilla en 1523. De las cinco cartas que escribió este cronista sólo se refiere al preciado cereal en estas dos cartas.
- De Gómara (1510 o 1511-1560).__ Francisco López de Gómara vino a América como secretario de Hernán Cortes y en este continente permaneció seis años. La primera parte de su obra “*Historia General de las Indias*” fue publicada en Zaragoza en 1552-1553. Este autor dedica un capítulo para tratar de diversos aspectos relacionados con el maíz. “*Del pan de los indios*”.

La espiga es como piña en hechura y tamaño; el grano es grande, más ni es redondo como garbanzo, ni largo como el trigo, ni cuadrado. Viene a sazón en cuatro meses,, y en algunas tierras en tres, y a mes y medio en regadío, mas no es tan bueno. Siémbrenlo dos y tres veces por año en muchos cabos y en algunos rinde trescientos y aun quinientas por una. Comen cocida la espiga en leche por fruta o regalo. Cómenla también, después de granada, cruda y cocida y asada, que es mejor. Comen eso mesmo el grano seco, crudo y tostado; más de cualquier manera es duro de mascar, y atormenta las encías y dientes. Para comer pan cuecen el grano de agua, estrujan, muelen y amásanlo; y lo cuecen en el rescoldo, envuelto en sus hojas, que no tienen hornos, o lo asan sobre las brasas; otro muele el grano entre dos piedras como mostaza, ca no tienen molinos; pero es muy gran trabajo, así por la dureza como por la continuación, que no se tiene como el pan de trigo; y así las mujeres pasan trabajo en cocer cada día; duro pierde el sabor endurecese presto, y a tres días se mohesce u aun pudre. Es de mucha sustancia este pan, y aun dicen que harta y mantiene mejor que el pan de trigo; pues con maíz y ají están gordos los hombres y también los caballos, y no enflaquecen como acá; aunque caminen comiendo maíz verde. Hacen asimesmo del maíz vino, y es muy ordinario y

³⁴⁶ Ibídem, Pág. 321

provechoso. Es, en fin el maíz cosa muy buena, y que no lo dejaran los indios por el trigo, según tengo entendido.³⁴⁷

- Cobo (1580 1657).__ Bernabé Cobo vino a Santo Domingo en 1596 y se dedicó a recorrer diversos lugares del Nuevo Mundo para observar distintos aspectos de la flora, la fauna, la geología y la geografía. Permaneció en el Nuevo Mundo 61 años y su obra se llamó “*Historia del Nuevo Mundo*”, editada en Sevilla entre 1890 y 1895. Este autor describe aspectos muy importantes sobre el preciado cereal.

Del maíz” En su época el maíz se conocía en España como el “trigo de Indias”, son muchas las diferencias que hay de maíz; porque primeramente, se halla de todos los colores: blanco, negro, y amarillo, morado, colorado claro y oscuro y mezclado de varios colores. Diferenciase, demás desto, en el tamaño de los granos; los mayores se hallan son poco menos que habas. Hay un maíz muy tierno, de harina muy blanca y suave, y otro muy duro, que los indios llaman murucho, y los españoles, morocho, que es el que ordinariamente comen las cabalgaduras; y a todas estas diferencias tienen los indios nombres propios.

Después de seco el maíz, lo suelen cocer los indios con solo agua, al cual así cocido llaman en el Perú muti y es el pan ordinario de la gente plebeya. Otro a medio cocer secan al sol para guardar como nosotros el bizcocho, al cual llaman cocopa, y lo echan en guisados. Cómenlo también tostado, los indios que van de camino no llevan otro matalotaje más que una taleguita dello o de su harina, que toman desleída en agua fría y les sirve de comida y bebida. A esta harina de maíz llaman pito, y los españoles la hacen regalada revuelta con azúcar para el mismo efecto, cuando van de camino, lo que se muele, se amasa y sazona con gran facilidad y presteza. Muelese de dos maneras: la una, quebrantándolo solamente en unos morteros grandes de palo, con que le sacan la cascara o hollejuelo que tiene, y dejándolo algún tiempo en remojo, lo muelen después así mojado en una piedra llana con otra piedra pequeña, y sobre la misma piedra se amasa y hace pan, sin llevar sal, levadura ni más recaudo que un poco de agua fría.

En la Nueva España lo cuecen con cal y ceniza, para mondarlo, y luego, así mojado como lo acaban de cocer lo muelen en un metate, que es un instrumento de dos piedras: una

³⁴⁷ Ibídem, Pag.322

larga media vara y angosta como terciá; y otra, pequeña rolliza y larga como del codo a la mano. Desta manera se hacen unas tortillas delgadas que se tuestan o cuecen en unas cazuelas de barro puestas al fuego; y éste es el pan más regalado que los indios hacen de maíz, el cual, en el Perú llaman tanta, y en la Nueva España, tlascale.

No son en todas partes de una manera estas tortillas; en la Nueva España las hacen delgadas, del canto de una herradura; en tierra- firme, tan gruesas como un dedo, que llaman arepas; también suelen hacer de la misma masa de maíz unos bollos que cuecen, unos en las brasas y otros en agua, envueltos en hojas de árboles de otras plantas. Estos bollos son de muchas maneras; unas veces no tienen más que la masa de maíz, y estos son en dos diferencias: unos, gruesos, bastos, hechos sin curiosidad, como decimos acá pan de toda harina, que en la Nueva España come la gente rustica y los maceguales o mitayos. Otros bollos pequeñitos se hacen más regalados de la flor de la harina: son blancos y delicados, porque los hacen del maíz despepitado, que es habiéndole quitado antes de molerlo, aquella rasilla que tiene con que esta asido en el choclo.³⁴⁸

La otra manera de hacer estos bollos de maíz, es cuando llevan dentro carne con ají, estos son los que llaman tamales, suélenlos envolver, para cocerlos, en las hojas o túnicas del choclo, y para solo esto se venden estas hojas en manojos en toda la Nueva España; en Lima los envuelven en hojas de plátano.³⁴⁹

Han sabido mucho los españoles estos tamales, porque los hacen con más recaudo y curiosidad que los (que) usaban los indios. Los ordinarios que se venden en las plazas, son de carne de puerco, mas, los que se hacen de regalo, llevan carne de gallina o de pollo y palominos, y hay tamales que cada uno lleva una gallina entera, y para fiestas extraordinarias, suelen echar un pavo entero en un tamal, y porque no hay hoja de planta ninguna que baste cubrirlo, lo envuelven en un petate. Hacen también la harina de maíz, fuera del pan llamado tanta, otro más basto, que llaman zanco; poleadas, o mazamorra, que en la Nueva España nombran atole, y otras cosas.³⁵⁰

Los españoles asimismo se aprovechan del maíz en muchos usos, porque de él hacen almidón, cuzcuz o frangollo, que suple en lugar de arroz, unas veces con leche y azúcar, y

³⁴⁸ *Ibídem*, Pág. 324

³⁴⁹ *Ibídem*, Pág. 325

³⁵⁰ *Ibídem*, Pág. 327

*otras con grasa o manteca; poleadas, pasteles, regalos de dulce con azúcar, y otros modos de mantenimientos saludables y provechosos.*³⁵¹

- Las Casas (1474-1566). __ Bartolomé de las casas vino a América en 1502 como misionero de la orden de Santo Domingo. Fue obispo de Chiapas y se considera que su obra es el mejor trabajo histórico que se pueda encontrar de los años 1492-1520. Con el título “*Historia de las Indias*”, el padre de las Casas es el primero que describe los usos, el cultivo, las clases y las propiedades del cereal americano.
- Simón. __ Fray Pedro Simón y Belmar nació en La Parrilla, Obispado de Cuenca, en 1565 o en 1574. Sus crónicas son importantes y tienen un gran interés para el conocimiento de la historia de Colombia y de Venezuela. La primera parte de su obra, *Noticias Historiales*, se publicó el 1° de abril de 1626; la segunda y la tercera parte permanecieron inéditas por más de 250 años y los manuscritos se conservaron en la Biblioteca Nacional de Colombia. El padre Fray Pedro Simón se refiere en diversas ocasiones a las clases, cultivos y propiedades del maíz.
- Cieza de León (1518-1560). __ En su libro *Crónicas de Perú*, que empezó a escribir en Cartagena en 1511 y terminó en Lima en 1550, hizo varias aportaciones y comentarios históricos de gran valor. Hace varias referencias sobre el maíz.
- Bernal Díaz del Castillo (1495-1584). __ Nació en Medina del Campo y vino a América en 1514. En 1568 inicio su obra “*Verdadera Historia de la Conquista de Nueva España*”, en ella describe aspectos relacionados con el cereal.
- Castellanos, Juan de. __ Vergara y Vergara dice que nació en Alanís, pequeña población de Sevilla, en 1522; otros, que nació entre 1510 y 1515. Castellanos informa sobre la planta del maíz pero no la describe.
- Cabeza de Vaca (1490-1564 o 1507-1559). __ Alvar Núñez Cabeza de Vaca salió de España en 1527, su obra se imprimió en Valladolid en 1555 y fue

³⁵¹ Ibídem, Pág. 328

reproducida en 1740. Este autor habla sobre el maíz que encontró en la región habitada por los guaraníes.

- Garcilaso (1539-1616). __ Natural de Cuzco, hijo del español Garcilaso y de la princesa incaica Ñusta Isabel Chimpu Oclla. Este autor escribió sobre los incas. En su libro, *Comentarios Reales de los Incas* describe claramente las plantas encontradas en el nuevo Mundo, los primeros cultivos de plantas importadas de Europa y tiene un capítulo titulado *Del maíz y lo que llaman arroz, y de otras semillas*.³⁵²

*De los frutos que se crían encima de la tierra tiene el primer lugar el grano que los mexicanos y los barloventanos llaman maíz y los del Perú zara, porque es el pan que ellos tenían. Es de dos maneras; uno es el duro, que llaman moruchu, y el otro es el tierno y de mucho regalo, que llaman capia: comenlo en lugar de pan, tostado o cocido en agua simple; la semilla de maíz duro es el que se ha traído a España; la del tierno no ha llegado acá. En unas provincias se cría más tierno y más delicado que en otras provincias, como el Rucana, que lo utilizan para sus sacrificios solemnes, hacían el pan de maíz que llaman zancu, y para sus comer no de ordinario, sino de cuando en cuando, por vía de regalo hacían el mismo pan, que llaman huminta; diferenciabase en los nombres, no porque fuese diferente, sino porque el uno era para sacrificios y el otro para su comer simple; la harina la molían las mujeres en unas losas anchas, donde echaban el grano, y encima del traían otra losa, hecha a manera de media luna, poníanlas manos, y así la traían de canto de una parte a otra, sobre el maíz; con esta dificultad molían su grano y cualquier otra cosa que hubiesen de moler; por la cual dejaban de comer pan de ordinario.*³⁵³

- Cárdenas. __ Publicó en México, en la casa de Pedro Orchate, en 1591, un libro denominado *De los problemas y secretos maravillosos de las Indias*, dirigido al señor Luis Velasco, virrey de la Nueva España. El cronista hace mención en su libro de las diferentes plantas que encontró en Las Indias, como el maíz, el cacao, las tunas, el tabaco y el ají (chile); habla de las propiedades del chocolate y el atole en un capítulo que titula, "Por qué causa se tiene y juzga el atole por sano mantenimiento para todas complexiones y enfermedades". De estas

³⁵² Ibídem, Pág. 339

³⁵³ Ibídem, Pág. 340

observaciones se infiere que en esta época el maíz era recomendado como alimento y se indicaba la manera de comerlo según la enfermedad que el paciente padeciera.

Digo pues, que si en el mundo creo Dios algún mantenimiento que exactamente se pueda llamar templado en complexión, en sustancia, en dar mantenimiento, y en tener otras cualidades que a estas se siguen, es el maíz porque realmente es igual y templadísimo en todo, de suerte que ni bien se puede llamar caliente, ni bien frío, sino entre frío y calor templado, ni menos se puede decir, seco ni húmedo, sino templadísimo, entre sequedad y humedad: tampoco le llamaremos compuesto de sustancia gruesa y pegajosa, ni menos compuesto de partes delgadas y sutiles, sino formado por un medio, y así en todo lo demás. Por ninguna vía podremos mejor declarar todo esto, que con un ejemplo del trigo y de la cebada, y en este modo, el trigo es caliente y húmedo en primer grado, y es compuesto de sustancia gruesa, pesada y pegajosa, de mucho sustento, digiérese con dificultad, cría humores gruesos, opila, y hincha las vías y vasos del cuerpo al revés de todo esto es la cebada, que es fría y seca de primer grado, componese de partes sutiles, penetrantes por su frialdad y delgadas, sustenta poco, digiérese fácilmente, limpia las vías, y cría humores delgados el maíz es medio entre el uno y el otro, quiero decir que ni es tan caliente como el trigo ni tan frío como la cebada, ni tan húmedo, pegajoso y grueso como el trigo, ni tan delicado, seco enjuto, y sutil, como la cebada, no cría humores gruesos, ni empacha como el trigo, ni menos purgativo, y molificativo de vientre como la cebada, sino que como digo vemos palpablemente que huyendo de los extremos del uno y del otro, guarda siempre el medio, y el argumento que con esto se prueba este. Se prueba desta suerte, de mantenimiento templado se engendra en el cuerpo humano, no humor caliente, ni frío sino templado, veremos que del maíz se engendra sangre, porque él es de suyo sanguíneo, y la sangre es el más templado humor de nuestro cuerpo luego según esto se infiere, ser el maíz templadísimo mantenimiento, pues que tampoco no tenga sustancia gruesa y pegajosa, ya lo he probado, diciendo que ni el maíz ahíta, ni opila, ni enjendra humores gruesos como el trigo, ni menos tiene partes sutiles, porque ni es purgativo, ni penetrativo de partes, que según todo esto, no hay duda sino que el maíz sea de complexión o naturaleza muy templada, y esto en cuanto a lo primero se debía notar.³⁵⁴

³⁵⁴ Ibídem, Pág. 343

Lo que se llama en las indias atole, no es otra cosa sino el mismo maíz molido y amasado con agua, y después desleído en ella y cocido al modo de una pucha, o poleada muy rala, en cuanto al hacerle hay esta diferencia, que algunas personas le hacen del maíz crudo, moliéndole solamente y desatándole con agua, otras le cuecen primero con cal y después lo muelen desatan y cuecen, la diferencia que hay en esto es bien poca, porque aunque dicen ser más sustancia, el atole de maíz crudo engañan, porque de cocerse primero el maíz con cal se prepara, y dispone mejor para la digestión, y mientras más dispuesto y preparado mucho mejor, y más presto se digiere y se convierte en sustancia, y por lo consiguiente debe dar más sustento al cuerpo a lo menos es bien poca diferencia: es decir que el maíz cocido con cal tiene esto, que fuera de que es más fácil de digerir, es menos ventoso que el crudo, y así es más sano que el atole que con él se hace, pero al fin uno y otro atole.³⁵⁵

Las diferencias más comunes que dé él se hace: *primera, atole común llamado atole blanco, que se entiende ya el hecho con solo el maíz cocido con cal. Segundo, se hace de maíz crudo llamado este tal atole, y estos dos modos de atole, son exactamente templados, la tercera, es la que se hace de la misma masa del maíz dejada acedar por dos o tres días, este es el llamado jocoatole, o atole agrio, cuya cualidad y efectos es refrescar, apagar la sed y aprovechar a todo incendio y grandísimo calor que haya en el cuerpo humano. La cuarta se hace mezclando la dicha masa con chile, y esta se dice chilatole, cuya complexión es muy caliente, y por consiguiente da calor al estómago, y consume toda frialdad, y ventosidad. La quinta, se hace con miel prieta, que llaman miel de maguey, que también es atole caliente, cuya propiedad es ser amigo y familiar al pecho, por cuanto cura toda pasión y pesadumbre de frialdad que en si tenga: otro atole hay que se hace de ezquite, que es como decir maíz tostado, y es atole enjuto, pero templado, y aunque de poco sustento, pero en fin es provechoso en todo género de flujo, otro modo de atole llamado, exquiho atole, que se hace mezclándole junto con la masa del atole, granos de maíz molido, y otras veces frisoles también el atole hecho de almidón de maíz se llama género o diferencia de atole cuya complexión también es templada y de menos sustento que otro ningún atole, por ir ya más apurado, y adelgazado, y casi sin sustancia, del maíz también se hacen varios géneros de pan.³⁵⁶*

³⁵⁵ *Ibíd.*, Pag.344

³⁵⁶ "Por qué causa se tiene y juzga el atole por sano mantenimiento para todas complexiones y enfermedades". Citado en MESA BERNAL, Daniel. *Op. Cit.* Pág. 100

- Poma de Ayala. __ En 1908 se encontró en Copenhague un viejo manuscrito con el título *Nueva crónica y buen gobierno*, escrito por Felipe Guaman Poma de Ayala y dirigido a Felipe II. Esta obra, escrita en 1583-1613, tiene variados grabados, relacionados con el cultivo del maíz.
- Zamora (1635-1717). __ Alfonso de Zamora nació en Santafé de Bogotá. Su obra *Historia de la Provincia* fue publicada en 1701, en Barcelona y apareció con el título, *Historia de la provincia de San Antonio del Nuevo Reyno de Granada del orden de Predicadores*. Este cronista habla muy poco sobre el cultivo del maíz.
- Códices.__ Documentos realizados con la escritura pictográfica propia de los pueblos mesoamericanos. En ellos se revela la importancia que el cereal tenía para los pueblos precolombinos.
- De Arregui. __ Se cree que Domingo Lázaro de Arregui era de origen Vasco. Su obra titulada *Descripción de la Nueva Galicia*, permaneció inédita hasta 1946. *La Nueva Galicia* comprendía estados como, Jalisco, Nayarit, Zacatecas, Aguascalientes y Sinaloa, territorios del México actual. No dedica un aparte para ocuparse del cultivo del maíz, pero se refiere en varias ocasiones al preciado cereal.
- Velasco. __ Juan López de Velasco publicó la *Geografía General de las Indias*. Velasco tenía grandes dotes como cosmógrafo y era un observador agudo y por ello sus relatos sobre el Nuevo Mundo contienen descripciones valiosas.
- Zarate.__ Agustín de Zarate vivió mucho tiempo en el Perú y sus observaciones fueron suficientes para escribir después *Historia del Descubrimiento y Conquista de la Provincia del Perú*. Esta obra se publicó en 1555. El cronista no se refiere al cultivo del maíz pero habla de la chicha, la bebida fermentada y elaborada a base del cereal.
- Vázquez de Espinosa. __Antonio Vázquez de Espinosa, de origen andaluz, murió en Sevilla en 1630. Eminente teólogo de la orden de los carmelitas descalzos. Regresó a España en 1622, en su libro *Compendio y descripción de las*

Indias Occidentales describe de una manera muy especial las provincias, las plantas, los animales. No hace ninguna descripción sobre el cultivo maíz pero sí habla sobre el cereal.

- Benzoni (1519-1570).__ Vivió 14 años en México y Sur América, en donde observó y tomó diferentes notas que le sirvieron para escribir su libro llamado *Historia del Mundo Nuovo*, que se publicó en Venecia en 1565 y se tradujo a tres idiomas: flamenco, inglés, alemán, francés y latín. Trae algunas ilustraciones e informaciones relacionadas con el maíz.
- Sahagún (1499-1599).__ Bernardino de Sahagún pertenecía a la orden de los franciscanos y su obra *Historia General de las cosas de Nueva España*, ilustrada con varias láminas sobre la forma como se plantaba, cultivaba y cosechaba el maíz, fue publicada por primera vez en 1829.
- Robledo, Andagoya y Gutiérrez. __ El conquistador Jorge Robledo (1539-1540) en *Descripción de los pueblos de la provincia de Anserma*, informa sobre el maíz en el occidente de Colombia.
- Gumilla (1687-1750). __ El padre Joseph Gumilla viajó a América en 1705. Se formó como jesuita en Santafé, donde permaneció 10 años. Empieza su primera expedición en 1731, a lo largo del río Orinoco; fundó seis pueblos indígenas y tuvo la oportunidad de aprender distintas lenguas nativas y hacer diversas aportaciones sobre esta región. Su libro, *El Orinoco Ilustrado, historia natural, civil y geográfica de este río*, se publicó en 1741. En esta obra, la más reciente, el padre Gumilla anota datos importantes sobre el maíz en periodo vegetativo de alguna variedad del cereal que se cultivaba en dicha región.

En los pueblos de América la alimentación era variada, algunos indígenas se alimentaban con papa, yuca, frijoles y gran variedad de frutas. Pero, el denominador común de todas las comunidades era, sin duda, el maíz. Lo preparaban de diferentes maneras. El indígena seleccionó las plantas que le permitían obtener harinas, porque así podía conservar el alimento mucho mejor y el transporte de éste era más sencillo y no requería de mayores cuidados. El

grano, en su forma de inflorescencia, se podía conservar y almacenar sin que sufriera daño alguno, hasta el momento de ser aprovechado. En las excavaciones arqueológicas, en ocasiones, se encuentran piedras de moler propias para el maíz. Existían una gran variedad de especies, tamaños y de colores dentro de las variedades de maíz; se encuentran colores desde el blanco transparente hasta el morado oscuro y el negro. El Nuevo y el viejo continente no poseyeron un vegetal común pero, antes del arribo de los españoles, el maíz alcanzó una distribución a lo largo de todo el continente americano, de ello queda constancia en los pueblos, y posiblemente existían pero eran escasos los pueblos que no cultivaban el cereal. El maíz jugó un papel importante dentro de la vida religiosa y cultural de todos los pueblos americanos.

Sobre las diferentes preparaciones

(*Panizo*, nombre que le dio Colón en su primer viaje)

Con la masa del maíz, una vez molido este cereal, se preparaban diferentes alimentos, como tortillas, arepas, tamales, bollos, puchas o poleadas, etc.

También preparaban comidas como la mazamorra, y entraba a formar parte, como ingrediente principal, en diversos platos. Este cereal formaba también parte importante en la preparación de las bebidas que los indígenas solían consumir, con la fermentación del grano, como la chicha, o el vinapu o sora del Perú.

Es importante destacar los comentarios hechos desde la época de los cronistas sobre las diferentes preparaciones y usos que del cereal hacían los indígenas, para poder hacer después un análisis de estas preparaciones en contraste con las que siguen haciendo hoy en las diferentes regiones de Colombia.

El cronista Fernández Oviedo en *Historia General y natural de las Indias* comenta sobre las diferentes preparaciones que realizaban con el maíz. Por ejemplo³⁵⁷:

³⁵⁷ Citado por Daniel Mesa Bernal, en *Historia natural del maíz*. Instituto para el desarrollo de Antioquia. Medellín, 1995. Pag.316.

1° Según comenta Oviedo,

...lo comían tostado o en estado tierno”, dice: “En esta isla Española y en las otras comíanlo en grano tostado, o estando tierno sin tostar, cuassi seyendo leche; e quando es assi tierno llámanlo ector, queriendo cuajar o recién cuajado.

2° Sobre la preparación de los bollos de maíz dice:

En tierra firme tienen los indios otro uso de este pan, y decirlo he aquí, por no tratar muchas veces ni repetir una mesma cosa; y es de aquesta manera. Las indias, en especial, lo muelen en una piedra de dos o (Estas o llevan tilde) tres palmos o más o menos de longitud, e de uno e medio o dos de latitud cóncava, con otra redonda o rolliza y luenga que en las manos traen a fuerza de brazos (como suelen los pintores moler colores para su oficio), echando agua e dejando passar algún intervalo, poco a poco, no sesando el moler. E assi se hace una manera de pasta o massa, de la cual toman un poco e hacen un bollo de un gemo e grueso como dos o tres dedos: y envuélvenle en una hoja de la caña de maíz u otra semejante, y cuécenlo, y desde esta cocido, sácanlo de la olla o caldero en que se coció en agua, y dejándolo enfriar algo, y no del todo. Y si no lo quieren cocer ussan esos bollos en las brazas al resplandor cerca dellas, y endurescese el bollo, y tornasse como el pan blanco, e hace su corteza por desuso, y de dentro hace miga algo más tierna que la corteza, e quítanle la hoja en que se envolvieron para lo cocer o assar o comenlo algo caliente, y no del todo frio; porque si se enfría, no tiene tan buen sabor ni esta tan bueno de masticar, y quando más frio esta, tanto más seco y áspero se vuelve. Este pan cocido, o assado, no se sostiene de dos o tres días delante, porque después se mohece y se pudre y no se puede comer.³⁵⁸

3° El cronista menciona un tipo de arepa o tortilla que parece ser elaborada por los indígenas de centro América.

En algunas partes de la Tierra firme hay maíces, que son como los que he dicho, he dicho, e allí usan unas tortas grandes delgadas e blancas, el arte de las cuales procedió de la Nueva España, assi en México como en otras provincias della, de la cual región se verán en la segunda parte destas historias grandes cosas e mucho de notar. Este tal pan se llama tascalpachon, y es muy buen pan sabroso. Hacense otras tortas de la misma

³⁵⁸ Citado en MESA BERNAL, Daniel. *Historia Natural del maíz*. Ediciones. Autores Antioqueños. Medellín 1995.Pag. 320.

*masa del maíz escogiendo para ello el grano más blanco, e despican los granos, antes que los muelan, quitándoles una dureza o raspa que tienen en el pezón, con que estuvieron pegados en la espiga o mazorca: e assi sale mejor e más tierno el pan, e no se topan, cuando los bollos o tortillas son de maíz que no fue despicado.*³⁵⁹

4° El cronista describe una bebida que los indios preparaban con base en una mezcla de agua y harina de maíz.

*...tienen los indios en la mar del Sur e aun los chirpstianos un gentil aviso, quando en aquella mar navegan: y es que llevan una harina de maíz tostado y echan un puño della en una taza de agua e revuélvenla, e hacense una atalvina, e bevrage bueno con que se sostienen, aunque no coman otra cosa, porque es pan e agua, y aun tiene una gentil propiedad e muy provechosa que quiero decir aquí, para aviso de los que andan en la mar, y es aquesta. Caso que el agua este dañada y huele mal, tomen un puño o dos de harina de maíz tostado y échenlo en un vaso o tapa e echen el agua con ello, e revuélvanlo e hágasse atalvina, e bébanlo: que ningún daño hará al que lo bebe, ni olerá mal, sino viene al mismo olor del maíz tostado. Deste aviso me he yo aprovechado en estas mares, y en las que he dicho del Sur donde lo aprendí; y aun algunas veces después que lo supe, yendo yo destas indias a España, he llevado desta harina para prevenir a semejante necesidad, y me he aprovechado desto y hecho placer e buena obra e otros.*³⁶⁰

5° El autor se refiere a un vino que los indios elaboraban con maíz.

*En la provincia de la Cueva, en la Tierra firme, se hace buen vino del maíz, como lo escribiré quando en aquella tierra hablare: lo cual y todo lo que cerca deste pan del maíz está dicho tengo yo muy bien experimentado en veinte e ocho años que hasta este de mil e quinientos e cuarenta y uno ha que lo miro y lo he sembrado y cogido para mi casa, e lo hago assi mismo al presente*³⁶¹.

No hay duda que el cronista se refiere a la chicha, bebida preparada con maíz fermentado y consumida por los indígenas en todas las regiones de Colombia.

³⁵⁹ *Ibídem*, Pág. 321.

³⁶⁰ *Ibídem*, Pág. 327.

³⁶¹ *Ibídem*, Pág. 328

Hoy día en todas las regiones de Colombia se siguen consumiendo todas las preparaciones que con el maíz se realizaban, cuando llegaron los nuevos conquistadores al Nuevo mundo.

El maíz sigue siendo la base de preparación de muchos alimentos en la mayoría de regiones Colombia, este cereal es la base generadora de una cultura, un alimento que siempre formara parte de nuestras vidas.

Sobre la papa (*yoma* en idioma de los Muisca)

Los europeos conocieron la papa hacia la década de 1530-1540, cuando conquistaron los fríos altiplanos de Colombia y Perú. En el Nuevo Mundo existen más de 200 especies de raíces tuberosas semejantes a la papa y crecen desde el estado de Colorado en los Estados Unidos hasta Chile y Argentina. La primera papa domesticada fue descubierta en una caverna situada en la región central de Perú y su edad parece remontarse al 8000 a.C. Para el 3800 a.C. las papas se encontraban ya bien establecidas en los altiplanos, aunque no aparecieron en las zonas costeras sino entre 2 000 y 1750 a.C. Y no se trataba de una sola clase de papa sino que había variedades que se distinguían por el color, el sabor, la dureza, el uso que se les daba y cualquier otro motivo que justificara distinguirlas. Existe una historia “hecha a la medida”, y dice que las papas fueron enviadas desde Cuzco para Felipe II de España, en 1565, y que el rey a su vez las remitió a quien entonces era el papa, Alejandro VII, para que las empleara como tónico. Los herbarios de finales del siglo XVI contienen una cantidad enorme de descripciones de la papa.

Europa perdió interés por la papa durante varios siglos, ya que el botánico inglés Gerard plantó las semillas, o más exactamente, los brotes de papa, y también sembró la duda porque confundió la papa (*Solanum tuberosum*) de América del Sur con el *Apios tuberosa* ‘la nuez de la tierra’, que comían los indios y los primeros colonizadores de Virginia. Del altiplano de Colombia, donde la vio por primera vez en 1537 Jiménez de Quesada, fueron llevadas a Europa otras variedades de papa. Del mismo modo que las batatas o camotes fueron

comparadas con las castañas, las papas fueron comparadas con las trufas, “*un bocado delicado de los indios y una gollería incluso para los españoles*”.³⁶² El defecto de esta papa inicialmente llevada a Europa, es que estaba adaptada a los días cortos del trópico y era incapaz de producir una cosecha que valiera la pena en los largos días de verano de las regiones templadas. A esto se debe que se haya adaptado a Irlanda, donde el clima era lo suficientemente suave, de modo que la papa podía crecer hasta noviembre, cuando el acortamiento de los días hacía que, finalmente, produjera algunos tubérculos. Se desconoce de qué modo o cuándo cambió la papa irlandesa original, nada gustosa. Bien pudo haber sido por medio de la selección o mediante la adición de material genético nuevo, o por ambas causas. Sabemos que para finales del siglo XVIII existía ya una variedad mejorada que despertó súbitamente el interés por la papa. En esa época, la reina María Antonieta de Francia se ponía en los cabellos flores de papa. Federico el Grande de Prusia obligó al campesinado a sembrar papas, incluso, A. T. Bolotov, superintendente de las más lejanas propiedades de Catalina la Grande de Rusia, experimentó con la nueva planta.³⁶³

La opinión de los cronistas del siglo XVI

Los documentos y relaciones de Indias proliferaron en las primeras décadas de siglo XVI. 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.

La papa fue uno de los productos americanos que más tardaron los españoles en encontrar. Fue solamente en 1532, cuarenta años después del “descubrimiento” de América, cuando los españoles se adentraron en los Andes, camino de

³⁶² MASSON MEISS, Luis. *La papa entre las grandes culturas andinas. En De papa a patata*. Lunwerg Editores S.A., Barcelona. 1991

³⁶³ Coe, Sophie D. y Michael D. *The True History of Chocolate*, Londres, Thames and Hudson, 1996.

Cajamarca, y encontraron pueblos que cultivaban la patata.³⁶⁴ Los cronistas han descrito este nuevo alimento como esencial, diario y principal para el pueblo andino. En el intento de entender y clasificar este alimento, desconocido hasta entonces por los europeos, buscaban compararlo con algún alimento parecido en su tierra, sea por la forma, textura o sabor. Así, llamaban estas raíces “trufas”, “turmas de tierra” o “papas” (nombre similar a cómo les sonaba a los españoles la palabra indígena). Entre los cronistas, por su importante aportación al estudio del tubérculo, se destacan:

- Francisco de Jerez (1534).__ Dice: los indígenas “*cogen mucho maíz y otras semillas y raíces que comen*”.³⁶⁵
- Pedro Sancho la Hoz (1534).__ Encontró que en todos los asentamientos humanos a lo largo de la Sierra los indígenas “...*Tienen depósitos llenos de las cosas que hay en la tierra...muchas legumbres y raíces con que las gentes se sustentan*”.³⁶⁶
- Juan de Castellanos (1537).__ Miembro de una expedición dirigida por Jiménez de Quesada (conquistador de Nueva Granada), en tierras de la actual Colombia, escribió que al entrar en unas casas de los indígenas encontró maíz, judías y “trufas”, de las que dijo que eran “*raíces harinosas de buen sabor, un regalo muy aceptable para los indios y un bocado exquisito incluso para los españoles*”.³⁶⁷
- Gonzalo Fernández de Oviedo (1537).__ Comparó la patata con “*turmas de tierra*” y la describió como “*una fructa hay en aquella tierra..., que la produce de sí la misma tierra; e son como ages redondos e tan gruesos como el puño, llámanlos pipas*”.³⁶⁸

³⁶⁴ Javier LOPEZ LINAGE (ed.): *De papa a patata. La difusión española del tubérculo andino*, , Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación. Madrid, 1991.

³⁶⁵ De Jerez, Francisco. *Relación de la Conquista de Perú y provincia de Cusco*. J.C. García. Editores. Pág. 60

³⁶⁶ Sancho de la Hoz, Pedro. *Relación de la Conquista de Perú*. Cap. XVIII. Tomo II. Pág. 129

³⁶⁷ Redcliffe N. SALAMAN: *Historia e influencia social de la patata*. Ministerio de trabajo y seguridad social. Madrid 1991, p. 43-44.

³⁶⁸ Fernández de Oviedo, Gonzalo. *Historia Natural y General de las indias islas y tierra firme del mar y el océano*. Libro XXIV. Tomo II. Madrid, 1853, Pág. 110

- Pero fue Pedro Cieza de León (1538).__ Cronista de Perú, quién escribió la descripción de la patata más conocida en los días de hoy y utilizó el término ‘papa’: “*De los mantenimientos naturales fuera del maíz, hay otros dos que se tienen por principal bastimento entre los indios; al uno llaman papas, que es a maneras de turmas de tierra, el cual después de cocido queda tan tierno por dentro como castaña cocida...*”³⁶⁹
- El fray Vicente Valverde (1539).__ Primer obispo de Cuzco, en una comunicación al rey Carlos I acerca de los alimentos existentes en la tierra recién conquistada, señala que las “*...papas... las cuales secas la llaman chuño, y de éstas se mantiene en las tierras muy frías, así como en Collao, y donde no pueden coger maíz*”.³⁷⁰
- Francisco López de Gómara (1552), en *Historia General de las Indias* describió en primera instancia la patata y utilizó la expresión papa.
- Pedro Pizarro, testigo de los hechos, pero quien escribe en 1571, a solicitud del virrey don Francisco de Toledo, su *Relación del descubrimiento y conquista de los reinos del Perú y del buen gobierno y orden que los naturales tenían*, señala que “*la comida de los indios pobres era este maíz ya dicho, y yerbas, papas y otras legumbres que cogían y algún pescadillo pequeño de los ríos de la sierra.*”³⁷¹
- Según José de Acosta (1590), autor de *Historia Natural y Moral de las Indias*, escribe: “*Los indios usan una clase de raíces que llaman papas. Estas son como nueces subterráneas; son raíces pequeñas que producen muchas hojas.*”³⁷²
- Baltasar Ramírez (1597), quien describe minuciosamente a la papa, explica que “*Ay diferentes especies con diferentes nombres pero todas se llaman papas y se comen cozidas/o asadas pero nunca crudas*”.³⁷³

³⁶⁹ Cieza de León, Pedro. *Crónica de Perú*. Editorial ABC. Sevilla, 1971. Pág. 163

³⁷⁰ Citado en: Hernández Pérez, Eovaldo. *Las papas antiguas de Canarias*. APAC. Madrid, 2002. Pág. 1-14

³⁷¹ Pizarro, Pedro. *Relación del Descubrimiento y Conquista de Perú*. Editorial Futuro. Madrid, 1944. Pág. 81.

³⁷² De Acosta José. *Historia Natural y Moral de las Indias*. Editorial. Thesaurus. Tomo XLIV. Pág. 410

³⁷³ Ramírez, Baltasar. *Comentarios Reales que hablan de los incas*. Imprenta de los Hijos de doña Catalina. Tomo IV. Madrid, 1829. Pág. 168

El “Locro” y el “Chuño”

El locro es una preparación tradicional de los países andinos, como Ecuador, Perú, Bolivia y Argentina, cada una tiene sus maneras de prepararla, los ingredientes más utilizados son: diversas variedades de carnes, como, el cui (cobayo o conejillo de indias). También se suele preparar la receta con, carne de conejo deshidratada al sol (charqui/ charque) costilla de cerdo, panceta ahumada, chorizos de varios tipos como el rojo, el común y el colorado; en otras regiones, se le agrega, queso, sangre cuajada (en quechua Yahuarlocro), maíz, porotos blancos/ judías, papas, cebolla y zapallo.

Se acompaña de una salsa picante, cuyos ingredientes son: Cebollas verdes, tomate, pimiento rojo, pimentón picante, ají molido o ajirocoto picado.

El chuno (en quechua significa arrugado), es la manera tradicional andina de conservar las papas deshidratadas. Los Incas ya practicaban esta técnica de conservación de las papas. Con el chuno o papa deshidratada se pueden preparar distintas recetas en las cocinas regionales andinas.

El charqui viene del quechua (ch'aquí) los incas denominaban así a las tiras de carne, frutas o verduras deshidratadas con sal y expuestas al sol, esta técnica se utilizaba para conservar los diferentes productos.

En otras regiones de América del sur a esta técnica la denominan como, charque una vez obtenida la carne que puede ser de distintos mamíferos se acompaña con mote, huevo, papas cocidas y un sofrito preparado con cebolla larga/junca tomate y especias entre ellas el ají picante.

- Decía José de Acosta (1590).__ Que las patatas en América se consumían frescas, cocidas y asadas y el guiso más común era llamado “locro”.
- Felipe Pamames habla también del locro y dice que es un guiso de papas con ají, charqui o carne y que *“estas papas son de grandísimo sustento porque sirven*

de pan y de legumbre para las ollas, pues las echamos en lugar de nabos estando secas; y verdes sirven también de hacerse con ellas un guisado que se llama loco".³⁷⁴

- El Padre Bernabé Cobo (1653).__ Escribió que los aborígenes no sabían preparar sino un solo plato: (el loco), con carne seca o cocida, harina de papas y otras cosas; el mismo guisado lo hacían de pescado seco también
- Pedro León Portocarreño (primera mitad siglo XVII).__ Judío portugués, dice que las "*papas...se comen cocidas, asadas y en locros, que fazen de carne con ellos y maíz y otras cosas, y las secan como castañas y fazen con ellas chuño*".³⁷⁵
- Cieza (1538).__ Comenta "... Y éstas (las papas) los secan al sol y guardan de una cosecha para otra y llaman a esta papa después de estar seca "*chuño*" entre ellos es estimado y tenuta en gran precio...".³⁷⁶
- Polo de Ondegardo (1571).__ Ofrece el siguiente testimonio sobre la comida nativa: "*Es increíble que estas gentes llegan a alimentarse con tan poca cosa: una docena de papas mal cocidas, un poco de maíz tostado, sin otro condimento, bastan para alimentar a toda una familia durante una jornada*".³⁷⁷
- José de Acosta (1590).__ Autor de *Historia Natural y Moral de las Indias*, explicó la manera de preparar los chuños: "*Una vez que han juntado estas papas, las ponen a secar al sol, después las baten y las preparan a lo que llaman chuño.*"³⁷⁸

³⁷⁴ Citado por Cienfuegos en Javier LOPEZ LINAGE (ed.): *De papa a patata. La difusión española del tubérculo andino*, Madrid, Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación, 1991, pág. 79.

³⁷⁵ Portocarreño, Pedro León. *Descripción General del Reino de Perú*. Universidad Nacional del Litoral. Facultad de Filosofía, letras y ciencias de la Educación. 1958. Pág. 116

³⁷⁶ Pedro CIEZA DE LEON: *Crónica del Perú*, Madrid, Sarpe, 1985, p. 57. Citado por PEREZ-SAMPER, 1995. CIEZA: ob. cit., pág. 57

³⁷⁷ CARTAY, Rafael. *Historia de la alimentación del Nuevo Mundo. Tomo I, II* Edición Auspiciada la Universidad de los Andes y por la Fundación Polar. Editorial Futuro, C.A., San Cristóbal, 1991. LINAGE, 1991. Op., cit.

³⁷⁸ De Acosta José. *Historia Natural y Moral de las Indias*. Editorial. Thesaurus. Tomo XLIV. Pág. 306

- Baltazar Ramírez (1597).__ Opina que “*el chuño es el mantenimiento de más importancia que los yndios tienen y más ordinaria comida...*”³⁷⁹.
- Felipe Pamames explicaba que “*...es como papas secas en nuestro lenguaje, y echadas en la olla son de buen gusto, y medio molidas y aderezadas con su manteca, sal y ají o pimientos es un buen platillo*”.³⁸⁰

5.2. Historiadores- Cronistas de La Nueva Granada (Lo que hoy es Colombia).³⁸¹

En los siglos XVI y XVII se elaboraron crónicas, historias y observaciones geográficas. Algunas de ellas las hicieron soldados de posición relativamente baja en la escala jerárquica (Pedro de Cieza de León, Pero López); funcionarios coloniales que desarrollaron los textos por fuera de sus obligaciones administrativas (Gonzalo Fernández de Oviedo, Tomás López Medel), o que bien hacían parte fundamental de sus obligaciones como cronistas reales o cosmógrafos (Juan López de Velasco, Antonio de Herrera); religiosos seculares o regulares que trataron de consignar en relatos ordenados los diferentes procesos de conquista, pacificación y colonización del Nuevo Reino de Granada (Juan de Castellanos, fray Pedro Aguado, fray Pedro Simón), y criollos que quisieron resaltar los eventos y glorias de su patria (Juan Rodríguez Freyle, Lucas Fernández de Piedrahita). Incluso hubo extranjeros que escribieron por motivos diversos, bien porque quisieran dar cuenta de sus aventuras a algún noble, o porque formaban parte de potencias que disputaban el control territorial de las Indias a España (Galeotto Cey, Francesco Carletti, Oliver Exquemelin y Jan de Laet).

³⁷⁹Ramírez, Baltasar. *Comentarios Reales que hablan de los incas*. Imprenta de los Hijos de doña Catalina. Tomo IV. Madrid, 1829. Pág. 172

³⁸⁰ Citado por Cienfuegos en Javier LOPEZ LINAGE (ed.): *De papa a patata. La difusión española del tubérculo andino*, Madrid, Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación, 1991, p. 79.

³⁸¹ Empresa Nacional de Publicaciones Edición original. Bogotá 1956-1957. Pág. 14-27

Algunos de ellos se basaban en los testimonios recogidos, otros por las experiencias personales vividas y otros se basaban en la documentación que recopilaban. No obstante, en todos los casos es claro que había pasado un tiempo considerable entre lo que se relata y el tiempo de escritura, con algunas inquietudes a mitad del camino. Las ideas desarrolladas no siguen una pregunta previa, sino que responden a intereses propios del autor o de la institución que representa. Además, en ocasiones los textos se basaban de otros textos, que pueden estar en este mismo campo, o bien pertenecer a alguno de los anteriores. Por ejemplo, Antonio de Herrera utilizó muchas crónicas y relaciones para escribir sus *Décadas*, y Juan López se valió de algunas *Relaciones geográficas para Geografía y descripción universal de las Indias*.

A finales del siglo XVI y comienzos del XVII, los jesuitas estaban buscando establecer la compañía en el Nuevo Reino de Granada. Para ello realizaron diferentes acciones que les permitieran entrar en lo que tradicionalmente había sido territorio de dominicos y franciscanos. Dentro de este proceso, el jesuita, Alonso Medrano, redactó en 1598 *La descripción del Nuevo Reino*; en ella anotó dos tópicos: el primero trataba sobre la riqueza y fertilidad de la tierra; el segundo, sobre la falta de evangelización de los indios, y cómo éstos seguían manteniendo vivos sus ritos gentiles, creencias e idolatrías, a pesar de los esfuerzos del obispo fray Luis Zapata, quien persiguió dichas prácticas con ahínco, pero sin éxito, por falta de apoyo y respaldo.³⁸² Medrano no fue el primero en hacer notar que los grupos indígenas del Nuevo Reino estaban mal adoctrinados y que muchos de ellos seguían ejerciendo una serie de prácticas que contravenían las enseñanzas de la doctrina católica. Ya muchos años antes lo había hecho Tomás López Medel, tanto en sus cartas a la Corona como oír en la Audiencia del Nuevo

³⁸² MEDRANO, "Descripción del Nuevo Reyno de Granada (1598)", pp. 341 y ss. Citado en: Saldarriaga Gregorio. Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. México, 2007.

Reino de Granada, como en *El tratado de los tres elementos*, en donde afirmó que la idolatría estaba más viva allí que en cualquier parte de las Indias.³⁸³

Sin embargo, la novedad de Medrano residía en que escribía de la idolatría justo después de hablar de la abundancia. De esta manera, vinculaba a la idolatría para utilizarla como arma política a favor de la compañía de Jesús: señalaba que, a pesar de las evidentes ventajas que poseían estas tierras, ni las órdenes religiosas establecidas con anterioridad, ni el clero secular habían podido hacer nada para remediar la situación; es decir, que habían desaprovechado las posibilidades que se les habían presentado a manos llenas, y por eso era necesaria la presencia de los jesuitas, quienes podrían ayudar a solventar este problema. Para fray Pedro Simón sin duda esa era la clave de lectura del mundo americano: él se encontraba ya hacía varios años en estas tierras del Nuevo Reino, y como provincial de los franciscanos, encontraba que las pretensiones de los recién llegados y las imposiciones de nuevos sistemas institucionalizados eran novedades que restaban el poder a los ya establecidos, y resultaban inapropiadas. Por lo tanto, él basado en fray Pedro Aguado, en Juan Castellanos y en su experiencia propia, realizó sus *Noticias históricas* pensando en cómo se había dado la lucha permanente en las nuevas tierras, cuanto había costado la conquista a quienes ganaron la tierra, y como esta, era rica abundante y poco aprovechada.

Casi por la época en que fray Pedro Simón escribía sus *Noticias históricas*, en Santa Fe de Bogotá nació Lucas Fernández de Piedrahita (1624), un mestizo, hijo de una familia criolla. Con el tiempo obtuvo el doctorado en Teología, y llegó a ser obispo de Santa Marta y de Panamá. Como buena parte de los criollos del siglo XVII, Fernández de Piedrahita sentía un apego especial por su tierra; su identidad y orgullo estaban ligados a ella. Gracias a su formación y a su amor por su patria, decidió redactar *La historia de la conquista del Nuevo Reino*. Para ello buscó poner en prosa ordenada y elegante los textos históricos y crónicas que lo

³⁸³ LÓPEZ MEDEL, *Tratado de los tres elementos*, cap. 19, p. 221; Citado en: Saldarriaga Gregorio. *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII*. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. México, 2007.

precedían; pretendió darle un nuevo orden a los escritos para poder resaltar a su patria y ubicarla dentro del proceso de expansión española, pues consideraba que era necesario que su conquista se conociera, así como se conocían la de Perú y la de Nueva España. Aunque al momento de publicar su libro (1688, el mismo año de su muerte), ya habían pasado casi noventa años de la publicación de la Historia general de Herrera. Fernández de Piedrahita todavía hacía parte de la respuesta que aquel provocó. Eso sucedió en buena medida porque también lo eran algunas de las fuentes en las que se basaba, pero sobre todo porque para él estaba presente la necesidad de reivindicar su país y a su gente. Como lo ha señalado Restrepo para el caso de Juan de Castellanos (que le sirvió de fuente de información a Fernández de Piedrahita), en su obra *La Noticia Historial de la conquista del Nuevo Reino de Granada* se forjó una relación entre pasado y presente, en donde este último estaba subordinado a un pasado de gestas grandiosas y heroicas.³⁸⁴ Además de eso, ponía un especial énfasis en resaltar la calidad de las ciudades, porque eran las representantes del orden y de la civilización española, lo cual era una característica de las obras de su tiempo.³⁸⁵ Señalaba lo que hacía tan especial su patria: la abundancia, la fertilidad y la generosidad con que se manifestaba la tierra allí:

Tan deleitoso sitio es el del Nuevo Reino, que apenas se imaginará deleite a los sentidos que falte en la amenidad de sus países. Hay eminencias limpias y descolladas, vegas apacibles en los ríos, arroyos y fuentes en abundancia, lagunas de aguas y peces muy saludables. [...] [...] en estas partes no se conocen los cuatro tiempos, solo se llama verano cuando no llueve, aunque haga calor, y aun en los tiempos de la lluvia no hay consistencia ni certidumbre por la variación con que se introducen las aguas, [...]; y siendo estas mudanzas tan contrarias al orden que guarda la naturaleza en las otras partes del mundo, y estando el Nuevo Reino tan

³⁸⁴ RESTREPO, Un nuevo reino imaginado, p. 37. Citado en: Saldarriaga Gregorio. Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. México, 2007.

³⁸⁵ FERNÁNDEZ De Piedrahita, *Noticia historial*, libro tercero, cap. III, p. 145 y libro sexto, cap. IV, p. 315 y 316. Citado en: Saldarriaga Gregorio. Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. México, 2007.

*debajo de la línea, le bañan aires tan saludables, que es de las tierras más sanas que hay en lo descubierto.*³⁸⁶

Así, Fernández de Piedrahita mostraba cómo en el Nuevo Reino de Granada se combinaban los efectos de la civilización española, llevada a cabo con esmero y dedicación, y el regocijo que producían las bondades de la tierra; era la combinación perfecta que pocos lugares podían ostentar, y él era el encargado de hacerlo notar. No desconocía los problemas evangelizadores que otros habían señalado antes que él, pero como él mismo se dedicó a predicar a los indígenas en las diferentes partes en las que ejerció su ministerio, consideraba que buena parte de la culpa recaía sobre los mismos indígenas, que se aferraban tan toscamente a sus prácticas idolátricas. Ninguno de los cronistas, cosmógrafos o funcionarios de la Corona mintió sobre el clima en el Nuevo Reino de Granada y Popayán, ni de cómo se multiplicaron los ganados, ni de cómo se desarrollaban los cultivos, ni sobre la importancia del maíz para estas gentes. Todos coincidían en sus apreciaciones sobre los territorios del Nuevo reino.³⁸⁷

Fray Pedro Aguado, fraile franciscano de la provincia de Santafé, redactó a base de sus propias anotaciones y los tratados históricos, y apuntes que dejó otro fraile de la misma provincia, fray Antonio Medrano, primer historiador, el primero que se ocupó de la recopilación histórica del Reino de Granada. Este junto con Aguado eran miembros de la misma comunidad religiosa. Estos religiosos se encontraban en la alta cordillera Andina y se ocupaban sobre todo a la obra de evangelizar a los indígenas.

³⁸⁶FERNÁNDEZ De Piedrahita. *Noticia historial*, libro primero, cap. I, pp. 45 y 47. Citado en: Saldarriaga Gregorio. Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. México, 2007.

³⁸⁷ Saldarriaga Gregorio. Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. México, 2007.

Medrano murió en la expedición al Dorado (según apuntes de Fray Pedro Simón). En 1572., época de la conquista y población de las tierras de la actual Colombia y de una parte de Venezuela, algunos de sus territorios estaban unidos en aquel tiempo al Nuevo reino de Granada por lazos económicos, políticos y administrativos.

El padre Aguado, nace en Valdemoro a cuatro leguas de Madrid en 1503 y murió en 1588. Fue bautizado el 23 de enero de 1513. Llego a América finales de 1561, formando parte de un grupo de religiosos que llevo Fray Luis de Zapata, nombrado entonces comisario-reformador de la orden franciscana en Perú. Su nombre aparece en la cuenta que hace el 14 de febrero de 1561 el contador de la Casa de Contratación de Sevilla, con ocasión de los gastos de mantenimiento para estos religiosos. De este grupo 6 frailes, entre ellos Aguado, se quedan en Cartagena y suben por el rio Magdalena al Nuevo Reino. Su obra cumbre de servicios que hizo antes de ausentarse a España, fue la Cagua, donde logro la conversión de todos los indios, incluyendo caciques, mujeres y niños, este hecho llamo mucho la atención porque a pesar de las cuatro décadas que duraba la dominación española en estas tierras y la llegada de muchos religiosos a la Nueva Granada en a mediados del siglo XVII, no se había logrado nada igual, en ningún pueblo indígena, por ejemplo los Muisca, siempre se aferraron a su cultura, tradiciones y a las creencias de sus antepasados. Fray Pedro Aguado, logro la conversión de los Cagua produciéndose así, como se creía en esta época el desencadenante de que todos los indígenas de las demás regiones de este reino se dispongan y hagan lo mismo, que hicieron los indígenas de Cagua, accedieron a dejar bautizar a todos los recién nacidos, a que las parejas se casaran según las normas católicas y a recibir la absolución cuando morían. En 1581 escribe la obra Historia de Venezuela, que es la segunda parte de su Recopilación Historial, escribe las crónicas sobre el descubrimiento de Venezuela, la fundación de Cartagena y la expedición de Pedro de Ursua. La obra de Aguado ocupo cuatro volúmenes y

cuatrocientos veintitrés capítulos. Don Santiago Pérez Triana fue quien consiguió la tierra madre la licencia para imprimir los folios.³⁸⁸

Joaquín Acosta. __ coronel granadino (“Historia de la Nueva Granada”, Paris 1848) fue quien “redescubrió” la obra de Aguado para la moderna ciencia histórica americana.

Juan de Castellanos (1522-1607). __ Recorrió el Cabo de la Vela y Cartagena de Indias, se recibió de sacerdote, y ejerció el ministerio de Cartagena, Riohacha, y Tunja, donde residió medio siglo de su vida. Escribió, Elegías de varones Ilustres de Indias, en 1590, su obra fue muy apreciada en esta época por narrar hechos y esbozar estampas en forma poética. En ciento cuarenta y ocho cantos y ciento veinticuatro mil ochocientos setenta versos se proponía hilar la historia del Nuevo Reino de Granada.

Fray Pedro Simón. __ Religioso franciscano, vinculado a la región de Antioquia, llegó en 1604, escribió *Noticias Historiales de las Conquistas de tierra firme*. Se imprimió en Cuenca en 1627. Exploro las selvas de Fray Pedro Aguado y Diego Aguilar, el narra las aventuradas empresas, y expediciones españolas, habla sobre la población neogranadina y los nombres que se les daba a las fundaciones que se iban cristianizando, la segunda parte de su libro se publicó en 1891 y la tercera al año siguiente.³⁸⁹

José Oviedo y Baños. __ Cronista del siglo XVII, nació en Santa fe de Bogotá. Su obra se titula *La Historia de la Conquista y Población de la Provincia de Venezuela*, se editó en 1628.

Juan Rodríguez Freile (1566-1640). __ Narra la vida colonial desde la conquista hasta la presidencia de Martín Saavedra y Guzmán. Narra la vida de los conquistadores, virreyes, presidentes y visitadores de la Real Audiencia detallando en lenguaje castizo y pintoresco la vida de los indios, sus ritos y sus costumbres. Joaquín Acosta, militar e historiador en 1589 descubre la obra y la hace imprimir.

³⁸⁸ Empresa Nacional de Publicaciones Edición original. Bogotá 1956-1957. Pág.30-35

³⁸⁹ Empresa Nacional de Publicaciones Edición original. Bogotá 1956-1957. Pag.38-39

Fray Antonio de la Calancha (1584-1654).__ Escribió la crónica *Moralizada*, se publicó en Barcelona en 1638. Obra muy completa sobre las relaciones conventuales de indias.

Fray Alonso de Zamora (1635-1717).__Ligado a la historia del colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, donde vivió rodeado de sus hermanos de religión, fue el superior por varios años. Escribió, la *Historia de la Provincia de San Antonio del Nuevo Reino de Granada del Orden de Predicadores*. Esta obra se editó en Barcelona en la imprenta de Joseph Llopisen en 1701. Escribió cinco libros, el primero trata de América, extensión y riquezas; el segundo, de las fundaciones conventuales de Santa Marta, Cartagena y Tocaima, el tercero, del establecimiento de la provincia de San Antonio del Nuevo Reino de Granada, el quinto, de las nuevas fundaciones de conventos y la creación de la Universidad de Santo Tomas. Este fraile en su obra se detiene a relatar datos sobre los minerales, vegetales y animales de este reino.

CAPÍTULO VI. EL MESTIZAJE ALIMENTARIO

Mestizaje. Las razas que conformaron dicha sociedad: Indígenas, españoles y negros. Los esclavos. ¿Por dónde llegaron los esclavos? Alimentación de los esclavos en el siglo XVII en Cartagena. Aportes alimentarios indígenas en este proceso. Aportes alimentarios de los españoles al Nuevo Mundo. Aportes alimentarios de los negros al Nuevo Mundo. Proceso de aculturación en general.

¿Qué es el mestizaje?

Se entiende por mestizaje, entre otras cosas, el encuentro de productos, costumbres y tradiciones que se da entre una o más culturas. Según el diccionario de la Real Academia de la lengua Española es la *“Producción cultural que nace de la influencia mutua entre diferentes civilizaciones.”*

6.1. El crisol americano

Cuando llegaron los españoles al Nuevo Mundo, no existía otro tipo de individuos en el continente que no fueran los indígenas. Si bien es cierto que en cada región del territorio habitaban grupos de tribus diferentes, cada uno con sus propias familias, con diversas religiones, idiomas, costumbres y pertenecientes a diferentes familias lingüísticas, todos eran amerindios y por ello se consideran un solo grupo. Una vez los europeos se asientan en estas tierras, se va desarrollando una amalgama de culturas, y ellos a su vez desembarcan de sus naves en los mares del Atlántico hombres procedentes de África y con ello inician en América la población afrodescendientes. O sea que los pueblos que se combinaron fueron europeos, indígenas y negros.

Los esclavos eran hombres procedentes del continente africano y eran considerados mercancía, por lo que fueron objeto de compra y venta en el mercado. Cualquier persona que tuviera medios podía comprar un esclavo y con ello gozaba del derecho de propiedad sobre un ser humano. Los traficantes de esclavos desembarcaban esta población en el Nuevo Mundo para servir de mano

de obra en labores tan extenuantes que los indígenas, por diferentes razones, no podían realizar.

6.2. Aportes alimenticios indígenas

Los indígenas sabían muy bien cómo administrar los bienes y los productos que recogían de la tierra. Dependían de una economía de subsistencia, celebraban fiestas para agradecer las épocas de abundancia y pero sabían ayunar en épocas de escasez. Cuando las condiciones eran favorables, buena caza y buen tiempo, disfrutaban de una dieta tan rica y abundante que en Europa sólo podían permitírsela la gente de estrato social alto. Los indígenas extraían en primavera el azúcar del arce, hervían la savia y se consumían el azúcar cuando cristalizaba. En las época de menos frío cazaban o pescaban y complementaban la dieta con maíz, calabazas y judías que cultivaban las mujeres. Eran los frutos que la tierra les proporcionaba. Cuando venía el frío, almacenaban la carne de cuy y de chigüiro en unos bastidores de madera. Esta carne, secada y ahumada, se golpeaba y desmenuzaba, mezclándola con grasa animal y con bayas, metiéndolo todo en un molde llamado penmican. La dieta, en general, era rica en proteínas y los indígenas eran bastante altos y se mantenían bien alimentados. No es sabido que en aquellas épocas los indígenas padecieran ninguna enfermedad y menos relacionada con la alimentación.

A los colonizadores no les costó mucho tiempo ni sacrificio acostumbrarse a la dieta de los indígenas, y los alimentos indígenas empezaron muy pronto a formar parte de la alimentación de los recién llegados, como eran los pavos asados, los guisos de papas, el pan de maíz, el maíz molido, el guiso de maíz tierno con frijoles, las palomitas de maíz, y todos los productos que los nativos estaban acostumbrados a consumir en sus dietas diarias.

6.3. Aportes alimenticios de los españoles al Nuevo Mundo

En esta parte no se profundizará mucho en el tema de los productos que entraron a estas tierras con los españoles, que se ha tratado con amplitud en los capítulos anteriores.

El encuentro de las tres culturas que se produjo con la llegada de los españoles al Nuevo Mundo fue un hecho histórico sin precedente y marcó un hito en la historia de América, y no sólo en la historia de estas tierras sino también en la de Europa. Este efecto se acrecentó aún más con la llegada de los africanos a estas tierras.

Estos acontecimientos provocaron una revolución, no solo en el color de la piel sino también en la manera de alimentarse. Se produjo toda una serie de intercambios de productos, costumbres, maneras, tradiciones y de alimentos; se produjo, en síntesis, un enriquecimiento mutuo de ideas y de saberes.

6.4. Aportes alimenticios de los africanos al nuevo Mundo

Las mujeres negras empezaron a llegar a suelo americano cuando los españoles habían establecido ya sus funciones civiles y cuando sus explotaciones económicas comenzaron a necesitar mano de obra africana en la minería y en los ingenios azucareros; aunque por el número inicial de negras traídas a América, el mestizaje entre españoles y negras no fue tan extenso como el que se daba entre españoles e indias. La mujer negra aparecería pues vinculada, sobre todo, al servicio doméstico y a los trabajos secundarios en las haciendas.³⁹⁰

Los esclavos, traídos como fuerza productiva a América desde periodos tempranos de la conquista, presentaban una situación diferente a la de los nativos, ya que el esclavo en el Nuevo Mundo dependía de la comida y el vestido que le proporcionaban sus amos.

*“...Un negro trabaja más que cuatro indios”, razón por la cual la principal demanda de indios fue económica, por que resultaban más productivos y acarreaban menos conflictos políticos...”*³⁹¹

A la Nueva Granada llegaron más negros que a otras regiones de América, especialmente a las zonas costeras y las cercanas a los ríos Magdalena y Cauca donde trabajaron en la agricultura; esto significó poca población negra en la ciudad

³⁹⁰ Esteva Fabregat, Claudio. El Mestizaje en Iberoamérica, Editorial Alhambra S. A. España, 1988. Esteva, F. C.

³⁹¹ PATIÑO R, Víctor Manuel. *Op. Cit.* Pág. 100

de Santafé. En estas regiones, más de la mitad de la población es y sigue siendo de raza negra, hecho que contrasta con las regiones del interior, que se encuentran a muchos metros de altura sobre el nivel del mar y por este motivo las temperaturas son bajas en todas las épocas del año.

Los negros, al llegar a las nuevas tierras, tuvieron que transformar sus costumbres, sus hábitos, tradiciones y maneras de vivir; para poder sobrevivir tuvieron que desarrollar procesos de conocimiento de la naturaleza americana, de sus plantas, de sus animales, de sus condiciones climáticas y de los otros hombres que habitaban estas tierras. Los esclavos que trabajaban en las minas durante la Colonia consumían semanalmente dos libras de carne y cuatro cabezas de plátano por cada individuo, y obtenían su sustento en las haciendas o se les daba un día para cultivar sus chagras o para salir a cazar.

En cuanto a la preparación de los alimentos, es de suponer que la mayoría de individuos que atraviesan el atlántico, o aquellos que por razones ajenas a su voluntad han de emigrar a otras tierras, siguen intentando preparar sus alimentos de acuerdo con sus costumbres; han de adaptarse a los nuevos productos y maneras, a la nueva vida y a la nueva alimentación; sin embargo, no podemos ignorar la contribución que hacen, sobre todo, en las preparaciones de muchos platos; como es el caso en la Costa Atlántica y Costa Pacífica que tienen su sabor.

En Colombia, el mestizaje indígena, hispánico y negro, se dio más que en otros países, en especial en los litorales, hasta el grado de llegar hablarse de triaculturación.

Se cree que los esclavos que llegaron a Colombia procedían de Zanzíbar la parte oriental de África.

Por donde llegaron los esclavos al Nuevo Continente (Mapa 5. Ruta seguida por los esclavos que llegaron a Colombia. Pág. 331)

Cartagena de Indias, ciudad amurallada, fue la ciudad más importante del Caribe colombiano durante el periodo colonial. Su arquitectura narra su historia, memoria viva que habla de los que desembarcaron y partieron, de cómo fueron los

españoles, los negros..., la huella de los hechos históricos; monumentos y edificaciones la mantienen viva y son documentos que facilitan el recuerdo, la memoria de los habitantes actuales que son el fruto de un mestizaje que inició hace cinco siglos.

A comienzos del siglo XVII, Cartagena era el principal puerto colonial del virreinato y los esclavos africanos llegaban legalmente. Se ha calculado que entre 1595 y 1640 los portugueses introdujeron entre 250.000 y 300.000 esclavos africanos, de los cuales la mitad ingresaron por Cartagena.³⁹² Más de la mitad de ellos estaban destinados para ser repartidos en los diferentes enclaves coloniales, entre ellos Perú, Chile, Ecuador, Panamá y Venezuela.

Los Esclavos que llegaban a todo el territorio americano procedían de diferentes lugares de África. Los esclavos que llegaron a Colombia procedían de la región oriental de Zanzíbar.

Alimentación de los esclavos en el siglo XVII en Cartagena

Esta ciudad fue de gran importancia para el desarrollo de las culturas que se fueron fraguando con el pasar de los siglos; aquí nacieron tradiciones, maneras de hacer, culturas, y un mestizaje alimentario, producto todo del contacto de diferentes pueblos. Esta ciudad fue la puerta de entrada de los esclavos, que eran vendidos después por tratantes y de aquí se dirigían al resto de regiones de Colombia y de territorios de Sur América.

Según los libros de cuentas diarias, es posible determinar la dieta de los esclavos al llegar a Cartagena de Indias procedentes de África y hacer una valoración de la cantidad de alimento que recibían por día. Básicamente su alimentación consistía en pan de maíz, preparado en forma de bollo o casabe, acompañado a veces de

³⁹² Enriqueta Vila Villar. (1997). *Hispanoamérica y el Comercio de esclavos: los asentos portugueses, Sevilla*. Escuela de Estudios Hispanoamericanos. P. 209.

un poco de carne, o pescado. Normalmente en apariencia lo que consumían los esclavos era lo mismo que consumían la gente de la ciudad.³⁹³

Por sus cualidades, facilidad de preparación y durabilidad y a la dificultad el casabe era preferible al pan de maíz en los largos viajes náuticos.

En cuanto a la carne, la de res era la de mayor consumo, aunque la carne de cerdo tenía también una gran importancia en la alimentación de los esclavos. No se puede precisar con certeza cuál de las dos carnes era de mayor consumo porque en los libros de cuentas se registran ambas como “carne”.³⁹⁴ Aunque es probable que la más consumida fuera la de cerdo, porque en la zona atlántica colombiana, existía escasez de pastos para la alimentación de ganado vacuno, en cambio, los cerdos se alimentaban con maíz básicamente. A principios del siglo XVII, el padre Pedro Simón registró que se vendía carne de cerdo en Cartagena por un real la libra, mientras una arroba de carne de res (25 libras), se podía conseguir por cinco o seis reales.³⁹⁵ La dieta de los esclavos se componía de carne de res y maíz o casabe; los mercaderes de esclavos debían cumplir con las prácticas católicas de abstinencia de consumir carne los viernes y sábados. Las cuentas indican que en esos días los esclavos consumían pescado salado o tortuga.

También se puede apreciar en los libros de cuentas que los esclavos consumían frutas y verduras, como plátanos, calabazas y bledos; éstos eran preparados junto con el pescado y la tortuga, como en una especie de estofado.

De este modo, la dieta normal de los esclavos de Cartagena refleja claramente no sólo la influencia alimentaria tradicional ibérica sino también las condiciones ambientales de la costa atlántica. Los colonizadores, por todos los medios, intentaron en esta región el cultivo del trigo, la cebada y demás cereales, pero las

³⁹³ Pedro Simón. 1882- 1920. *Noticias historiales de las conquistas de tierra firme en las indias occidentales*, 5 vols., Bogotá: Casa Editorial de Medardo Rivas, vol. 5, not. 7 cap. 63, p. 365.

³⁹⁴ AGI SF 62 N 16 DOC. 3 ff. 18v, 24v, 30v. Cabildo de Cartagena a la Corona, sin fecha [1557].

³⁹⁵ AGI SF 62 N 16 DOC. 3 f. 41v. Cabildo de Cartagena a la Corona, sin fecha [1557]; Simón, *Noticias Historiales*, vol. 5, not. 7 cap. 63, pp. 365-6.

condiciones climáticas de la zona no eran las apropiadas para esta clase de plantas. Sólo las clases más altas de la sociedad podían consumir productos preparados con trigo y cebada.³⁹⁶

El maíz y la yuca eran cultivados a finales del siglo XVI, no sólo por las comunidades indígenas como tributo sino también por las haciendas de la región que empleaban esclavos africanos.³⁹⁷ Los inventarios de las haciendas al momento de ser vendidas indican que a principios del siglo XVII se cultivaba el maíz, yuca y plátanos, y disponían de equipamientos para hacer el casabe.³⁹⁸

Estos archivos hacen posible calcular la cantidad total de alimentos que se compraban al día para alimentar a los esclavos. Se calcula que 21.517 raciones de alimentos por día eran necesarias para el buen mantenimiento de los esclavos mientras permanecieran en la ciudad de Cartagena.³⁹⁹ La mayor parte de maíz que consumían los esclavos era en forma de bollos, aunque en los libros de cuentas figura otra manera de preparar el maíz y era en forma de cuscús. (Los libros de cuentas registran compras de bateas para hacer el cuscús, así como de petates para secar el maíz, se cree que esta era una forma común para alimentar los esclavos).

Los libros de cuentas indican que las gallinas y los huevos en esta época eran utilizados solo para los esclavos enfermos; se utilizaban para hacer purgantes y enemas, y para curar heridas. Se les podía dar también acemas (panecillo elaborado con trigo y miel), bizcochos, plátanos y vino.

Otro producto que se utilizaba para los esclavos con diarrea era el membrillo machacado. El vino era importado de España y costaba cuatro y cinco pesos la

³⁹⁶ AGI SF 62 N16 DOC. 3 ff. 18v, 24v, 30v. Cabildo de Cartagena, sin fecha [1557].

³⁹⁷ Meisel Roca. "Esclavitud, mestizaje y haciendas", pp. 231-235. Citado en Borrego, Plá. María del Carmen. La Andadura de una vida bajo la Colonia. El Ancora Editores. Pág. 91. Bogotá 2004.

³⁹⁸ Archivo General de la Nación, Bogotá AGNB. Colonia Tierras de Bolívar 1 ff. 336-41 Pleito. Por tierras llamadas Santa Cruz de Matunilla 1757; AGNB Colonia Tierras de Bolívar 1 ff. 904-33; Juan de Simancas pide amparo de tierras 1680; AGNB Colonia de Tierras de Bolívar 2 ff. 634-38; Litigio de los vecinos del sitio de Timiriguaco 1805; AGNB Colonia de Tierras de Bolívar 5 ff. 478r- 483v; Remate de la hacienda de campo San Francisco y Candelaria 1724.

³⁹⁹ AGNI SO CO CA; 20 DOC. 201, Memoria de gastos. 1633.

botija; era caro para la época y por ello solo era utilizado con fines medicinales, para hacer emplastos y colirios, para bañar la piel, para curar heridas y como supurativo.⁴⁰⁰

Los mercaderes de esclavos buscaban que sus esclavos fueran “engordados” para así aumentar sus ganancias.⁴⁰¹ Los negociantes que compraban esclavos en Cartagena prestaban atención considerable a su dieta y salud. Lo más probable es que lo hacían no por razones altruistas sino porque los esclavos representaban una inversión importante y eran una fuente de lucro.

CUADRO 8

Gastos en comida para esclavos africanos en Cartagena 1626-1634

	Gasto en reales	Porcentaje de la categoría de la comida	Porcentaje del gasto total	Unidad	Precio en Reales (Promedio)
Cereales y panes					
Maíz	22.584	67,8	24,1	Fanega ⁴⁰²	8-24(17)
Casabe	5.558	16,5	5,9	Adorote	24-40(27)
Cebada	54	0,2	0,1	n/d	18-33(23)
Arroz	214	0,6	0,2	botija	176
Bizcocho	951	2,8	1	petaca	
Pan	4.067	12,1	4,3		
Total	33.698	100	35,5		

⁴⁰⁰ AGNB Negros y esclavos, Bolívar XV fol. 306v, Memoria de los gastos, Antonio Fernández Delvas contra Juan de Santiago, Santa Marta, 1620; ANHS VM vol. 77-III fol. 15, Memoria de lo que ha de llevar el agua para los ojos 1628, Fernández, Apostólica y penitente vida, p.214.

⁴⁰¹ Sandoval, de Alonso. *Tratado sobre la esclavitud*. Alianza Universidad. Madrid 1987, Pág. 152.

⁴⁰² Fanega: La fanega, medida de capacidad para áridos (asimismo para superficies), puede variar dependiendo de las diferentes regiones. Según el marco de Castilla equivale a 55,5 litros, Su nombre proviene del árabe hispano *faníqa*, medida de áridos, y este del árabe clásico: *fanīqah*, saco para transportar tierra.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Carnes					
Res	6.485	29,8	6,8	Arroba	4,5-5
Res y cerdo	7.126	32,8	7,5	Pieza	100
Cerdo	3.792	17,4	4		
Carne mixta no especificada	4.345	20	4,6		
Total	21.748	100	22,9		
Gallina y huevos					
Gallina	6.141	89,5	6,5	Pieza(gallina)	7-12(9)
Huevos	721	10,5	0,8		
total	6.862	100	7,2		
Pescados y tortuga					
Pescado	1.719	33,7	1,8	Arroba	16-20(18)
Pescado salado	1.389	25,6	1,4	Arroba	18-24(21)
Tortuga	2.080	40,7	2,2	pieza	Aug-76
Total	5.107	100	5,4		
Productos cárnicos y quesos					
Tasajo	3.691	57,3	3,9	Arroba	8-16(12)
Carne salada	336	5,2	0,4	n/d	7
Tocineta de cerdo	468	7,3	0,5	pieza	16-26(209)
Jamón	1.006	15,6	1,1	pieza	8
Jamón y queso	820	12,7	0,9	pieza	
Queso	124	1,9	0,1		
Total	6.445	100	6,8		
Legumbres y frutas					
Plátano	1.690	41,6	1,8	1.000	16-32(269)
Bledos	1.146	28,2	1,2	n/d	8-28(18)
Frijol	222	5,5	0,2	n/d	40

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Garbanzo	2	0	0	n/d	
Calabaza/ ahuyama	694	14,9	0,6	n/d	
Cebolla	96	2,4	0,1	caja	
Guayaba	116	2,9	0,1	n/d	
Naranja/Limón	191	4,7	0,2		
Total	4.067	100	4,8		
Otros productos					
Miel	4.032	23,7	4,2	Botija	20
Azúcar	2.160	12,7	2,3	Arroba	17
Conserva	636	3,7	0,7	Cajas	66
Almendras/avellanas	472	2,8	0,5	Botija	26
Manteca	1.888	11,1	2	Botija	21
Aceite	1.754	10,3	1,8	Botija	26
Vinagre	148	0,9	0,2	Botija	22
Sal	257	1,5	0,3	Fanega	8
Pimienta	64	0,4	0,1	Libra	227
Alcaparras	1.960	11,5	2,1	Barril	113
Azafrán	583	3,4	0,6	Libra	14
Canela	55	0,3	0,1	Libra	100
Tabasco	1.129	6,6	1,2	Petaca	36
Vino	758	4,5	0,8	Botija	240
Aguardiente	352	2,1	0,4	Frascos	
Cacao	240	1,4	0,3	costal	
Entradas compuestas	518	3	0,5		
Total	17.017	100	17,9		
Gasto total	94.944				

Fuentes. AGNL, SO CO CA. 20 DOC. 201 1628, 1630, 1633,1634. ANHS VM 77 II 1626-1629. Citado en Borrego Plá.

La ciudad de Cartagena fue el puerto principal de importación y venta de esclavos. Miles de africanos secuestrados para realizar trabajos forzados en toda América,

arribaron durante el siglo XVII para reemplazar la mano de obra indígena por la esclava, como respuesta a la disminución demográfica, que por la misma naturaleza del régimen de explotación, había sufrido la población autóctona.

Desde la época colonial, hasta el día de hoy, Cartagena de Indias y la región del occidente colombiano cuenta con una población mayoritariamente negra y mulata.

Los brasileros denominaban “tumbeiros” a los barcos de vela que los comerciantes de esclavos utilizaban para transportar sus cargas, debido al alto número de esclavos que morían que hacían que aquellas naves fueran verdaderos ataúdes flotantes.⁴⁰³ Entre 1580 y 1810 llegaron a Cartagena de Indias para la trata de negros de 250.000 a 300.000 africanos. Miles de seres humanos fueron obligados a hacer desde África esos viajes que duraban semanas. Manuel Bautista Pérez fue el principal mercader de esclavos entre Cartagena y Lima.⁴⁰⁴

En general, según algunos autores que describen el periodo Colonial, la nutrición de los esclavos no fue del todo la apropiada, y se distinguía, sobre, todo por la inadecuada alimentación que ofrecían los tratantes a los cautivos. La mayoría de los autores coinciden en que por lo 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 de los malos tratos y las inexistentes condiciones de higiene.

Más tarde, el régimen alimenticio de la gente africana que vivió en las plantaciones de azúcar, algodón y café, en las haciendas, los ingenios y las minas americanas se basó en los productos locales. Los amos guiados por su racionalidad económica aseguraron un mínimo vital a los esclavizados, casi siempre a partir de alimentos ricos en carbohidratos. Se estableció la costumbre de darles un trago de aguardiente de caña. También la masticaban y sorbían su jugo, o lo tomaban

⁴⁰³ Roca Meisel, Adolfo. Gerente del Banco de La República del Banco de Cartagena.

⁴⁰⁴ Linda Newson ubicó en el Archivo General de la Nación de Lima los libros de cuentas de este tratante de esclavos.

caliente de la que estaba en proceso de cristalización en las grandes pailas. Comían la raspadura y también tomaban miel de purga.

Entre los alimentos de consumo de los africanos en el Nuevo Mundo se encontraba la carne salada, conocida como tasajo; era producida durante la primera mitad del siglo XVIII en Cuba, Río de la Plata, Montevideo y en las haciendas trapicheras del sur-occidente colombiano. El bacalao de Noruega era otro artículo de alto consumo en las plantaciones caribeñas. Durante este periodo, la batata y el arroz constituyeron la base de la alimentación entre los esclavos. También consumían malanga, raíz amarilla parecida a la batata, nombrada en otras partes ocumo; se comía mezclada con tasajo. En el almuerzo recibían maíz hervido, que machacaban con tomates silvestres, plátano y hortalizas. El pan de plátano, en forma de tajadas, de tostones o de bollos, era de uso corriente en su dieta.

Los alimentos básicos de la población de origen africano eran la yuca, consumida casi siempre en forma de casabe, los plátanos, frijoles, papas y carne, o pescado salado que condimentaban con exceso de picante. En otras regiones su alimento de rutina era la harina de maíz, plátano, ñame, coco, batata, fruta de pan y frijoles, acompañados con regularidad de carnes o pescados salados.

Durante la Colonia, la gente afrocolombiana logró adaptarse a los nuevos territorios y comenzó a beneficiarse de las actividades de caza y pesca.

Poco a poco, el “negro” fue adaptándose a la alimentación, a las costumbres y a la dieta del lugar al que era desplazado para trabajar, y pronto se acostumbraron a consumir los animales que en estas regiones consumían los indígenas, como el manatí, la guagua, saínos, conejos, armadillos, tatabras, venados, dantas, guacharacas, pavas, loros, guacamayas, torcazas, “diostedés”, “pechiblanco”, “corcovaos” y todo tipo de animales de pelo, pluma y escama, comunes en las regiones tropicales.

La población de origen africano en la región del Caribe colombiano consumía el cuzcuz, es decir, la sémola de trigo cocida al vapor. Los documentos no hablan de

la manera como se preparaba. También comían plátanos y bebían vino. Entre sus prácticas culinarias más destacadas se encuentran el uso de diversas clases de sofritos y se caracterizan por ser elaborados en grandes cantidades de aceite para darles sabor. Se sabe también que compartían el gusto por el ají, el jengibre, y toda clase de pimientos o raíces picantes. El tratamiento de granos mediante cocción y pilado como base para aderezos de pescado, carne salada o carne de cerdo, aparece también en todas las regiones afroamericanas del continente.

Se han encontrado métodos afines de cocción, hervido, asado a fuego directo, frito y cocinado al vapor, en América y África. Este último sistema se empleó de manera frecuente en los litorales colombianos. El procedimiento de cocción al vapor se realiza con hojas de plátano que sirven para envolver el alimento que se desea cocinar.

En general, hay que destacar que la alimentación actual de origen africano, fue en Colombia, en primer lugar, invención y creación nacida de una necesidad, de diversas etnias con antepasados africanos y, en un largo proceso histórico, al final resultó una fusión de preparaciones culinarias del propio africano y del descendiente nacido en estas tierras.

Al principio de la esclavitud, los barcos solo traían hombres y el número de mujeres negras importadas era muy escaso; quizás no aguantasen los penosos viajes, las duras travesías, por lo que eran los hombres esclavos los que cocinaban y elaboraban la comida para todo el grupo de trabajadores, quienes al regresar de las labores echarían apresuradamente al caldero o a la olla de barro todo lo que encontraban en la “despensa”, esto es, una variedad de residuos alimenticios como plátano hartón (verde o “biche”, maduro, guineo), banano, etc., y, si se podía, añadían algún hueso para la sustancia y el último trozo de cecina de los sobrantes de la ración semanal. A todo este revoltijo de productos que añadían al caldero, quizás se le denominara “sancocho”.

Don Leonardo Tascon dice que sambumbe es comida rústica que se hace con plátano o zapallo cocido, sal, vinagre y cebolla. En el sentido metafórico, agrega,

se utiliza el término por “mezcolanza” o “revoltillo”.⁴⁰⁵ Es decir, que el sambumbe, por los condimentos como por los sinónimos del vocablo, es otra especie de sancocho. El sambumbe ha caído en desuso, siendo sustituido cada vez más por sancocho y aun por el sango, que era otra clase de sopa, que también figura en los textos de los cronistas como revoltijo de varios componentes, entre ellos plátanos de varias clases, yuca, maíz, papa, etc.

No cabe duda que hay comidas y hábitos alimentarios de origen negro. Por ejemplo, tomar dos comidas al día, además del “trago” que se toma a manera de desayuno en las plantaciones de caña. El trago era de aguardiente o de jugo caliente de caña, con lo que se enriquecía la dieta de carbohidratos. Los campesinos vallunos “contagiados” por esos negros, al levantarse a la madrugada toman el “trago”, que suele ser un tazón de café negro. Luego, alrededor de las nueve de la mañana, los obreros mejor asalariados reciben el “desayuno” propiamente dicho. Esta comida mañanera se acompaña usualmente de refritos, recalentados y “sobras” del día anterior y, según la condición económica, es más o menos abundante y compleja (carne asada, plátano frito o machacado, arroz seco, caldo de papas con sustancia de hueso, etc.)

Nitza Villapoll⁴⁰⁶ atribuye a herencia africana la costumbre de preparar y vender alimentos en forma ambulante y a cargo de mujeres. Por ejemplo, en el Valle del Cauca la población negra se dedica a vender, de manera ambulante, mango biche con sal, chontaduro con sal o miel, que es la manera como lo consumen. En el litoral atlántico y pacífico colombiano, las mujeres negras venden la mazamorra de maíz, blanco o amarillo, con panela rallada, alimento con una tradición indígena indiscutible. Persiste también la tradición de los “toldos”; por ejemplo, para preparar y vender empanadas y fritangas, y las “bateas” (palabra de origen africano) que portan hábilmente sobre la cabeza, asentadas sobre un rodete de fibra de plátano, y en las que llevan comestibles y panecillos para la venta ambulante. Es un trabajo sólo de mujeres, por ello las niñas desde muy pequeñas

⁴⁰⁵ Diccionario de Barbarismos del Valle del Cauca. Cali, 1998

⁴⁰⁶ PATIÑO R, Víctor Manuel. *Op. Cit.* Pag. 99.

lo aprenden de sus madres. En las bateas llevan comestibles que reflejan el origen variado de los productos de las tres culturas de América.

En el Valle del Cauca crece un árbol que con el tiempo llegó a ser, junto con el samán y la ceiba, simbólico de la región. Es el “árbol del pan”. El cultivo de la caña de azúcar taló el árbol del pan y acabó con los usos culinarios de la fruta, al desaparecer la costumbre de cocer la fruta o de fritarla y de agregarla a otros platos de sabrosa sazón. Este fruto fue desde tiempos antiguos comida de negros, por ello, acaso, se lo ha considerado como aporte africano a los hábitos culinarios del vallecaucano. Perduran, en cambio, varias comidas y hábitos culinarios, como el “sofrito”, un preparado similar a la salsa ata de la cocina yoruba, y que no es otra cosa que el hogo, ahogado o rehogado del Valle del Cauca. Aquí también, como en Nigeria, el sofrito se usa vertido encima de preparaciones hechas con harinas de raíces farináceas, como la papa y la yuca, y con cereales como el maíz y el arroz. Otro ejemplo es la manera de preparar los tamales y envueltos, alimentos sin lugar a duda tradicional de los indígenas y cuya base para su preparación es el maíz. Esta manera de prepararlos tiene fama en el Valle del Cauca y se ha generalizado, con distintos ingredientes, en todo el país. Se refiere a las hojas con las que se envuelven y a la cocción, modos que parecen haber sido adoptados de los esclavos. En efecto, en África y en las Antillas, las comidas cocidas al vapor se emplean con frecuencia las hojas de plátano para envolver los alimentos. La costumbre de remojar granos secos de las leguminosas, para luego pelarlos y molerlos crudos, adicionándoles ajos, ajíes picantes, etc., y friendo la masa en grasa para obtener pequeños bollos o frituras, es una técnica común en diferentes países de África. Así mismo, en el Valle del Cauca, donde toda suerte de guisos y revoltijos fritos sirven para adicionar a masas de cereales (arroz, maíz) o de farináceas. Tamales, envueltos, empanadas, masitas de tubérculos y raíces (yuca, arracacha, papa, etc.), pasteles de plátano maduro, “muñecos tolimenses” de plátano asado y verde, etc., bollos de maíz, papas apanadas, tamales de arroz al estilo chocoano, son todas ellas viandas que, junto con otras de similar preparación, tendrían aquellos ancestros africanos; las que, si bien

pasaron por las Antillas o llegaron directamente en las carabelas negreras, en el Valle del Cauca tomaron nuevas formas y sabores.

6.5. El proceso de aculturación en general

El proceso de aculturación es algo complicado de interpretar porque se toma en cuenta una serie de factores humanos que tiene que ver con los comportamientos sociales que referentes a las relaciones entre individuos. Estas conductas se pueden observar desde el primer contacto cultural y se reflejan en el intercambio de hábitos y costumbres de una sociedad. Se pueden observar tres actitudes dentro de esta problemática:

1. Un juicio de valor que indicará cómo es “el otro”: es bueno, es malo, se aceptó, no se aceptó, es igual o es inferior.
2. Una acción de acercamiento o alejamiento en relación con “el otro”: identificación con él, imposición de la imagen propia, adopción o rechazo de valores.
3. Conocer o ignorarla identidad de “el otro”, ser neutral o indiferente.⁴⁰⁷

No cabe duda que el proceso de aculturación se refiere a los cambios que se producen cuando se reúnen personas con diferentes tradiciones culturales. Comprende aquellos fenómenos que resultan 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, y la mayor parte de los civilizados, tienen una aversión difícil de vencer a los alimentos que desconocen o que constituyen 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 el grupo de personas, generalmente el que conquista y coloniza, cree pertenecer a una sociedad superior que aquella que somete. Este

⁴⁰⁷ Esteva Fabregat, Claudio. El Mestizaje en Iberoamérica, Editorial Alhambra S. A. España, 1988.

fenómeno ocurre en todos los grupos sociales. Es el caso del fracaso a comienzos de la colonización española en América que, al tiempo que había dificultades de comunicación para traer los suministros tradicionales, los peninsulares no se acomodaban a los alimentos indígenas. El padre Bernabé Cobo confiesa que era difícil acostumbrarse al cazabe que consumían los indígenas, en estos lugares alejados de las ciudades era imposible obtener el pan de trigo al que los españoles estaban tan acostumbrados. En ocasiones, cuando no había ganado, los españoles se vieron precisados a comer serpientes perezosas, como las boas que eran muy comunes en las regiones montañosas de estas regiones, estas serpientes se adaptan a cualquier tipo de vegetación, viven en lugares con poca agua, desiertos, sabanas, bosque húmedos, terrenos de cultivo. Es un reptil tanto terrestre como arbóreo, boideos.

En Jamaica, al principio, debían contentarse con hutías (*Capromys spp.*), los roedores nativos, y el cazabe. Estos alimentos extraños fueron calificados de ser dañinos.

Lo mismo ocurrió con los indígenas. A este cambio alimentario, por lento que haya sido, atribuye un autor del siglo XVI la extinción del 29/30 por ciento, de los indígenas americanos. A comienzos de la conquista, los indígenas sentían asco, repugnancia por los pocos alimentos que tenían y consumían los españoles. Para todos en general todo era extraño, "raro". Hacia la segunda mitad del siglo XVI, entre los alimentos importados, los indígenas de Quito no comían berenjenas, pepinos ni anís; no les hacía ninguna gracia consumir estos alimentos, los encontraban repugnantes.

Pero el implacable proceso de aculturación fue abriéndose paso gradualmente, tanto para unos como para otros y, como es natural, fue más intenso donde el contacto de los distintos grupos étnicos era proporcionalmente más estrecho, como en las ciudades, encomiendas, etc. El propio Almirante Colón se acostumbró a comer cazabe y ajíes en Jamaica, durante su prisión. En el Perú, las papas eran comida de indios y aun de españoles, sobre todo los peninsulares pobres que con ellas suplían el trigo.

En el otro sentido, a fines del siglo XVI se notaron ya casos de aculturación. La carne de vaca es buen ejemplo. Fue usada más que todo por los indígenas que servían a los españoles, como los de Tamalameque; los demás comían pescado. Más adelante, los andaquíes, tan rebeldes, se acostumbraron a comer maíz tostado con azúcar molido.

Pero la praxis más efectiva de la aculturación alimentaria se verificó a través de las cocineras indígenas. Conocido es el hecho de la escasa inmigración de mujeres españolas a América, no sólo en las expediciones iniciales del descubrimiento y conquista sino, también, asentada ya la vida colonial. El invasor europeo debió satisfacer las necesidades sexuales con las mujeres indígenas, iniciándose un proceso de miscigenación que no ha terminado.⁴⁰⁸

No valieron las repetidas cédulas y amenazas de las autoridades españolas para que los súbditos casados que venían a América volvieran a la Península a hacer vida con sus mujeres, o las llevaran consigo. El europeo no sólo estaba más a sus anchas con las mujeres indígenas, sino que hubo una mutua atracción, responsable en gran medida de la eficacia del proceso aculturador. Un autor afirma que así como la mujer india fue el mejor vehículo y el más eficaz de transculturación europea, el varón foráneo fue mejor receptor de la cultura americana que la mujer europea.

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 instrumento importante en este cambio cultural. A tanto llegó el abuso que se contaban hasta 200 indias de servicio por casa y, en 1604, se autorizó por real orden al presidente Juan de Borja para que sólo dejara dos indias por casa.

El niño indígena o mestizo fue el segundo factor eficaz de la transculturación alimentaria en América. En todas las comunidades, el niño come alimentos que

⁴⁰⁸ PATIÑO R, Víctor Manuel. *Op. Cit.* Pág. 101

raras veces prueban los adultos. En la Botánica aplicada hay listas de las llamadas "frutas para muchachos", o sea, aquellas que por varias razones, y a causa principalmente de prejuicios culturales, no son consumidas por los adultos. Muchos niños mestizos sin duda enseñaron a sus padres españoles a probar determinados alimentos.⁴⁰⁹

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. Existen diferencias que se van a reflejar en todos los aspectos de la vida cotidiana de las dos culturas enfrentadas y en este caso, en la alimentación.

El primer contacto de los españoles con el alimento indígena se dio en circunstancias extremas: el conquistador tenía hambre y necesitaba saciarla. Vino luego la exigencia y la probabilidad de escoger o rechazar un producto. Se percibe una ambivalencia en el admitir o no según la conveniencia; sobrevive la necesidad del sustento pero también la posibilidad de tenerlo por otros medios. El dominio se va consolidando con el tiempo y se va asegurando una manutención cada vez más especial. Se imponen finalmente sus alimentos, ya sea importándolos o aclimatándolos a la región, en detrimento de los comestibles subordinados.

Por tanto, se sugiere que la aceptación por parte de una sociedad de los alimentos de otra, varía según las circunstancias; sin embargo, es común que se presente el rechazo al principio, en relación con ciertos preparados o ingredientes. En el caso de los conquistadores y de los indígenas hubo resistencia a consumir los productos que se ofrecían mutuamente. Se ha especulado sobre las razones para adoptar esta actitud y, posiblemente, existan componentes como la repugnancia a lo extraño, ambiente hostil, dificultades en la comunicación, miedo a lo

⁴⁰⁹ PATIÑO R, Víctor Manuel *Op. Cit.* Pág. 101

desconocido, creencias religiosas o riesgos en la salud, pero, lo cierto es que las dos comunidades cedieron ante la posibilidad de morir de hambre.⁴¹⁰

El ibérico, hombre del Mediterráneo, al desembarcar en el nuevo Mundo se encuentra fuera de sitio. Aunque en rigor, el nuevo paisaje guarda cierta semejanza con algunos lugares que había dejado. El nuevo territorio es un continente múltiple, con una diversa variedad de paisajes y de conjuntos bioclimáticos, algunos de estos paisajes le recuerdan al recién llegado los que le han sido familiares desde su niñez. El ser humano cuando viaja carga con su cultura, consciente o no de ello. 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 ello ocurre el rechazo ante lo nuevo, hasta que la necesidad obliga a aceptarlo. Pero, el sujeto intenta luego reconstruir lo perdido. El ibérico intentó pues, 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. 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.⁴¹¹

La adaptación se dio con lentitud, en los dos sentidos, porque los grupos, en general, tuvieron que acostumbrarse poco a poco a las costumbres, tradiciones y maneras del otro. Este proceso ocurrió en las tres culturas; el mestizaje se iba fraguando a medida que pasaba el tiempo. Cada grupo, por necesidad, introducía en su dieta los alimentos del “otro”.

A medida que pasaba el tiempo, tanto unos como otros tuvieron que adaptarse poco a poco, por obligación, desesperación y necesidad. Se estableció entonces un vínculo, un intercambio de ideas, de productos, y de alimentos; estas personas

⁴¹⁰ Restrepo Manrique, Cecilia. La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1653-1773. Centro Editorial Universidad del Rosario. Bogotá, 2005.

⁴¹¹ CARTAY, Rafael; Ablan, Elvira Diccionario de Alimentación y gastronomía en Venezuela, Editorial Arte, Caracas, 1997.

se fueron acostumbrando las unas a las otras y se fue creando una relación en las se involucraron las costumbres, las tradiciones y las maneras de vivir.

No hay duda que con este encuentro entre las diferentes culturas se fue tejiendo una red, de sabiduría, entendimiento y de aceptación, y poco a poco fue naciendo el mestizaje, no solo el alimentario, sino también de culturas, razas y saberes.

En lo que no cabe ninguna duda es que la alimentación, las costumbres, las tradiciones, las maneras de vivir de las personas de un pueblo, es lo que permite diferenciarlo de otros; cada pueblo, cada región, cada país tiene o posee su sello, su huella de identidad que lo caracteriza y lo diferencia de todos los demás; cada pueblo posee sus rasgos especiales que lo hacen excepcional, distinto de otros.

Como era lógico, los españoles preferían sus alimentos que, incluso, traían desde la península; entre las vituallas de los barcos figuraban productos como el arroz, la carne salada, el bizcocho, el garbanzo, las habas y lentejas; atún, miel, ajos, alcaparras, almendras, aceitunas, aceite para cocinar, vino, vinagre y queso. Con el paso del tiempo, estos productos se podían comprar localmente. No obstante, el aceite de oliva y el vino nunca llegaron a formar parte de una cena colonial diaria, ya que el olivo es un árbol muy delicado y de cultivo dispendioso; mientras que el vino era destinado para el consumo de las clases pudientes. O, también, por presiones de los comerciantes europeos que no querían perder sus monopolios. Otro motivo sería la prohibición de siembra de estos productos en tierras americanas dispuesta por la corona española.

Podría decirse que el mestizaje alimentario se dio primero en las clases sociales altas, entre peninsulares y criollos (españoles nacidos en Santafé) que tenían la posibilidad de adquirir ingredientes importados, mientras que los menos pudientes ingerían la comida tradicional indígena. El dulce está entre los elementos que más repercutieron culturalmente, debido a que la caña encontró clima favorable para su cultivo y se desarrolló en abundancia; se utilizó en la elaboración de conservas de frutas, incluidas las nativas. Esta actividad fue realizada por las monjas y monjes de los conventos.

La culinaria española fue muy importante en la alimentación americana; en cierto sentido enriqueció a la indígena, no sólo en la variación sino, también, en el sabor. En cuanto a técnicas, pasaron de lo cocido a lo frito y apanado; se podría afirmar que cambiaron las versiones, bien sea agregando, mezclando o innovando.

El refinamiento culinario fue evidente, pues los datos sobre la época prehispánica son constantes en opiniones acerca de lo poco elaborada o repulgada que era la comida indígena. Para ilustración de ello, de una carta del presidente Venero de Leiva:

*Y es que gente tan pobre que parece imposible poder dar nada/ de tributo/; por que andan desnudos y descalzos y no tienen casas sino a manera de cabañas, hechas de hierba y duermen en el suelo y no tiene ninguno más hacienda de una olla para cocer algunas raíces y turmas de la tierra, que es su comida, y una cantarilla para traer agua y una escudilla de palo para beber, y en diez mil bohíos suyos no hallaran más que esto.*⁴¹²

La situación no varió mucho en los siglos posteriores, el estado de pobreza de los indígenas, la destrucción de sus cosechas por el ganado, sus cultivos reemplazados por las plantaciones europeas, los mestizos que los desplazaban de sus tierras, los elevados precios de los productos, los impuestos y su posición social, fueron causas también de la lenta incorporación de estos alimentos a la dieta indígena.

Existe una gran variedad de platos en Colombia, producto del mestizaje español-indígena y, a su vez, del árabe-español; se conocen hoy día como platos típicos, pero en realidad no son del todo autóctonos y responden a esta simbiosis de las dos culturas.⁴¹³

El mismo proceso ocurrió con los negros traídos a estas tierras. Los negros pudieron agruparse al cabo del tiempo, en lo que al menos, por vía de la explicación teórica, podría denominarse núcleos familiares.

⁴¹² Restrepo Manrique, Cecilia. Op. Cit. Pág. 98.

⁴¹³ Restrepo Manrique, Cecilia. Op. Cit. Pág. 99

La mujer negra tenía que trabajar también y rendir cuentas a los amos de la casa en la hacienda, o en los “tambos” mineros; varón y hembra de igual condición esclava tendrían sobradas ocasiones para convivir y conservar usos y hábitos particularmente de índole alimentaria y culinaria. Pasado el tiempo, en ciertas regiones del país se empieza a notar la importancia de la cocina y tradiciones negras. Cabe destacar que en los lugares donde los negros debieron realizar sus trabajos (región de minas, ingenios, y ganaderías) la comida proveniente de los negros integra el “menú” diario del pueblo campesino y aldeano.

Al principio del régimen esclavista, cuando los africanos llegaron en masa, sin comunicación idiomática ni cultural, a sustituir a los indios que “morían como moscas” o se fugaban a los bosques y montañas, en los socavones mineros y en las plantaciones, la “ración” de los esclavos que el capataz les suministraba era de plátano y carne. Por ello, sin mujeres de sus etnias, forzosa y rápidamente debieron “improvisar” las comidas al finalizar la jornada laboral. Agotados y enfermos, recibían en la olla o en el caldero “todo lo que hubiera”, o comían crudo lo que a la mano encontrarán. Así se inventarían los primeros “cocidos” negros que luego, con más o menos condimentos y con más tiempo de cocción, han tomado nombres varios y se usan todavía en distintas cocinas de la región.

Pero fue la mujer negra, importada o nacida en el país, la responsable de este cambio tan efectivo y tan notorio, la que tomó decisiones en las cocinas, no sólo en las que preparaba los alimentos para esclavos iguales a ella, sino también en las cocinas y en las mesas de los amos y señores.

Fue entonces cuando esta mujer negra conoció sobradas oportunidades para alternar y “contagiar” a los amos, a blancos y a mestizos y difundió costumbres “nuevas”, recientemente adquiridas por los mismos negros y algunos recuerdos culturales que individualmente conservaba de su origen africano.⁴¹⁴

⁴¹⁴ BARNEY CABRERA, Eugenio. *Notas y Apostillas al Margen de un libro de Cocina*. Imprenta Departamental, Cali. 1979.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Eran las mujeres negras esclavas eran las encargadas de todas las tareas domésticas, ellas se ocupaban de todos los trabajos duros del hogar, desde limpieza de los suelos y en general de toda la casa, cocinar, el arreglo de la ropa de todos los integrantes de una familia blanca.

Aún hoy en Colombia en las regiones cálidas, las encargadas de las labores domésticas en algunas casas de familias pudientes y acomodadas son de raza afrodescendientes.

En Muchas regiones como, Cali, Palmira, Barranquilla, Cartagena y Santa Marta, las mujeres de cultura afroamericana, tienen sus carritos de madera donde acostumbran a vender en la calle frutas: chontaduros, mangos, cocos y mamoncillos.

También, tienen puestos callejeros donde venden “fritangas” como, chorizos, morcillas, arepas y papas.

No fue fácil para la comunidad negra, sobre todo a las mujeres, adaptarse a todas las obligaciones que se les exigían en las casas de los amos blancos: La mayoría de población negra que habita en Colombia, en las zonas del litoral pacífico y atlántico, se dedica a la pesca, los que habitan en la zona del Valle del Cauca, por lo general, viven en condiciones de pobreza, los hombres en esta zona trabajan en los ingenios donde se dedican al cultivo de la caña de azúcar.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Anexos:

Mapa 5. Ruta seguida por los esclavos que llegaron a Colombia.




Mapa diseñado por: Galindo A. Bogotá 2013

Fuente. Modificado de: Mapa original de. Joseph Harris⁴¹⁵.

⁴¹⁵ Según un estudio coordinado por la UNESCO "Slave Route" Los esclavos que llegaron a Colombia por la ciudad de Cartagena provenían de la región de Zanzibar Región oriental del África. 1993.

Escritura de un esclavo

N.º 18.
Escritura de esclavo. V.10
011
Don Antonio Negra vecino en el Puerto Rico
en D.º Agustín Manuel de Alarcón, varón
negro llamado Miguel en 200 pesos, se otorga
go ante el escribano Pedro Joaquín Mal
donado en 29 de Mayo del año de
1786.



V.10
f. 12v.

exonencia de y confiere todo su poder cumplido el que endo.
se requiere y sea necesario especialmente al Doctor Don Mig.
Bernardo Rojas su hermano Residente en la ciudad de
Santafe para que en su nombre y representando la propia
persona de dicho y acciones pueda vender y vender in rexo
Esclavo llamado Miguel e edad veinte y ocho años, año
Esclavo en la particula que se hizo a los vienes de Don Ca-
talina de Castro abuela del Orogante le tocó en su quinto
año de Esclavo ciento y treinta y quatro pesos vein y medio
Pesos abituado en docientos pesos y el Orogante le
da y cinco pesos in real y medio quien se hizo cargo de el
como sacara y fundado en la capellania impuesta por
Don Juan de los rios en su memoria y en su testamento
en donde consta el nombre de dicho que hizo en el testam-
to de su padre y fundado en la capellania (capellania) y
que para el cumplimiento de dicha en linea de quien se du-
viera dicho su impoer de este Esclavo obligado sea como
se sigue de ver en el to de ver en el to de ver en el to de ver

CAPÍTULO VII. LA ALIMENTACION EN COLOMBIA

Descripción de Colombia. Tipos Regionales. Recorrido Histórico (Mapa 6. Tipos Regionales de Colombia y situación geográfica. Pág. 357)

En esta sección se hará una breve descripción de la división de Colombia, de las diferentes etnias y los tipos regionales existentes, con el fin de contextualizar el trabajo de campo.

Se explicará cómo se abordó el recorrido histórico por las regiones de Colombia, las visitas que se realizaron y cómo se realizaron los viajes, según los diferentes tipos de acceso a cada lugar. En ocasiones fueron en avión, otras en bus, algunas en barco y otras en canoa. Se visitaron los lugares más estratégicos de Colombia, las regiones del interior y las regiones costeras, abordando los cuatro puntos cardinales; buscando visitar lugares habitados por personas de diferentes grupos étnicos: indígenas, afrodescendientes, mulatos y mestizos. Los registros de la información recabada en las visitas se hicieron por escrito, en unas ocasiones, y en grabadora de audio, en otras. Dado que el aporte de las tres razas no se dio en todas las regiones de Colombia, la investigación, las visitas a las distintas ciudades y restaurantes, la observación de costumbres, y las entrevistas, giraron en torno 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? La alimentación española y la alimentación afrodescendiente influyeron de una manera sin precedentes al cambio en la alimentación indígena. No cabe duda que la diversidad de cultura que originó el descubrimiento de América contribuyó al enriquecimiento de los platos de estas naciones, hubo intercambio de productos, de formas de vida y de tradiciones.

7.1. Descripción de Colombia

Colombia es una Nación multicultural, situada en la zona noroccidental de América del Sur, dividida en 32 Departamentos. El hombre colombiano tiene tres raíces principales: la aborígen, cuyos individuos eran los dueños del suelo cuando se inició la conquista; la negra, que proviene de las importaciones africanas, las que tenían como fin el aumentar el rendimiento de las minas, especialmente las de oro que interesaba a la corona española y, finalmente, la blanca, que era el español llegado de Europa con el fin de conseguir las riquezas que sobreabundaban las tierras colombianas. Con el transcurso del tiempo estos pueblos se mezclaron originando el tipo mestizo, que es el más numeroso de la población actualmente en el territorio. Los estudios antropológicos dan los siguientes porcentajes de estos grupos: blancos 20%, negros 5% e indios 1%; mestizo (vástago de indio y blanco) 57%; zambo (vástago de indio y negro) 3% y mulato (vástago de negro y blanco) 14%.⁴¹⁶

7.2. Tipos regionales (Mapa 6. Tipos Regionales de Colombia y situación geográfica. Pág. 380)

En Colombia existen diversos tipos regionales, resultado 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. Los principales grupos regionales colombianos son:

- Chocoano. Habitante el departamento del Chocó.
- Paisa. Este grupo tiene su centro poblacional en el departamento de Antioquia y las zonas colonizadas en el siglo XIX: Caldas, Risaralda, Quindío.
- Llanero. Habita en la región comprendida por los departamentos de Arauca, Casanare, Vichada y Meta.

⁴¹⁶ García, Angélica. *Colombia País Maravilloso*. Editorial Panamericana. Bogotá. 2006

- Valle-caucano. Habita en la región que comprende los departamentos del Valle y del Cauca.
- Pastuso. Comprende los habitantes del departamento de Nariño.
- Santandereano. Habita en los Santanderes.
- Costeño. Designa a los pobladores de la región del Caribe, que son el resultado de una amalgama de etnias, culturas y tradiciones, ya que la región ha sido la puerta de entrada y salida del flujo cultural del país.
- Opita. Ubicado en el río Magdalena (Tolima y Huila).
- Cundiboyacense. Comprende los habitantes del altiplano en los departamentos de Boyacá y Cundinamarca.

7.3. El recorrido histórico por las diferentes regiones

Las regiones (Mapa 7-8 Pág. 381-382)

Ruta 1: Bogotá - La Guajira

La Guajira es una península sobre el mar Caribe, de condición árida y situada al Norte de Colombia, limítrofe con Venezuela. Las ciudades visitadas fueron: Riohacha, Manaure, Maicao, Dibulla, Uribía.

En esta península habitan las tribus indígenas Wayuu, además de Wiwas y Koguis, pero sólo los indígenas Wayuu fueron estudiados en aspectos como cultura, alimentación, costumbres y tradiciones.

Los habitantes que predominan en la Guajira son los indígenas, que habitan generalmente fuera de las ciudades y acuden a ellas sólo cuando van a vender el producto de su trabajo. Ofrecen las artesanías y pinturas que realizan manualmente las mujeres de la casa. Aparte de las tribus indígenas, habitan también zambos, negros y mulatos.

Antes de la llegada de los españoles los indígenas de esta parte se alimentaban del maíz, con el que elaboran una gran variedad de alimentos; de la yuca, el mijo, el frijol, el melón, las calabazas, y algunas clases de bayas, de las cuales la más común es la fruta del cactus. Los indígenas de esta zona estaban y están muy habitados a la pesca, los productos del mar han sido indispensables en su alimentación. Gran parte de lo que obtienen en la pesca lo venden en la plaza de mercado de la ciudad y una pequeña cantidad la reservan para la manutención de la familia. Los animales que los indígenas cazaban para consumir eran el chigüiro, el morrocoyo, la quartinaja, la tortuga, el armadillo y la iguana.

Con la llegada de los españoles y los productos que estos introdujeron, la alimentación cambio significativamente. Entre los animales se introdujo el chivo, que desde entonces empezó a ser su plato estrella tradicional, tanto de los indígenas como del resto de la población. El chivo o “Friche” lo preparan frito en su propia grasa, acompañado con bollos hechos de maíz o de harina; yuca, plátano, arroz y sopa. Lo consumen en cualquier momento y cualquier ocasión. Es bien ponderado como alimento durante la ‘chicha maya’, baile que se realizan según las indicaciones del ‘piache’, como respuesta a la consulta sobre el significado de los sueños de algún miembro de la comunidad.

La economía de los indígenas depende de animales domésticos como los chivos (macho de la cabra, desde que no mama hasta que llega a la edad de procrear), y ovejas, que venden en el mercado. Crían además ganado, cerdos y gallinas, que por sus costumbres arraigadas no las pueden consumir porque los consideran animales silvestres a los cuales les atribuyen un gran número de enfermedades y malestares.

- Chirinche. Ron elaborado a partir de la panela.
- Sopa de tortuga.

- Arroz con frijolito morado guajiro,⁴¹⁷
- Ensalada de langosta, leche de coco, patacones, yuca cocida.
- Arroz con tortuga,
- Friche,
- Guiso guajiro,
- Pastel de arroz.

No cabe duda que a raíz de la llegada de los españoles, la manera de alimentarse varió notablemente, y la conformación de sus platos también.

Se aprecia claramente la introducción de la caña de azúcar al Nuevo Mundo, aunque en esta zona no se cultiva; la utilizan para la preparación del agua de panela; el arroz, para elaborar sus guisos con tortuga; y el plátano, para preparar los patacones de plátano frito.

Ruta 2: Bogotá – San Andrés

Según datos de los cronistas, San Andrés, como el resto del Archipiélago, Santa Catalina y Providencia, se descubrió en 1510. Los nativos de esta isla procedían de la zona del Caribe y de Centroamérica. Llegaron después los holandeses quienes se dedicaron a la agricultura, luego los ingleses, e irlandeses que lucharon con 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, como se puede apreciar, influyeron en ella varias culturas; es una expresión multicultural. El idioma que se habla es el creole, mezcla de inglés isabelino, español, y dialectos africanos.

⁴¹⁷ Este tipo de frijol es muy pequeño y de color morado oscuro solo se consume en esta región de Colombia.

Los principales platos:

- Platos de pescados, cangrejos, langostinos, caracol y tortuga, elaborados con coco, que se acompañan generalmente del plátano y del fruto del árbol de pan (castaña).
- El 'rondón'. Es un tipo de sopa elaborada con caracol, cola de cerdo, pescado, plátano, yuca y leche de coco.
- Sopa de cangrejo. Elaborada con cangrejo negro, papa, ñame, yuca, albahaca y leche de coco.
- Carne de cangrejo en picadillo. Se elabora empleando la concha del cangrejo, que sirve de base para el relleno; el relleno se prepara con pimentón, cebolla, ajo y aceite de coco.
- Bolas de caracol. Se elabora con el caracol cocido y molido y un sofrito de cebolla, ajo, orégano y harina de trigo.
- Mince Fish. Es pescado blanco, como el pargo rojo, y se prepara guisado con un sofrito de cebolla, tomate, ajo, orégano, albahaca y aceite de coco.
- Torta de plátano. Se elabora una especie de empanada rellena con plátano dulce maduro, queso, harina de trigo, vainilla, canela.
- Bambi. Bola que se elabora con yuca rallada, harina de trigo y sal.

En cuanto a dulces y postres existe una gran variedad, la gran mayoría elaborados con coco, frutos de la isla como plátano, badea, chirimoyas, papayas, anones, mangos de todas las variedades (tomy, común, de azúcar, mariquiteño), y pan de árbol/castaña.

Es evidente la influencia de las diferentes culturas que integraron esta sociedad en la alimentación de la Isla de San Andrés, pero los antiguos pobladores nunca se permitieron perder las raíces, y este hecho se puede constatar en los ingredientes que utiliza la nueva generación de razas para elaborar los platos, con ingredientes

como la yuca, el ñame, la papa, el tomate, los pimientos y el coco, que es un producto que existía en las islas.

Se puede también apreciar con claridad la presencia de productos que llegaron del Viejo continente, como el cerdo, el trigo, especies como la albahaca, orégano, cebolla, ajo y el plátano, de procedencia africana.

Cabe destacar que los platos que elaboran en las islas de San Andrés no traen el maíz como ingrediente, por lo que es de suponer que en las islas no se cultivó esta planta, tan importante e imprescindible en otras culturas.

Ruta 3: Espinal – Valle del Cauca - Palmira - Cali

Tolima

El departamento del Tolima, cuya capital es Ibagué, se encuentra situado al centro occidente del país, entre las cordilleras Oriental y Central. En época precolombina esta región estaba habitada por los indígenas Panches, natagaima y Pijaos. Los nativos de la región se dedicaban a la siembra de maíz, árboles frutales, frijol, hortalizas, arracacha, papa y yuca. Con la llegada de los conquistadores se empezó a sembrar arroz, sorgo, caña panelera, cacao y algodón. Se introdujo además ganado bovino, vacuno y porcino. La presencia del río Combeima hace de la pesca una práctica importante en estas comunidades.

Los grupos indígenas que aún sobreviven en estas tierras son coyaima, nasa y guambianos. Se visitaron municipios y ciudades de esta región como Espinal, Chicoral, Gualanday, Buenos Aires e Ibagué. La población de estas regiones es indígena y mestiza, en su mayoría.

El plato que identifica esta región es La lechona.

- Lechona o lechón castrado. Para prepararla se necesita de una gran destreza, ya que sólo las personas expertas pueden realizar con éxito este trabajo. La elaboración consiste en quitar toda la carne del interior y dejar sólo un centímetro de tocino adherido al cuero. La carne se reserva hasta el

final para continuar con el procedimiento. Los huesos y la carne se pican y se adoba con hierbas y especias, sal y a toda esta carne que se ha sacado del interior se le agregan arvejas/guisantes, papa cortada en trocitos, y con todo ello se rellena la lechona. Se hornea luego agregándole poco a poco jugo de naranja agria. Una vez cocida se sirven los trozos y se acompaña con arepa de maíz.

- Viudo de bocachico o capaz. Es una preparación típica de las zonas costeras, pero se consume también en esta región. El viudo de pescado se elabora al vapor y se acompaña de yuca, papa, plátano y mazorca.
- Bagre sudado. Esta preparación es como un estofado y se elabora con cebolla, tomates, diferentes hierbas y especias; se acompaña de yuca, papa y plátano.
- Tamales tolimenses. Se prepara con masa de harina de maíz, se rellena con carne de cerdo, pollo y verduras, y se envuelve en hojas de plátano.
- Caldo de 'ministro' o 'de raíz'. El principal ingrediente de esta sopa es el miembro viril del toro, se le agregan las vísceras y legumbres, verduras y diferentes condimentos. Los que la han degustado dicen que da vitalidad, energía y felicidad; aseguran que es deliciosa.
- Enmochilados. Se elaboran como un emparedado, con dos tajadas grandes de plátano maduro frito y relleno de queso campesino; se rebozan en huevo y harina y se frien.
- Bizcocho de achira. Se prepara con la harina de esta planta. Se hacen bolitas y se cuecen al horno.
- Arepas de arroz. Una vez molido el arroz, se elaboran con esta harina y se moldean igual que las que se hacen de harina de maíz.
- Bizcochuelo. Se prepara con harina de trigo, mantequilla, huevos y polvo de hornear.

- Pan de yuca. Es un pan esponjoso que se prepara con harina de yuca.

Las frutas exóticas tradicionales se consumen en esta región, como en todas las regiones de Colombia, en forma de jugos, mermeladas y compotas.

Las frutas que se consumen en la región son: aguacates, chirimoyas, mangostinos, mamoncillo, ciruelas, mango, zapotes. Se consume también el guarapo de caña de panela, frío y con limón.

En este departamento se consumen otras novedades culinarias, elaboradas con distintas legumbres y en diferentes preparaciones; con arroz, carnes, pollo, etc., pero solo se exponen las que representan a la región.

Valle del Cauca

El Departamento del Valle del Cauca, cuya capital es Santiago de Cali, es llamado así porque su territorio es un extenso valle bañado por el río Cauca, está situado al suroccidente del país, entre la cordillera Central y el océano Pacífico. 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.

Estos valles eran habitados por los indígenas noamá, iscuandé, catío, quinchía, jamundí, caloto, lili y chocó. Los cultivos importantes de este departamento son la caña de azúcar, el maíz, árboles frutales, el plátano, la soya, el sorgo, el arroz, el algodón y el frijol.

Este departamento es el más rico en variedad de preparaciones y platos típicos, criollos y tradicionales. Los platos que identifican este departamento son:

- Sancocho. Esta sopa, una de las preparaciones estrella de esta región, se elabora con diferentes tipos de carne. Puede contener, gallina, pollo, o cola de cerdo. Asimismo, plátano verde/macho que se corta con los dedos, nunca con el cuchillo que el plátano se tornaría negro, dicen las expertas. Se le agrega también yuca, maíz en mazorca, todo

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

acompañado de cilantro, cimarrón, cebolla y tomate. Para acompañar el sancocho se ha de preparar el ají-pique, y para ello se corta en cuadritos la cebolla y el tomate, se agrega cilantro picado y el ají, que es una variedad pequeña, de color rojo, y muy picante. El aguacate tampoco puede faltar para acompañar este plato.

- Ullucos. Este es un tubérculo de color rojo, en forma de dedo, que se prepara guisado, con huevo cortado en dados y carne de ternera molida, y con hogao, esto es, sofrito de cebolla, tomate, cilantro y perejil.
- Empanadas vallunas. Estas empanadas se preparan con harina de maíz, se rellenan con un guiso de carne de cerdo y papa cortada a cuadros muy pequeños. Cuando las empanadas están rellenas se frien en abundante aceite. Se sirven con arroz blanco.
- Marranita. Se preparan con plátano verde pisado, o sea, estirado para poder ponerle chicharrones de cerdo, y luego se hace una especie de bola.
- Frijoles. En esta región del país se consumen también los frijoles rojos. Se preparan guisados, con carne, tocino de cerdo, y se acompañan con arroz blanco.
- Cuscús. Es una sopa con harina de maíz, muy fina, y se prepara con carne de cerdo.
- Tamales vallunos. Se preparan con la masa de maíz, carne de cerdo, pollo, verduras, y para su cocción se envuelven en hojas de plátano.
- Arroz atollado. Es un arroz húmedo tipo cazuela, que se prepara con carne de cerdo o pollo, verduras, hortalizas y diferentes especias.

En esta región del país se consumen muchas preparaciones fritas: tostadas de plátano verde y maduro, yucas, papas, patacones; todas sirven de acompañamiento para muchos platos.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Champús. Es una preparación que se hace con maíz blanco o amarillo, panela y lulo.
- Preparaciones dulces. Se elabora gran variedad de dulces, mermeladas, jugos y compotas a partir de frutas exóticas como mangos, papayas, chirimoyas, badeas, mamoncillos, zapotes, piñas, chontaduros, piñuelas, nísperos, etc. Para Navidad preparan los típicos buñuelos de harina de maíz y el desamargado, que consiste en quitar el ácido a muchas frutas como el limón, la lima, la naranja, y se le agregan las hojas del naranjo agrio. Y las brevas, dulce típico para acompañar el manjar blanco.
- Caspiroletas. Coquitas en forma de vaso muy pequeño; que se hacen primero. Son vasijas de harina de trigo que se rellenan con un líquido preparado con yema de huevo, canela y aguardiente de caña de azúcar. Son típicas del Valle del Cauca, no se conocen en el resto de Colombia.
- También son típicas algunas tortas, como la torta negra, por ejemplo, que para darle el color negro se le añade melado elaborado con panela, harina de trigo, mantequilla, huevos, polvo de hornear; además, frutos secos, como nueces, avellanas y pasas. La torta de pastores que se prepara para Navidad está elaborada con arroz con leche, clavos dulces, vainilla y canela; la de arracacha, la de plátano maduro, la de maíz con diferentes tipos de leche y la de chontaduro.
- Pan de bono. Se fabrica con harina de yuca.
- Arepas de maíz, de choclo o maíz dulce.
- El 'manjar blanco'. Uno de los principales platos del Valle del Cauca; se prepara en esta región a la manera tradicional únicamente. Desde la época de la colonia, los ingenios de caña de azúcar se asentaron en este departamento, pero los indígenas no se prestaron para este trabajo tan duro. Fue entonces cuando los españoles trajeron los esclavos

negros para esta labor, y es por ello que en esta zona las mujeres negras son las que preparan el dulce de manjar blanco hoy día. Los ingenios de caña de azúcar siguen en el departamento y, aún hoy, los empleados son en su mayoría de raza negra. No obstante, las mujeres negras no preparan ya el manjar blanco y la receta pasó a ser asunto de las mujeres mayores de edad de las casas de los vallunos.

Manjar Blanco

El 'manjar blanco' ⁴¹⁸despierta interés y curiosidad por la historia que existe detrás de esta preparación. En la edad media se elaboraba ya pero variaba alguno de sus ingredientes. En muchos banquetes europeos de la edad media figuraba el plato como componente de la lista de platos del banquete nupcial, en el Castillo de Farrara. ⁴¹⁹ Hay evidencia de ello, en el libro de cocina de la infanta Doña María de Portugal, *Manjares de leche: Mamjar bramquo*; también en el libro de Sent Sovi, el libro más antiguo de cocina catalana, en la edad media. ⁴²⁰ Donde no solo explica la receta del menjar blanc, si no la manera de cómo saber si ya está en su punto.

La preparación de este dulce es complicada y laboriosa, no todas las personas pueden ni tienen la fuerza para hacerlo.

Ingredientes:

- 50 botellas de leche
- 20 libras de azúcar
- 1/2 taza de arroz remojado desde la víspera y molido finamente.

⁴¹⁹ Descrizione del Banchetto Nuziale per Alfonso II, 12 de dicembre del 1565 a palazzo di Diamanti –piati numero 7, Mangiar bianco.

⁴²⁰ Menjar blanc: si vols conèixer negun menjar blanc quan sia cuit, hages un gresal d'aigua freda e mit-hi un poc de menjar blanc. Si lomenjar blanc se vol afonar, lo dit menjar blanc és cuit; e si, escampa, no és cuit. Sent Sovi. Pág. 129.

Elaboración:

Se deja el arroz en remojo desde la noche anterior; al día siguiente se muele bien y se incorpora la leche y el azúcar; se pasa esta mezcla por un lienzo que hace las veces de colador y se vierte todo en la paila de cobre (he aquí el secreto), la que ha sido lavada previamente con ceniza y limón hasta quedar perfectamente limpia y brillante. Se cocina a fuego de leña y se revuelve con cagüinga,⁴²¹ sin parar, hasta que al pasar la cagüinga por el fondo de la paila, éste quede limpio. Este proceso puede tardar varias horas.

Al manjar blanco original no se le agregaba nada, con el paso del tiempo y a medida que se ha ido industrializando, se encuentra en el mercado manjar blanco con pasas, o brevas, o coco rallado. Se sirve en mates de totumo (árbol de la región).

Preparar el manjar blanco es un ritual familiar, un acontecimiento que empieza con la consecución de la leche, la prestada de la paila de cobre, la preparación de la mezcla, la provisión de tres piedras que deben ser lavadas al detalle, “evitan que la leche se riegue cuando hierve y que se pegue”⁴²², la limpieza y pulimento de la paila, la escogencia de la leña, “ya que esta aporta sabor y olor”⁴²³, y la primera prueba, que consiste en dar cucharadas del preparado a los pequeños para que lo degusten en los diferentes momentos del proceso. Reúne a la familia durante siete horas o más. Una única persona es la encargada de batir con la cagüinga, para evitar que se “corte” el dulce; por lo general es una persona mayor, con la experiencia necesaria. Otra persona controla el fuego o la temperatura, que no debe ser muy alta para que no se “arrebate”. El último secreto es la paciencia para nunca dejar de batir. Al estar a punto, es decir, listo para servir, se alista una libra de azúcar que será pulverizada en la misma paila caliente y que es agregada al manjar blanco por encima.

⁴²¹ Mecedor de madera, especial para revolver el dulce de manjar blanco, mide 1.5 metros de largo.

⁴²² Entrevista personal con la tía Lesbia, especialista en la preparación tradicional del dulce de Manjar blanco.

⁴²³ Entrevista con la tía Lesbia.

Diferentes Recetas del Manjar blanco

Recetario brasileiro

Manjar Branco com Ameixas Pretas.⁴²⁴

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de leite de coco
- 8 colheres de sopa de açúcar
- 8 colheres de sopa de maisena
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 lata de ameixa preta em calda

Modo de Fazer: Em uma tigela, misture o açúcar e a maisena. Em outra, misture o leite e o leite de coco. Acrescente à mistura de maisena uma parte da mistura de leite, mexendo até obter uma pasta homogênea. Em outra panela, aqueça a mistura de leite restante e, quando estiver quente, adicione a mistura de maisena, mexendo sempre, para não empelotar. Em seguida, cozinhe em fogo brando até engrossar e ficar liso. Remova do fogo e deixe esfriar. Junte, então, a manteiga (essa deverá ser retirada da geladeira uma hora antes) e bata bem. Coloque em uma forma de pudim e leve à geladeira por uma hora. Quando estiver pronta, desenforme sobre um prato, decorando o manjar com as ameixas em calda.

El Manjar Blanco

Era uno de los platos más apreciados de la época, venía de la edad media y se consumió durante toda la edad moderna. Bajo este nombre se escondían numerosas preparaciones distintas, a base de volatería, carne, pescado, verdura,

⁴²⁴ Anónimo. *Caderno de receitas*. s/f. Pág. 46.

almendras, tanto saladas como dulces, y que tenían precisamente en común su apariencia de color blanco. La versión original se hacía con gallina, pero también se hicieron otras versiones; por ejemplo, para días de abstinencia, con langosta o pescado blanco, según consta en el mismo recetario.

Rupert Nola da la siguiente receta:

*Para manjar blanco: tomar una gallina y ocho onzas de harina de arroz y media libra de agua rosada; y una libra de azúcar fino; y ocho libras de leche de cabras; y si no la hubiere, tomarás cuatro libras de almendras blancas y después tomar la gallina, que sea buena y gorda y tallosa... y cuécela en una olla nueva... y desque la gallina sea más de medio cocida, tomarás las pechugas de ella, y deshilarlas has como hebras de azafrán; y después ruciar estas pechugas deshiladas con el agua rosada, de rato en rato, a menudo; después vaya todo esto dentro de la olla... y después pornás la gallina y tomarás del caldo de ella misma y pornáslo juntamente sobre la gallina; y con un cucharon de palo, desatarlo, batiéndolo muy bien... y tomar la mitad de la leche y pornásla dentro de la olla con dicha gallina y después pornás la harina dentro de buena manera, poco a poco; y meneándolo siempre porque no se pegue en la olla, y pornás ocho dineros de azúcar... dentro de la olla; y ponlo a cocer; y tráelo siempre con su palo de una manera, sin jamás reposar y cuando faltare de la leche añadir de ella poco a poco y no toda junta; y guárdate bien del humo; y desque el manjar blanco tornará claro o ralo la gallina es buena; y si no guarda que en ninguna manera no pongas mas leche, y cuando el manjar blanco tornare como queso asadero entonces es señal que esta cocido; y puedes poner entonces el agua rosada, y después la gordura de la olla, empero que sea limpia, que no haya en ella tocino; y sepas que de una gallina sacarás seis escudillas; y sácalo fuera del fuego a sudar de manera que se estuve bien; y después harás escudillas de él y pornás encima azúcar fino; y de esta manera se hace el manjar blanco perfecto y bueno.*⁴²⁵

⁴²⁵ Nola, *ob. Cit.*, ps. 83-84. Nola como de Domingo Hernández De maceras, aparece el manjar blanco. Citado en PEREZ, Samper. M. Ángeles. *La Alimentación en la España del siglo de oro*. La Val de Onsera 1998. Pág. 22.

Menjar blanc de peix

Plato estrella de la Cartuja de Scala Dei, el plato más elaborado y especiado para un día de fiesta, adaptación al pescado del manjar blanco de gallina; la carne estaba completamente prohibida para los Cartujos.

Pren llengostas o Pajells o cabots, sie peix fort, y coure'ls; y quan serán mitg cuyts, treure'ls del foch; y los blanchs del peix posar-los en aygua freda y esfilarlos molt bé y posar-los en un plat com si era safrà; y trauren-n'he totes les espines y posar-hi damunt aygua-rós; y després prender Amelles, les que se hauran menester segons la cantitat, y picar-les molt bé ab lo morter; y aixetar-ho ab ayguatèbia y pasr-les per lo molí o colador; per a vuyt scudelles són menester vuyt lliures de Amelles, Ço és, una per cada scudella, y estovats los blanchs del peix ab lo ayguaròs, pendràs una lliura de farina de Arròs y dos lliures de sucre; y quan estige tot apunt, pendran los blanchs dels peixos, estovats ab lo ayguaròs, ho posaràs ala casola ab la llet de Amelles y la farina de Arròs; ab los blanchs del peix posar-ho a la casola y tot junt pasar-ho per lo molí; y del Molí al foch, remenant-ho sempre fins sie espès; y tingue punt y aseborit de sal, traurer-ho del foch y posar-ho en les scudelles y sucre del que y haurà romàs de les dos lliures, que són vuyt onses, co és, una onsa per cada scudella ben mòlt; també hi és bona la canyella, però le y fa mal veura; y deixar-ho refredar y donar-lo a talladas, o de la manera que voldran.⁴²⁶

Manjar Blanco de Gallina

Para hacer el manjar blanco, se ha de coger una gallina que tenga buena pechuga, y se ha de sangrar, y luego se ha de quitar la pechuga, y se cocerá en agua clara, y no se le eche sal, y estando cocida, se sacara en un paño, y se ha de enjuagar para que se deshile mejor, y macharla un poco, y luego se deshilará muy bien menuda, y se echará en un cazo limpio, estando deshilada, y se le ha de echar un poco de leche, batiendo la pechuga muy bien, con la leche, y se ha de

⁴²⁶ IGLÉSIES, Josep. *El Llibre de cuina de Scala Dei*. Facsímil. Edició de Mariona Quadrada, Tarragona, El Médol, 1996, p. 40.

echar luego una libra de arroz muy bien cernido, y molido, y se batirá mucho hasta que haga muchas vejigas, y estando bien batido, desatado con la leche, y a cada pechuga, no se le ha de echar más de un azumbre de leche, y una libra de azúcar piedra muy blanco, del azúcar no se ha de quitar nada: pero bien se puede añadir: echársele ha sal no mucha, que no ha de estar muy salado, ni muy soso, y luego se pondrá a cocer con poca lumbre, y se ha de andar siempre a una mano, que no se ha de hacer asiento ninguno, y se le echará un poco de agua de azahar: y para saber si esta cocido, se ha de tomar un cuchillo, o en un plato un poquito, poniéndolo a enfriar, y si se despega del plato, o cuchillo, esta cocido, y se apartara luego de la lumbre, y se harán pellas, o escudillas, o lo que el señor quiere: y se le ha de echar por encima azúcar de olor.⁴²⁷

Manjar Blanco Real

Para hacer este manjar blanco se ha de tomar una, o dos faldas de carnero, o piernas de cabrito, y cocerlas y deshilarlas como gallina, con el recaudo ordinario de la gallina, que es una libra de arroz, una libra de azúcar, una azumbre de leche: y ha de ser una libra de la carne para que venga a quedar en una pechuga, y luego lo echarás en el cazo, y lo batirás muy bien, como la pechuga, y aún más: y se le ha de echar media libra de azúcar más que al otro manjar blanco, de suerte que ha de llevar libra y media: y mas se le ha de echar buena color de azafrán, y requiere mucho olor: y luego se cocerá con poca lumbre como el blanco manjar: y es plato muy bueno, aunque no se acostumbra a dar.⁴²⁸

Manjar Blanco de Callos de Vaca

Hanse de echar los callos de un día para otro en agua, y después se cocerán en agua limpia, y no se le eche sal; y después de bien cocidos se han de sacar en un paño limpio, y se han de enjuagar, y después se harán pedazos como de dos, y se han de deshilar como la pechuga de la gallina, y luego se hará el manjar blanco

⁴²⁷ Pérez Samper, María Ángeles, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, Editorial La Val de Onsera, 1998. Pág. 213.

⁴²⁸ Pérez Samper, María Ángeles, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, Editorial La Val de Onsera, 1998. Pág. 214

*con todo el recaudo como la gallina, y se le ha de echar más agua de azahar, y más almizcle: y han de ser dos libras de callos de los más gordos, porque de dos libras viene a quedar tanto como de una pechuga. Y este plato se hace a falta de gallina, o en día sábado.*⁴²⁹

Manjar Blanco del Pescado CECIAL

*Para hacer este manjar blanco, se ha de cocer el pescado cECIAL, y después se limpiará de las escamas, y espinas, muy bien: y se pondrá en un paño limpio de estopa recio, y friégalo con muchas aguas, hasta que quede como un poco de algodón, y échalo en un cazo con una libra de azúcar, y una libra de arroz, y una azumbre de leche, y el cECIAL ha de ser media libra, y no tiene diferencia ninguna del de la gallina, sino que no tiene tanto cuerpo para batirlo como la gallina antes que se eche en el cazo, que después de incorporado, también se ha de batir, y en la hechura no hay diferencia de este, al de la gallina, sino en la pechuga.*⁴³⁰

Otra Manera de Manjar Real sin color

Has de hacer el manjar blanco con todo su recaudo, y en estando incorporado, has de tomar unas almendras, y cortarlas muy menudas a la larga, y estas bastan un cuarterón de ellas, y otro de diacitrón, también ha de ser cortado muy menudo como las almendras, y este diacitrón también ha de ser un cuarterón, y otro cuarterón de vaca de una entrefalda, que tenga hebra: ésta ha de estar bien cocida, y deshila como la pechuga de gallina, todo esto, las almendras, y el diacitrón, y la vaca: en estando el manjar blanco cuajándolo, la leche, la has de echar dentro del manjar blanco que cueza todo hasta que éste en su punto haciendo cuenta que es el manjar blanco: y toma media docena de huevos las yemas no mas, y hazlas mecidas con buen almíbar, es clarificado: estos huevos has de sacar de la manera de los huevos, helados muy clarificados, y dorados.

⁴²⁹ Pérez Samper, María Ángeles, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, Editorial La Val de Onsera, 1998. Pág. 214.

⁴³⁰ Pérez Samper, María Ángeles, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, Editorial La Val de Onsera, 1998. Pág. 244.

Has de advertir que cuando echés el manjar Real en los platos, ha de ser caliente, y has de ponerle los huevos mecidos por encima en hileras, o una guirnalda, de manera que ha de ir mezclado, y sean de ver los huevos, y échale su azúcar blanco de olor por encima. Éste es plato que no se da sino en comidas muy grandes.

Han de advertir que si deshicieras muchas pechugas, a cada una has de echar el recaudo arriba dicho, que es a cada pechuga un cuarterón de todas estas tres cosas, y has de echar buen olor de almizcle y ámbar. Este es plato muy costoso, y regalado: dase adonde hay otras comidas, porque no se encuentren los platos de una con la otra.⁴³¹

Manjar Blanco de Ranas

Hanse de echar dos docenas de ranas en agua hirviendo, cuando se salcochen, y se deshilarán con las uñas, como la pechuga de la gallina, echándole el arroz, azúcar y la leche, como al de gallina, y se echará en el cazo batiéndolo con un poco de leche, y luego le echaran la harina, batiéndolo muy bien todo junto, hasta que levante ampollas, y desátalo con la leche, y ponlo a cocer: y para ver si esta cocido, se ha de ver como el de la gallina.⁴³²

Tortada de Manjar Blanco de Gallina o Pescado

Después que tengas hecho el manjar blanco, toma tres pellas, y échalas en un cazo, y toma tres huevos, y bátelos con el manjar blanco, y sea de modo que no quede señal del manjar blanco, y toma un cuarterón de azúcar menuda, y echa la mitad dentro, y la otra mitad para encima de la tortada. Ten tu masa fina hecha, y tiéndela con un palo de tender, que vaya bien delgada, y ten untada tu cazuela con manteca, y ponle la masa: y luego échale el batido, y tápala con otra hoja bien

⁴³¹ Pérez Samper, María Ángeles, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, Editorial La Val de Onsera, 1998. Pág. 245.

⁴³² Pérez Samper, María Ángeles, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, Editorial La Val de Onsera, 1998. Pág. 246.

*delgada, y lábrala lo mejor que tu supieres, y échale buena costrada de azúcar, y ponla a cocer con poca lumbre debajo, y encima.*⁴³³

Ruta 4: Santiago de Cali - Ipiales

En esta ruta se visitaron varios pueblos, como Santander de Quilichao, Timbío, Rosas, El Bordo, El Estrecho, Mojarras, El Tablón, Chaguán, Tangua, pero el destino principal era el departamento de Nariño.

Este departamento está situado en el extremo suroccidental del país y limita al Norte con Cauca, al oriente con Putumayo, al sur con la República de Ecuador, al occidente con el océano Pacífico.

Cuando los españoles descubrieron estas tierras, en ella habitaba un número elevado de grupos indígenas, tales como los pastos y los Quillasingas, en el altiplano; los sibundoyes en el valle del Guamues, los tabiles en el cañón del Patía, y los Tumas. Los indígenas de la región cultivaban papa, maíz, frijol, cacao, y de estos productos se componía su alimentación.

La población predominante en esta parte del país son los grupos indígenas Quillasingas, awa o kwaiquer, y en menor número los inga, totoro y embera.

Los platos tradicionales que se elaboran en esta región son:

- Sopa de mote. Elaborada con carnes como la de cerdo, de res, de pollo, y con maíz remojado, papas, cebolla, zanahoria, cilantro, perejil y pimienta.
- Sopa de congojo. La base de esta preparación es el maíz preparado en forma de masa, y se le agregan diferentes tipos de carnes y variedad de especies.
- Locro/lugru/logro (Palabra de origen quechua). La base de esta preparación son los ullucos, diferentes variedades de papa, calabaza

⁴³³ Pérez Samper, María Ángeles, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, Editorial La Val de Onsera, 1998. Pág. 261.

blanca, habas, zanahoria, leche, queso tierno, aceite y cebolla. Se le añade después diferentes tipos de carnes como pollo, cerdo y vaca.

- Sopa de arniada: La base de esta sopa es maíz, ullucos, habas, repollo, manteca de cerdo y carne de cerdo.
- Sopa de arrancada. Elaborada con masa de harina de trigo, leche, nata, crema de leche, papa, cebolla, hueso de res, cerdo, pollo, Huevo.
- Puré/molo. Elaborado con papa. Se chafa y se forma una masa.
- Lapingachos. Especie de torta elaborada con papas.
- Los tamales de esta región están elaborados con arroz, queso fresco, levadura, masa de añejo (maíz remojado y fermentado), huevos, cerdo, pollo, cebollas, ají y pimienta. Para envolverlos, como en muchas regiones de Colombia, se utilizan las hojas de la achira.
- Envueltos de choclo/Sarazos. El principal ingrediente de los envueltos es el maíz. Esta preparación se consume en casi todas las regiones del territorio colombiano. En esta región los acompañan particularmente de "tinto con punta", que consiste en una taza de café caliente, con aguardiente y algunas gotas de limón.
- Chicha: Como en todas las regiones de Colombia, en esta región también es tradicional consumir esta bebida de maíz fermentado.

En cuanto a las carnes, la carne principal que se consume en esta región desde tiempos inmemoriales, es la del cuy, un roedor que los españoles denominaron conejillo de indias. Los incas lo domesticaron.

En esta región no hay lugar, ni habitante que no lo prepare y lo consuma. Existen diferentes maneras de prepararlo, frito o asado, lo suelen consumir en fiestas y ocasiones especiales.

Consumen también cerdo, y lo llaman, “hornado” por la manera como lo elaboran: frito en manteca. Lo suelen consumir también asado.

Las morcillas de cerdo son también típicas de la región. Consumen, además, pescado, sobre todo truchas, preparadas con una salsa con base en la leche de coco.

Se elaboran diferentes variedades de empanadas, como las de ‘añejo’, que su principal ingrediente es el maíz remojado y fermentado. Otra clase de empanadas son elaboradas con queso y rellenas de carne, arroz y arvejas.

En cuanto a panes y pasteles, existe gran variedad, y la harina de trigo es el ingrediente más común. Consumen también arepas de maíz trillado, asadas en piedra.

En el departamento de Nariño se puede apreciar también el toque de la mano española con la introducción de productos como el trigo, los vacunos y otros cuadrúpedos, los lácteos, los huevos y las gallinas.

Ruta 5: Bogotá - Manizales

Comprende la ruta del eje cafetero, departamento de Quindío, y Armenia, su capital. Pereira y las regiones de Santa Rosa de Cabal y Chichiná. Como otras regiones de Colombia, el paisaje es hermoso y la gente con sus costumbres y las tradiciones, y la enorme alfombra verde con puntitos rojos, que son los cultivos de café que cubren los campos, similar a un tapiz tejido por los indígenas, hacen del territorio una geografía especial.

El departamento del Quindío es el más pequeño de Colombia, situado en el centro occidente, sobre la vertiente occidental de la cordillera central. Limita al Norte con Risaralda, al oriente con el Tolima, al sur con el valle del cauca.

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 antioqueños que emigraron a estas regiones en busca de tierras para

sembradíos, sobre todo para el cultivo del café. Como resultado de esta migración, el plato típico tradicional de esta zona es la bandeja paisa.

Los principales ingrediente de la bandeja paisa son frijoles rojos, arroz, huevo frito, carne molida, chorizo, plátano, chicharrón, morcilla, aguacate y arepa de maíz.

- Mollejas de pollo salteadas, con un sofrito/hogao de cebolla, tomate y ajo. Se acompaña con arroz blanco y frijoles.
- Carne de cerdo, de res y pollo, preparados de distintas formas. Esta región, por estar en las proximidades del valle del Cauca, tiene mucha influencia gastronómica de esta región. Como ejemplo de este mestizaje entre regiones, en la región se consume la mazamorra antioqueña, el champús, que son preparaciones con base en el maíz, y las tostadas/patacones de plátano frito.

En realidad, parece ser una cocina sin tradición propia; las costumbres y maneras son herencia de los colonos que se asentaron en estas tierras, antioqueños en especial, y la proximidad de los vallunos deja sentir su influencia. Esta región tiene los cultivos más importantes del país, y el café es la bebida principal.

Ruta 6: Bogotá - Cúcuta

Este trabajo de campo cubrió varios departamentos. Primero el departamento de Cundinamarca, en pueblos como Siberia, Alto del vino, Zipaquirá, San Antonio del Tequendama; del departamento de Boyacá, su capital Tunja, y Moniquirá; del departamento de Santander, su capital Bucaramanga, y Barbosa, Oiba, Socorro, San Gil, Barichara, y Guane; y del departamento de Norte de Santander, su capital Cúcuta.

Boyacá y Cundinamarca

El departamento de Boyacá y el departamento de Cundinamarca ocupan una amplia región que los liga por la cultura, las tradiciones, el mestizaje alimentario; están situados sobre el altiplano andino, en el que habitó, además, el pueblo

indígena mejor organizado políticamente, más próspero, y con mayor prestigio en toda la geografía de los Andes colombianos: los Muiscas. Estos indígenas se dedicaban al cultivo de la papa, el maíz y el tabaco, y en su territorio se encontraban en territorio las más grandes explotaciones de oro, esmeraldas y sal de esta parte del continente. En la región habitan aún los indígenas u'wa o tunebo, con un porcentaje alto de población.

En la región se consume:

Sopas

- Cuchuco de maíz o cuchuco de trigo. Se elaboran con maíz añejo o trigo, hueso de res, espinazo de cerdo, varias clases de papa, habas y repollo, y se sazona con hortalizas y cilantro.
- Changua. Acostumbran consumirla al desayuno. Se elabora con agua, tallos de cebolla larga, cilantro, sal, y se le agrega pan, huevo y leche.
- Sopa de criadillas de cordero. Elaborada con las vísceras del cordero, picadas en pequeños trozos, papas, cubios, chibias, cebolla junca/similar al calçot habas y hortalizas.
- Sopa de indios. Los indios se preparan con la hoja de la parra, con la que se envuelve el relleno. Aparte lleva verduras, legumbres, hortalizas y diferentes condimentos
- Sopa seca o de pan, en cazuela. En una cazuela se ponen rodajas de pan duro, tipo francés, y pan aliñado; se agrega huevo duro partido en cuadritos, chicharrón de cerdo frito, longaniza y papa en rodajas. Se colocan en capas. Aparte se prepara una changua (ver arriba), y un hogao/sofrito de cebolla junca (larga), cebolla cabezona, perejil, cilantro, comino y sal. Cuando la changua ha hervido lo suficiente se le agrega el sofrito, y esta preparación se va añadiendo poco a poco a lo que teníamos reservado en la cazuela. No debe quedar muy mojado, el líquido se va añadiendo a medida que la mezcla lo requiera. Esta sopa se consume en

esta región sólo el jueves o viernes santo. Se acompaña con aguacate, arroz blanco, y de postre se sirve arroz con leche.

- Puchero boyacense. Se elabora con trozos de pollo, lomo de cerdo, tocino carnudo, papa, yuca, plátano verde, mazorcas y variedad de especies como el cilantro; se sirve con un hogo caliente o salsa criolla.
- Jute. Esta preparación requiere un método para tratar la papa, de tradición muisca, y es enterrándola en unos hoyos con agua, al aire libre. Se cubren con pajas que llaman jupa, carrizo o con bagazo de caña, durante 90 días. Cuando se retiran, obtienen un olor penetrante a papa podrida, quedando blandas por dentro, en una especie de crema blanca o amarilla. Se suelen utilizar en preparaciones dulces, con harina de trigo, y en cuchucos.
- Mazamorra chiquita. Se elabora con costillas de res, menudo o mondongo, carne de murillo, hortalizas, cubios, papas, frijoles verdes, distintas hortalizas y harina de maíz.

Carnes

En la región se suele consumir muchos tipos de carne a la parrilla; ternera, cerdo, del que se consumen todas las partes, pollo, cordero y pescado; y se preparan de diversas formas, una de ellas es al horno. Asadas, se consumen también la gran variedad de papas que existen en esta tierra, así como las mazorcas de choclo.

En cuanto las arepas se elaboran de muchas formas y diferentes tipos de maíz.⁴³⁴

Las morcillas se elaboran con trozos de cerdo, carnero o vaca, rellena de sangre cocida y condimentada con cebolla, especias, y en algunos lugares del país, con arroz.

La chicha, la bebida de maíz fermentado, es también muy apetecida y consumida.

⁴³⁴ Mesa Bernal, Daniel *Historia Cultural del maíz*. Segunda Edición. Publicaciones SEDUCA, Ediciones de Autores Antioqueños, Medellín, 1995.

En esta zona del país se mantienen las tradiciones indígenas, con un toque del mestizaje español.

Cundinamarca

La capital es Bogotá. Se dice que la palabra Cundinamarca se derivó de los vocablos Cundirrumarca o Cundalamarca, tierra de los cóndores. Como se dijo antes, estaba habitada por los Muisca, que se dedicaban al cultivo del maíz, papas de distintas variedades, árboles frutales, hortalizas, tubérculos, yuca y frijol.

Sus platos principales son:

- Ajiaco bogotano. Es la sopa típica y tradicional de este departamento. Se elabora con pollo. Originalmente, cuando los españoles llegaron a estas tierras, le agregaban gallina, papa criolla y pastusa, y mazorca de maíz. Lo que caracteriza esta sopa son las hojas de guasca, que se encuentran sólo en esta región y son un producto que sólo utilizaban los indígenas Muisca. Le añaden también alcaparras y crema de leche. En una receta encontrada en el libro de John Truth⁴³⁵, está compuesta de muchos ingredientes que no coinciden con los ingredientes que se le añaden hoy: *“Se fríen en bastante cantidad cebollas y tomates picados groseramente cuando estén bien fritos se le agregan las habas verdes cocidas y peladas, calabacitas, chiquitas y ejotes/habichuelas/ judías, muy tiernas todo cocido aparte, se les hecha caldo del mismo en que se coció, el menudo o carnero, se sazona con la sal suficiente, clavo, azafrán y canela molida; se añade un poquito de vinagre, y un terrón de azúcar y se echa entonces en trozos pequeños, la carne de carnero o menudo cocido, poniéndose también rebanadas de plátano y de otras frutas si se quiere”*.

Como podemos observar, los ingredientes que se utilizan en esta preparación son totalmente diferentes.

⁴³⁵ John Truth (seudónimo de Arguez, Jerónimo), 500 recetas. Librería Arcana Bogotá, 1914.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Changua. En esta región también se consume, es típica y tradicional (explicada en la región de Boyacá). También se elaboran diferentes sopas, como la de coliflor y la de rábanos; varía el tipo de carne que se le agregue, que puede ser pollo o res.
- Piquete bogotano. Son viandas diversas que se preparan asadas. Cerdo, gallina, cordero, y se acompañan de mazorcas, papas y yuca.
- Puchero bogotano. Se elabora con diferentes tipos de carne; de cerdo, ternera, chorizo y longaniza; plátano verde cortado en trozos grandes; hiervas como perejil, cilantro, cebolla junca, tomate; aliños como comino, sal, pimienta y maíz.
- Sobrebarriga al horno o sudada. Es el corte de la región abdominal de la res. Trozos de esta carne se preparan con cerveza, cebolla, orégano, ajos, tomillo y laurel. Cuando esta carne se cocina, se ofrece dorada al horno, con papas cocidas también al horno y acompañadas de un sofrito de cebolla y tomate
- Tamal bogotano. En todas las regiones de Colombia se preparan de diferentes maneras. Se elabora con masa de harina de maíz y se rellena con diferentes tipos de carnes, como pollo y cerdo; se le agregan verduras y papas de varios tipos. En esta región se envuelven en hojas de plátano.
- Chicha, la bebida fermentada, es también muy consumida en esta región.
- Chocolate santafereño. Bebida que se elabora con cacao. Algunos lo consumen con leche, otros sin leche; se acompaña con queso campesino, y normalmente se consume con arepa de maíz.
- Como en la mayoría de regiones del país aquí se realizan varios tipos de preparados con ají, como es el de aguacate, o el de yerbas, que se elabora con ají, tomate, cebolla, cilantro, vinagre, sal y limón.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Para desayunar es típico consumir huevos pericos con mazorca. Son huevos revueltos con cebolla, tomate y maíz.
- Naco. Se elabora con papas molidas, sazonadas con mantequilla, leche, yemas de huevo, sal y pimienta.

También es típico desayunar con panes blandos de trigo, con almojábanas que se preparan con harina de yuca, con envueltos de maíz, con mogollas, que son elaboradas con miel y harina de trigo semi integral

Como se puede comprobar, en esta región se conservan muchas de sus tradiciones indígenas en los platos tradicionales, aunque también se puede comprobar la presencia de los productos introducidos por los españoles, como el ganado vacuno, las hortalizas, las verduras, el pollo, el cordero, el cerdo y los lácteos.

Santander y Norte de Santander

Santander, capital Bucaramanga, y Norte de Santander, capital Cúcuta, son regiones que fueron habitadas, antes de la llegada de los españoles, por indígenas chitareros, de la familia chibcha, por los Guanes y por los motilones. Éstos últimos, de familia Caribe, habitan aún en las selvas del Catatumbo. Los indígenas cultivaban maíz, papa, yuca, frijol, frutales y hortalizas.

La cocina de Santander se considera según los expertos como la mejor de Colombia, por la gran variedad de productos, por su sabor, preparaciones y mezcla de sabores.

- El plato principal de esta región es el mute santandereano, especie de sopa a la que se añade maíz amarillo y blanco pelao, patas de res, costillas de cerdo, mondongo (explicado anteriormente), papas, ahuyama y garbanzos.
- También se prepara el cabrito asado y estofado, acompañado de papas con hogao de cebolla y tomate.

- La pipitoria, una mezcla de arroz, sangre y vísceras de chivo.

Los Guanes, antiguos habitantes de la región de Barichara, San Gil, el cañón del Chicamocha, cultivaban y usaban en la mesa las famosas hormigas culonas, tradición que aún permanece viva en el departamento de Santander. Esta tribu atribuía su altura y fuerza a su alimentación con base en el consumo de frutas, poca carne y mucho pescado. Fueron estos indios los que descubrieron que las hormigas culonas no sólo eran deliciosas sino que tenían también propiedades afrodisíacas, y es por esto que entre las delicias de esta tierra están las famosas hormigas culonas, o de abdomen abultado. Para capturarlas existe en cada pueblo el llamado recolector de hormigas. Se congelan para la época de verano, que escasean. Existen tiendas especializadas donde las venden por libras.

En los restaurantes llamados de “cocina evolucionada”, los chefs son los encargados de prepararlas y lo hacen, normalmente, en salsas para acompañar platos típicos de la región, como puede ser el cabrito o el capón de cabrito, típico de la zona de Guadalupe, San Gil, Barichara y El Socorro.

Ingredientes:

Para la salsa de hormiga

- 10 gr. de mantequilla
- 20 gr. de Hormigas Culonas.
- 30 c.c. de Triple Sec.
- 30 c.c. de vino blanco

Preparación de la salsa de la hormiga culona:

Se muele 1 libra de hormigas culonas con orégano y sal de ajo.

En una sartén se derrite un poco de mantequilla, se añade la pasta molida con un poco de licor de naranja (triple C), se vierte un poco de vino blanco y se deja

espesar un poco, a fuego lento pero constante, y se reserva para añadir luego a la carne.

En los Santanderes preparan diversos postres y preparaciones de frutas en almíbar, con piña, apio, limón, cidra, grosella, y arroz.

También se elaboran chicha de maíz y de corozo (explicado en el capítulo II), al igual que la gran variedad de arepas que se consumen en estos pueblos.

Ruta 7: Bogotá - Medellín

Antioquia, capital Medellín, está ubicada en un territorio que fue habitado por una gran cantidad de tribus indígenas: caribes, catíos, emberas, cunas, urabás y zenúes, asentados en la parte occidental y noroccidental; los nutabes, asentados en la zona central; los tahamíes, en el valle del Magdalena, y los quimbayas, al sur del departamento. Los cultivos indígenas eran el frijol, maíz, cacao, yuca, papa y árboles frutales.

Cuando llegaron, los españoles introdujeron café, banano, caña panelera; además, ganado bovino, caballar y porcino.

El plato tradicional más importante de este departamento de Antioquia y que lo identifica allá donde vaya es la bandeja paisa.

- Consiste en arroz blanco, frijoles, carne molida, chicharrón, chorizo, morcilla, huevo frito, aguacate, tajadas de plátano maduro, patacones (tostadas de plátano macho en el Valle del Cauca) y arepa.

Al “paisa” 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. La mazamorra se consume con panela rallada, igual que en el resto de departamentos de Colombia.

En Antioquia se consumen alimentos derivados del cerdo, como los chorizos que están elaborados con trozos de carne de cerdo; el chicharrón, las morcillas en esta

región se preparan con arroz, sangre de cerdo, trozos de tocino y hiervas para aromatizar; la carne de res es poco consumida por los habitantes de esta zona.

El antioqueño es muy tradicional y conservador de sus costumbres, no es muy amigo de variarlas y mucho menos de consumir productos nuevos.

En esta zona también se preparan buñuelos, elaborados con masa de maíz. Postres de yuca como ingrediente principal; gran variedad de frutas: mangos, papayas, piñas, mamey, guanábanas, naranjas.

Al analizar los componentes del plato bandera de Antioquia, “la bandeja paisa”, y enumerar los ingredientes y tomar nota, se puede descifrar con facilidad cuáles provienen de la tradición indígena y cuáles fueron introducidos por los españoles. Así mismo, al observar a los habitantes de esta región del país, se puede llegar a la conclusión que la mayoría de ellos son mestizos, y no se observa, como en otros lugares, los rasgos ni las características indígenas.

Ruta 8: Bogotá – Medellín - Quibdó

El departamento del Chocó, capital Quibdó, se encuentra situado al occidente del país, entre la cordillera occidental y el océano Pacífico. Este departamento estaba poblado por un gran número de comunidades indígenas a la llegada de los conquistadores. Chocóes, baudóes, cunas, cholos y emberas; ocupan casi toda la zona y perduran aún en la región, con sus costumbres y tradiciones intactas.

Este departamento se caracteriza porque más de la mitad de habitantes de toda la población es de raza negra, es el departamento de Colombia que por hallarse bañado del océano pacífico y cercano al caribe, concentró más población afro descendiente; el resto de población se divide entre los indígenas, mulatos y mestizos.

Esta región cuenta con una amplia red fluvial, por ello sus habitantes cuentan con una excelente diversidad de pescados, tanto del mar como de río.

Las principales preparaciones que aquí se consumen son:

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Caldo de dentón salpreso. Elaborado con el pescado dentón, un pez muy pequeño y blanco, al que se le añade en la cocción cebollas y diferentes especias. Se acompaña de arroz con coco.
- Guacuco de queso y cebollas. Este pescado, el Guacuco, es una especie de renacuajo que los habitantes de esta región preparan en sopa. Lo consumen, por lo general, ahumado. A la preparación se suele añadir diversas hortalizas y, al finalizar la cocción, queso.
- Sopa de almejas. Se elabora con hortalizas y especias.
- Sancocho de cangrejo y jaiba. En esta región, el sancocho (sopa) se prepara con diversos tipos de pescado y mariscos.
- Arroz atollado de carne ahumada. Es una especie de arroz a la cazuela, húmedo, y el principal ingrediente es la carne de cerdo ahumada.
- Chanfaina. Se elabora, en esta región, con el corazón de ternera, el bofe, la pajarilla y corazón de cerdo; se le agregan papas y se condimenta con diferentes especias, incluido el achiote que es el que le da el color.
- Guiso de cogollo de palma de chontaduro. Esta preparación, aparte de las hortalizas como cebolla y tomate, se elabora con el cogollo de la palma del Chontaduro, fruta típica del litoral pacífico, incluido el Valle del Cauca.

Esta región, como en las del litoral caribe, se suele añadir a todo leche/agua de coco, que se utiliza en vez del agua y le da gusto, un sabor y una preparación distinta al de las demás regiones de Colombia. Por ejemplo, no es usual que en un restaurante de comida típica tradicional en Bogotá sirvan arroz, pescado o alguna cazuela de mariscos, con coco.

Esta cocina ofrece una diversidad de platos de pescados acompañados con frijoles. Consumen arepas de maíz y también de ñame; tienen infinidad de preparaciones y bebidas con las frutas exóticas de la región y que solo se consumen y consiguen en la misma; como el borjón, que es una fruta de forma

redonda, pequeña, a la que, igual que al chontaduro, los habitantes de esta zona de raza afrodescendiente le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Se preparan varias clases de dulces, entre ellos los más conocidos son las cocadas y chancacas (que también se elaboran y se consumen en el Valle del Cauca), elaboradas en su mayor parte con coco y panela.

El resto de preparaciones, son variaciones que los habitantes negros han elaborado, utilizando siempre el ingenio y la agudeza para realizar recetas nuevas e innovadoras. En esta zona se puede observar con claridad la cultura y tradición de la población negra. Por ejemplo, no se observaron platos elaborados con maíz, o que su principal ingrediente fuera la papa.

Ruta 9: Bogotá – Puerto Nariño

En este tramo de la investigación se cubrieron ciudades como Puerto Nariño y Leticia. Este puerto pertenece al departamento del Amazonas, capital Leticia. La región, situada en la parte sur de Colombia, está rodeada por tres grandes ríos: el Apaporis, el Putumayo y el Amazonas. Limita con Brasil y Perú. En la época precolombina el departamento estaba habitado por las tribus tikuna, witoto, cocama, bora, yucuna, yagua, makuna, inga, tanimuka, miraña, matapi, andoque, barasana, kubeo, letuama y ocaima. Como se puede observar, la mayoría de habitantes en esta zona son indígenas, que en su gran mayoría existen aún. Aparte de dedicarse a la agricultura, siembra de yuca, maíz y plátano, tienen también unos privilegios importantes al encontrarse rodeados de grandes ríos. El principal es el Amazonas, del que pueden aprovechar muchos recursos, como la pesca.

Las preparaciones de sus platos consisten sobre todo en preparados con base en el pescado, los que combinan con plátano y yuca.

- Gamitana rellena. Es un pescado es de gran tamaño. Lo preparan relleno de mariscos, además de una gran variedad de hortalizas; suelen consumirlo también asado, de él preparan diversidad de platos.

- Las costillas de gamitana.
- Las bolitas de pirarucú. Otra variedad de pescado.
- El sábalo asado. Otra variedad de pescado.
- Capón de ahuyama. La ahuyama/calabaza/zapallo se corta a la mitad, se retira la parte carnosa. Se cortan trozos de carne de cerdo, pollo, res, queso costeño salado; se mezclan estos ingredientes con un sofrito/hogao de cebolla y tomate y se cocina en el horno.
- Tortuga de río. Se prepara como en la Guajira (norte de Colombia), guisada con diversos ingredientes, como hortalizas y verduras.
- El guarapo, bebida que se prepara con caña de azúcar y limón.

Se encuentra también una variedad de frutas exóticas, como en el resto de Colombia. El Copoazu (copoacu en Brasil), una fruta con la que se prepara una bebida refrescante y se utiliza también para preparar mermeladas y yogurt; el anón, una fruta similar a la chirimoya pero las punchas son más salientes y grandes; el arazá, fruta muy acida que se utiliza para diferentes preparaciones como zumos, mermeladas, dulces y gelatinas.

Como se puede apreciar, en este departamento confluyen diversidad de ingredientes que preparados, mezclados y aderezados, pueden dar lugar a infinidad de platos; que conforman, al final, la gastronomía de un pueblo. Estos platos han heredado de sus similares en los países vecinos, Perú y Ecuador, así como de todas las tribus indígenas que habitan en este departamento.

Ruta 10: Bogotá - Puerto Carreño

El departamento de Vichada, capital Puerto Carreño está situado al oriente del País y bañado por varios ríos importantes como el Meta, el Guaviare y el Orinoco. A la llegada de los españoles, el territorio estaba ocupado por las tribus indígenas sikuani, piapoco, piratapuyo, puinabe, saliba, kurripako y los amorua. Estos grupos indígenas viven hoy en reservas, donde se dedican a las labores agrícolas, con

cultivos de árboles frutales, plátano, algodón, maíz y yuca, y cazan chigüiros, lapas, venados, dantas y armadillos. Asimismo, practican la pesca.

Entre los platos tradicionales debe considerarse la gran diversidad de pescados que produce la región. Son preparados con yuca, papa, arroz y plátano, que lo consumen de diversas formas: sado, frito, en sopas, cremas, dulces y saladas.

- La mamona. Carne es de ternera de menos de un año. Se corta en forma de figuras de animales propios del lugar, se le añade sal, se ensarta en pinchos de madera y se asa fuego lento sobre leña. Se acompaña con yuca, plátano y maíz.
- Sopa de curito. Pez pequeño que se pone a hervir junto con diferentes verduras y hortalizas, como cebolla, pimentón, perejil; se acompaña con plátano verde (macho).
- Chigüiro. Es un roedor de gran tamaño. Se adoba la carne de este animal con cebolla, ajo y sal, y se acompaña con yuca y plátano.
- Casabe orinocense. Se prepara con yuca. Su elaboración es interesante y complicada. Se ralla la yuca hasta la obtención de una masa que se pone en reserva en un tabique, tapándola con hojas de plátano. Otras yucas, han de ser pequeñas, se ponen en reserva en agua, por un periodo de unos días; se combinan luego con la masa que se puso en reserva y se pasa por un tamiz (colador) para extraerle el agua, Este proceso debe resultar en una masa homogénea al final, para contar con una masa que permita elaborar una arepa grande, que se cocerá posteriormente en el horno.
- Cachapa a la llanera. Se elaborada con maíz tierno. Los granos se muelen con queso y se obtiene una especie de masa, que se mezclará luego con mantequilla, huevo y sal. Se forman arepas que se asan luego por ambos lados.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Dulces de diversas frutas como la carambola, merey, icaco, pomarrosa, se elaboran de distintas formas, pero la más común es en mermelada.
- Chicha de moriche (se explicó en el capítulo de las preparaciones con maíz).

Igual que en los demás departamentos de Colombia, en este hay diversidad de platos, costumbres y preparaciones. Si el programa lo hubiera permitido se habría podido ampliar el trabajo de campo y, por lo tanto, se hubiera podido descubrir otras recetas y platos diferentes.

Ruta 11: Bogotá - Arauca

El departamento de Arauca, capital Arauca, como el anterior, se encuentra en la zona limítrofe con Venezuela, en la región más oriental del país. Se visitaron las ciudades de Mata de Piña, Mata Azul y Villanueva. Habitan región los indígenas de las tribus sikurangi, u'wa (tunebo), kuiba y salibâ. Estos indígenas, como otros 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, del plátano, a la caza y a la pesca. Sus platos principales son:

- Hervido (sancocho) de cachicamo, de gumarra (gallina), o de pato pelón. Se preparan con yuca, plátano, maíz, hortalizas y diversidad de verduras
- La cachama. Pescado de gran tamaño que se elabora sudado (estofado), o asado, y se acompaña de plátano (tungos) y yuca frita.
- Boa. Serpiente de gran tamaño que se cría en granjas y se consume de muchas formas, la más utilizada en la región es ahumada.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Cocuma. Colada preparada con el cocumo, plátano seco. La colada es una especie de bebida espesa que se acostumbra consumir caliente o fría dependiendo de la región.
- Tortuga. Es de las carnes más apetecidas en muchas regiones de Colombia y se prepara de diferentes formas.

En esta zona de Colombia se elaboran distintos platos con plátano, sea maduro o verde, y para ello existen diversas variedades.

En Colombia se conocen estas regiones como los Llanos Orientales, por ello, muchas de las preparaciones son comunes en estos territorios. Es el caso de las preparaciones que se elaboran con carnes y pescados. La región amazónica por sus condiciones geográficas es rica y apropiada para la caza y la pesca.

En todos los departamentos de Colombia se preparan diversidad de chichas (bebidas fermentadas de frutas), explicadas en el capítulo dedicado a las preparaciones con maíz.

Ruta 12: Bogotá - San José del Guaviare

Departamento que, por encontrarse en los Llanos Orientales, comparte geografía, preparaciones, tradiciones culinarias y el mismo gusto por sus platos y costumbres, con los dos anteriores.

El departamento de Guaviare, capital San José del Guaviare, es en su mayoría un territorio selvático, como el resto de la Amazonía, y lo habitan los grupos indígenas kubeo, guayabero, kurripako, desano, puinabe, tukano, piratapuyo, sikuani, wanano, siriano y otros grupos menos numerosos.

Los indígenas de esta zona se dedicaban al cultivo de maíz tradicional, plátano, yuca, arroz, palma e inchi (fruto como una nuez, del que se extrae un aceite similar al aceite de oliva que se utiliza también para guisar). Practican también la caza y a la pesca.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Ancas de rana. Las preparan guisadas con un hogao/sofrito de cebolla y tomate.
- Boa. Se prepara igual que en toda la región de los Llanos Orientales.
- Costilla de gamitana (pescado), gamitana rellena. La elaboración es igual en toda la zona de los Llanos Orientales.
- Guiso de caracoles. Sopa de caracoles, se acompaña con yuca, maíz, arroz, dependiendo de la zona.
- Manatí. Su carne es apreciada en esta zona desde épocas precolombinas. Se prepara de diversas formas, en guisos, asado, frito; lo único que varía es el acompañamiento que, al igual que en otras zonas de la Amazonía, puede ser con plátano, yuca, maíz.
- Picadillo de tortuga, sarapaté de charapa (plato clásico preparado con tortuga), torta de huevos de tortuga.

Cabe destacar que a mayoría de los platos en esta región se acompañan de plátano y yuca.

Ruta 13: Bogotá- Santa Marta

El Departamento del Magdalena, con capital Santa Marta, 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 habitan aun estas tierras. Viven en sus resguardos, apartados de las ciudades y de la población blanca.

Los arahuacos habitan la sierra nevada de Santa Marta y no es fácil acceder a ellos. Es un grupo bien organizado, con sus costumbres y tradiciones, guardianes de su intimidad; se dedican al cultivo y cuidado de la tierra y viven en completa

armonía con la naturaleza y con su entorno. Siembran yuca, árboles frutales, plátano, ajonjolí y frijol.

En Santa Marta, aparte de los platos que puedan elaborar los indígenas con todos los ingredientes tradicionales como papa, yuca, maíz, en el resto del departamento los platos tradicionales están elaborados mayoritariamente con pescados. Mojarra, pargo rojo, mariscos, langostinos, langostas, pulpo, almejas, frutos típicos de una región que se encuentra frente al mar. Estos productos normalmente se preparan con diversos ingredientes, verduras, hortalizas, y en diferentes preparaciones: fritos, asados, al horno, al vapor, papillote; estas preparaciones ya se ha generalizado de región en región. Los acompañamientos también pueden ser diversos: arroz, pasta, yuca, maíz.

En esta región existe también una gran variedad de frutas exóticas, de las que preparan jugos, postres, helados, flanes, pudines; frutas como mangos, chirimoyas, guanábanas, carambolas, cocos, plátanos (bananos), zapotes, anones, tamarindos, mangostinos, papayas y piñas.

Asimismo, como en todas las zonas costeras de Colombia, en las preparaciones casi siempre se utiliza el agua de coco en vez de agua.

Ruta 14: Bogotá- Cartagena

El departamento de Bolívar, capital Cartagena, nombre que le dieron los conquistadores ya que los indígenas la llamaban Calamary, palabra que alude al cangrejo. Esta ciudad tuvo mucha importancia en el descubrimiento de América y en ella se gestaron muchos acontecimientos históricos. Está situada al norte del país. Cuando los españoles pisaron estas tierras, estaba habitada por los indígenas malibues, mocanaes y turbacos, naturales que sembraban maíz, yuca, árboles frutales y frijol. Con la llegada de los conquistadores y los esclavos se introdujo el arroz, ñame, sorgo, plátano y ganado vacuno, porcino, ovino y gallinas.

Se puede considerar la cocina criolla de esta ciudad como de las más ricas del país, porque combina diversos ingredientes de todo el mundo. Aparte de los

españoles y afrodescendientes, recibió influencia de Francia, Inglaterra y otros países europeos, ya que fue la entrada, la puerta al Nuevo Mundo; no sólo de productos alimenticios sino de costumbres, técnicas culinarias, culturas y tradiciones.

Todo grupo de nuevos inmigrantes aportó algo a la ciudad; los esclavos negros aportaron sus ingredientes, maneras y preparaciones; los españoles, como en el resto del país, aportaron también muchas cosas, al igual que el resto de visitantes.

Las preparaciones más importantes:

- Cremas de langosta, de camarones o langostinos. Se preparan con diferentes ingredientes, como hortalizas, verduras, coco. Son preparaciones de consistencia cremosa.
- Sancocho de sábalo o bocachico, y sancocho de gallina. Es un plato tradicional del Valle del Cauca y se prepara una sopa, con plátano, yuca, maíz, papa, dependiendo de la zona se le agrega un tipo de carne, pollo, cerdo, codillos de cerdo, ternera, gallina o pescado.
- Arroz marinero/paella. Se elabora con todo tipo de frutos del mar, añadiendo un hogao/sofrito de cebolla y tomate. Se le agregan diferentes verduras.
- Caracoles guisados con coco. Esta preparación en vez de utilizar agua, emplea el agua de coco.
- Sábalo con coco. El sábalo es un pito de pescado y para diferenciar el sabor lo que se le añade es el agua de coco.
- Arroz con coco. Arroz con coco y pasas.
- Arepa de huevo. Se elabora con maíz, cuando está preparada la arepa se le añade un huevo crudo y se fríe con suficiente aceite.

- Carimañolas/croqueta. Se prepara con masa de yuca y se rellena con carne picada, sofrita con cebolla y tomate. Se fríe en suficiente aceite.
- Buñuelos de frijolito negro y blanco. Con los frijoles se elabora una masa que se aliña con sal, pimienta, comino y perejil. Se fríen en suficiente aceite hasta que se tornen dorados.
- Chicha. Bebida fermentada de maíz.
- Guarapo costeño o agua de panela. Bebida refrescante sin fermentar que se consume en todas las zonas cálidas de Colombia. Se prepara con el jugo de la caña de azúcar/panela. En algunos lugares se le añade limón.

En Cartagena existe un sinfín de preparaciones y acompañamientos de los platos: yuca, ñame, maíz, arroz, que normalmente es elaborado con coco.

No cabe duda, que en esta región del país es donde más se advierte la mano del afrodescendientes; en todos los rincones de las calles de la ciudad notas su presencia; las mujeres venden en las calles las arepas de huevo, fritos de masa de choclo y diferentes frutas como el chontaduro con sal o miel, el mango en tajadas con sal y/o limón; es difícil pasear por la ciudad histórica de Cartagena sin observar la presencia de estas mujeres, ellas dan un toque de tradición, colorido y cultura.

Ruta 15: Cartagena- Barranquilla

El departamento del Atlántico, capital Barranquilla, situada también al norte del país. Los indígenas malibues y mocanaes la habitaban en la época prehispánica.

En la actualidad, la población indígena en esta región es poca, 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 y los principales cultivos de esta región son el maíz, el sorgo y la yuca.

Barranquilla, en cuanto a la alimentación y costumbre culinarias, tiene influencias de Santa Marta y Cartagena.

Los platos tradicionales en su gran mayoría son los elaborados con pescado del río.

En sus preparaciones:

- Sancocho de pescado. Se elabora igual que el de gallina, pero en esta variación el ingrediente principal es el pescado, el coco y el plátano.
- Pescados fritos: sábalo, bagre, bocachico.
- Sopas de pescados, pescados fritos, sudados, o en salsas.
- Arroces a la marinera, de pescado, o de mariscos.
- Arepa de huevo. Primero se elabora la arepa de maíz amarillo, se hace un agujero y se abre, cosa de que al introducir el huevo crudo no se derrame. Se frita luego en aceite muy caliente.
- Arepas de maíz.
- Arepas rellenas de pollo o carne guisada, con un hogao/sofrito de cebolla y tomate. La carne se hace desmechada.
- Huevos pericos. Se preparan con huevos batidos, y se les agrega un sofrito de cebolla y tomate, sal y pimienta.
- Bastimento. Vitualla, vetoalla, o recado. Es la base de algunas sopas típicas de la costa Atlántica que se prepara cocinando la yuca, ñame, plátano, papa.
- Caballito. Dulce típico de esta zona, se elabora con tiras de papaya que se cocinan con panela.
- Machucho. Sopa espesa que se prepara con carne salada, arroz, ñame, yuca, plátano, maíz y apio.

- Guandul, gandul, guandú o frijol de árbol, originario de África, en esta zona se prepara en forma de dulce, es típico consumirlo en semana Santa de San Basilio de Palenque, también se prepara mote y conservas.

Los arroces y muchos platos son elaborados con leche de coco y los acompañamientos se hacen con yuca, maíz y plátano, verde/maduro, fritos, asados o preparados al vapor.

La cocina de estas regiones, intenta mantener las tradiciones de una cultura ancestral que llegó del continente africano, todos intentan conservar sus maneras añadiendo especias traídas por los españoles, los habitantes de la Costa Atlántica transmiten su saber y su cultura de generación en generación, utilizando ingredientes comunes en las tres regiones obtenidos de lo que el mar y la tierra les proveen como pueden ser las diferentes clases de pescados: los langostinos, camarones, bagres, bocachicos, jureles, robalos, macabes, atunes, sierras, caritos, bonitos, guainua y sierras, todos ellos elaborados de diversas maneras y sin que falte el ingrediente que los identifica allí donde van, el coco.

Las mujeres de raza negra preparan unos dulces que solo ellas saben hacer, los elaboran de gran variedad de frutas, como, la papaya, maíz, ñame, manzana con panela, yuca coco y lentejas.

En todas estas preparaciones es fácil adivinar que detrás de ellas hay un origen, una cultura y una tradición, la de los habitantes afrodescendientes.

En general, no se encontraron grandes diferencias entre la alimentación de Barranquilla, la de Cartagena y la de Santa Marta. Las preparaciones, platos, cocciones, técnicas culinarias, productos e ingredientes, por tradición oral o bien por tener las mismas raíces, es común para la población de estas regiones, que utiliza los mismos métodos y procedimientos para elaborar sus manjares que los identifican allí, donde se encuentren.

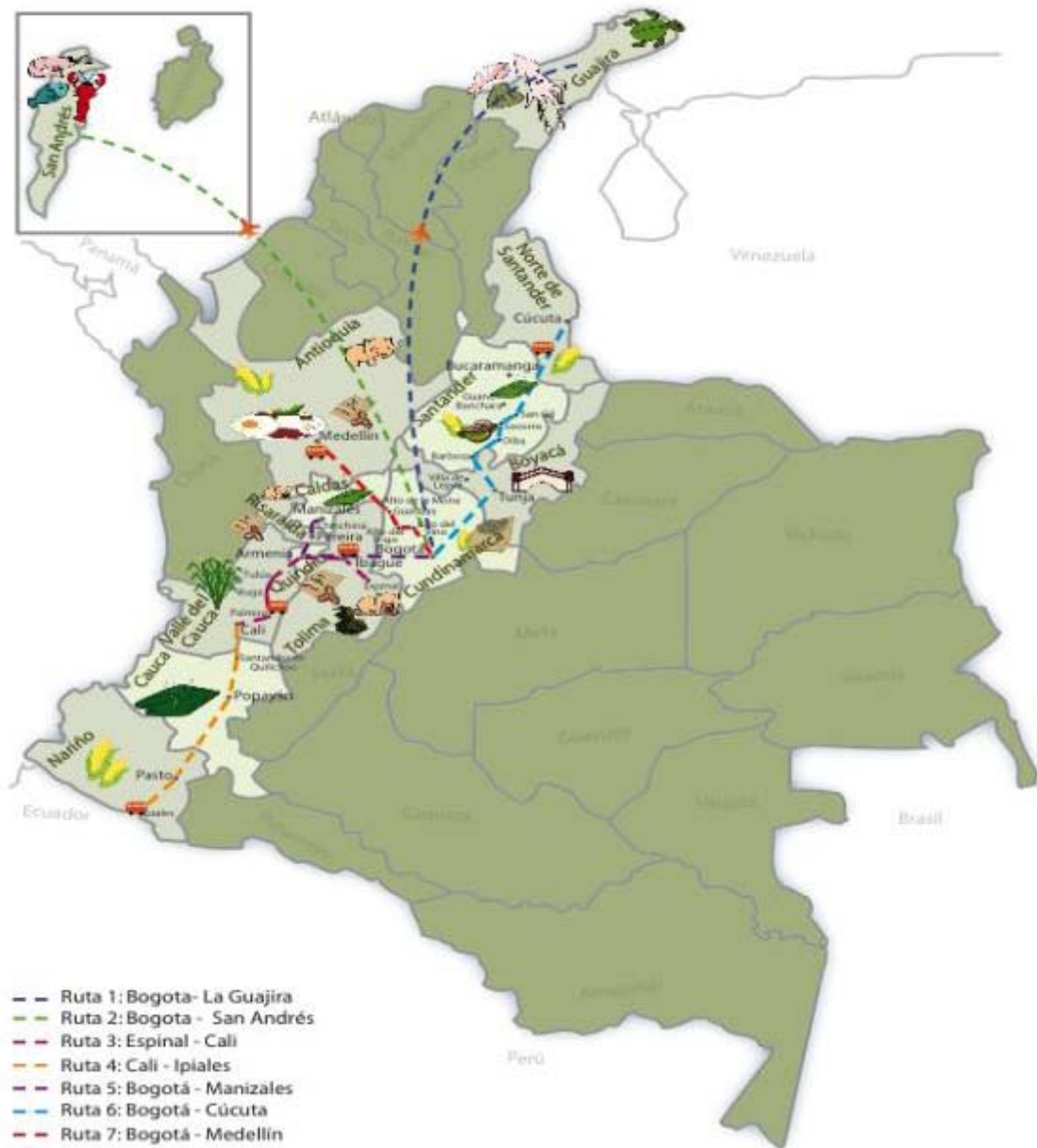
Anexos:

Mapa 6. Tipos regionales de Colombia y situación geográfica.



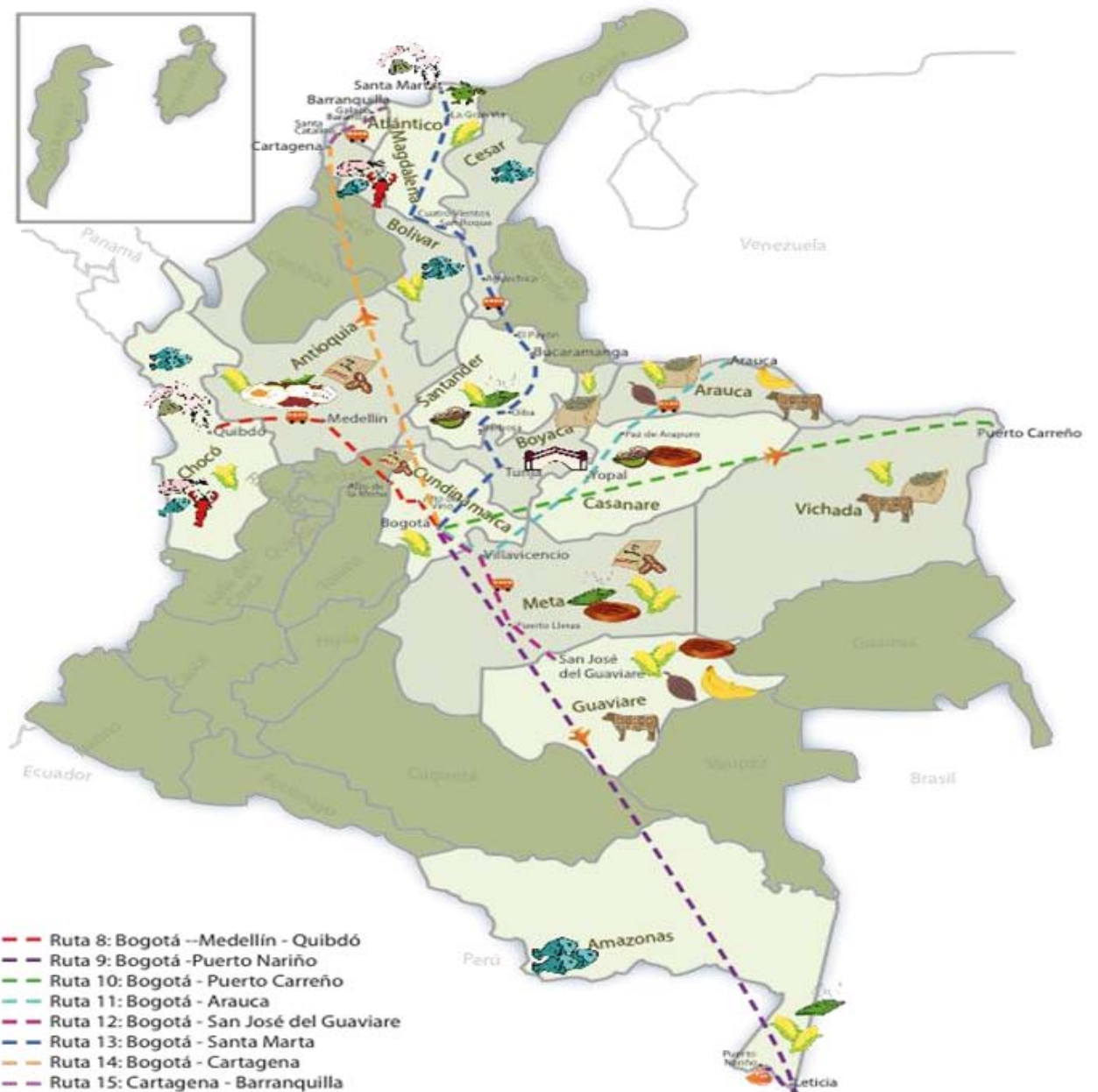
Mapa diseñado por: Galindo A. Bogotá 2013

Mapa 7. Rutas del primer y segundo recorrido.



Mapa diseñado por: Galindo Angie. Bogotá 2010

Mapa 8. Rutas en el tercer recorrido.



Mapa diseñado por: Galindo Angie. Bogotá 2013

Fotografías



Ceviche de calamares, salsa de soja y arañitas fritas de plátano verde

Platos típicos de San Andrés

Foto 1. Restaurante A. Adriana



Ceviche de pescado en salsa de maracuyá

Foto 2. Restaurante A. Adriana



Gumbo

Foto 3. Restaurante A. Adriana



Jambalaya de camarones

Foto 4. Restaurante A. Adriana

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Lomo creole con arroz con coco

Foto 5. Restaurante A. Adriana



Mangú con camarones

Foto 6. Restaurante A. Adriana



Mixto de mariscos rebozados con pico de gallo

Foto 7. Restaurante A. Adriana



Rosalie pescado frito con frutos del mar en salsa creole

Foto 8. Restaurante A. Adriana

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Satay de pollo en salsa de maní

Foto 9. Restaurante A. Adriana



Coctel de mariscos con plátano frito

Foto 10. Restaurante A. Adriana



Lechona típica de la Región del Tolima

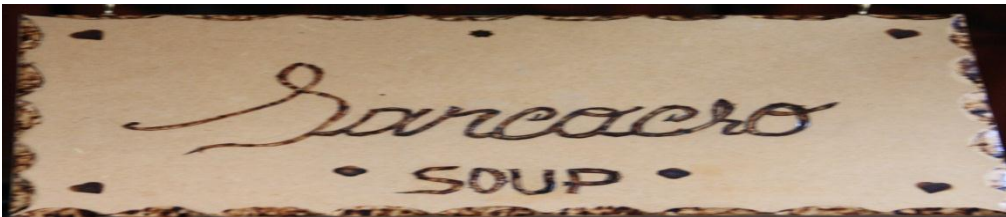
Foto 11. Daza Blanca Y.



Foto 12. Daza Blanca Y.



Foto 13. Daza Blanca Y.



El sancocho

Foto 14. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



El ajiaco plato típico de la región de Cundinamarca

Foto 15. Daza Blanca Y.



Los Tamales en todas las regiones de Colombia se preparan, aunque cada una tiene su toque especial que lo hace diferente.

Foto 16. Daza Blanca Y.



Preparación de los tamales

Foto 17. Daza Blanca Y.



Foto 18. Daza Blanca Y.



El ají picante, para acompañar diversos platos en el Valle del Cauca

Foto 19. Daza Blanca Y.



Tostadas / patacones de plátano macho verde

Foto 20. Daza Blanca Y.



Carne asada acompañada de arepa y plátano maduro asado

Foto 21. Daza Blanca Y.



Fogón de leña donde se prepara el manjar blanco. Paila de cobre. Cagüinga de madera

Foto 22. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Mujer batiendo el dulce.

Foto 23. Daza Blanca Y.



Las pails de cobre para hacer el manjar blanco pueden ser de diferentes tamaños lo mismo que la Cagüinga, que siempre es de madera.

Foto 24. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Una vez finalizado el proceso de elaboración del manjar blanco, se vierte en mates de totumo (árbol de la región)

Foto 25. Daza Blanca Y.



En otras regiones de Colombia al manjar blanco se le llama arequipe.

Foto 26. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Pan de bono y pan de maiz típicos de la Región del Valle del Cauca

Foto 27. Daza Blanca Y.



Mondongo en plato típico de algunas regiones de Colombia

Foto 28. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Carne asada ala Llanera típica de la Región de los Llanos orientales de Colombia.

Foto 29. Daza Blanca Y.



Hormigas culonas típicas de la Región de Santander

Foto 29. Daza Blanca Y.



Las hormigas

Foto 30. Daza Blanca Y.



Chapulines / chapules típicos de algunas regiones de México

Foto 31. Daza Blanca Y.



Yuca

Foto 32. Daza Blanca Y.



Yuca Chips

Foto 33. Daza Blanca Y.



Caspiroletas solo se consumen en el Valle del Cauca

Foto 34. Daza Blanca Y.

Las cocinas:



Cocina exterior Hacienda Colonial El Paraíso.

Foto 35. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



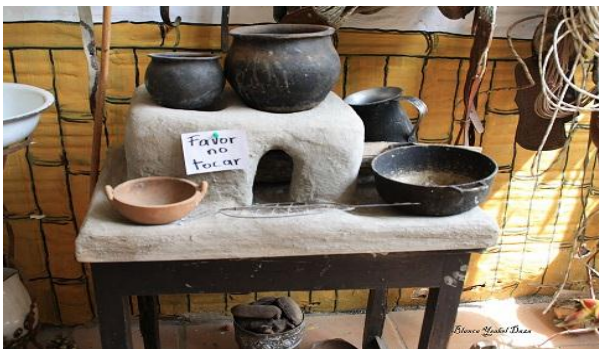
Cocina de la Hacienda Colonial Pie de Chinche.

Foto 36. Daza Blanca Y.



Cocina de la época Colonial- Museo Ricaurte- Villa de Leyva.

Foto 37. Daza Blanca Y.



Cocina de la época colonial- Museo Antropológico-Santa Fe de Antioquia.

Foto 38. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Nevera de la época Colonial. En estos agujeros colocaban alimentos que necesitaban conservarse en fresco, por aquí entraba una corriente de aire y los mantenía frescos- Museo Antropológico- Santa Fe de Antioquia.

Foto 39. Daza Blanca Y.

El Mercado



Mercado de Corabastos Bogotá.

Foto 40. Daza Blanca Y.



El Chontaduro

Foto 41. Moreno Yadir



Venta callejera de chontaduros y guayabas.

Foto 42. Tafur Esteban



Venta callejera de chontaduro.

Foto 43. Daza Blanca Y.



Venta callejera de jugo de chontaduro con miel.

Foto 44. Daza Blanca Y.



Venta callejera de fruta en Cartagena

Foto 45. Echeverri A.



Venta callejera de fruta en Cartagena

Foto 46. Echeverri A.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia



Venta callejera de coco.

Foto 47. Daza Blanca Y.



Venta callejera de mangos, piña y salpicón (macedonia de frutas).

Foto 48. Daza Blanca Y.



Mango biche con sal.

Foto 49. Daza Blanca Y.

Los Restaurantes, las cartas y los platos tradicionales



Restaurante de carretera

Foto 50. Daza Blanca Y.



Restaurante de carretera donde venden alimentos típicos como arepas, chorizo, envueltos.

Foto 51. Daza Blanca Y.



Foto 52. Daza Blanca Y.



Venta de carretera de productos típicos del Huila.

Foto 53. Daza Blanca Y.



Restaurante de comida típica tradicional

Foto 54. Daza Blanca Y.



Foto 55. Daza Blanca Y.



Foto 56. Daza Blanca Y.



Restaurante típico de Zipaquirá

Foto 57. Daza Blanca Y.



Foto 58. Daza Blanca Y.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Hoy es Viernes de:
Frijoles



La Fogata del Faló 3.30 pm

Opción No. 1 \$ 9.000
Cazuela de Frijoles con garra y chicharroncitos
Carne de Cerdo o Costilla de Cerdo
Chicharrón Tostado - Arroz y Arepa
Tajada de Maduro - Ensalada con Aguacate
Mazamorra y Panela

Opción No. 2 \$ 8.000
Sopa de Raíces
Higado a la Criolla
Arroz y Arepa - Tajada de Maduro
Torta de Yuca (Enyuca) - Ensalada
Aguapanela con limón y Postre

Opción No. 3 \$ 12.000
Asados 250 gramos (½ Libra)

Churrasco - Punta de Anca - Lomo de Cerdo
Filete de Pollo - Corvina al Ajillo
y Trucha a "La Fogata" -
Acompañados de:
Ensalada - Tostadas de Plátano
Arepa - Chimichurri - Aji
Aguapanela con limón y Dulce

Opción No. 4 \$ 15.000
Baby Beef - Chuleta de Cerdo (½ Libra)
Tilapia Frita (1 Libra)



Restaurante en Cali especialidad bandeja paisa

Foto 59. Daza Blanca Y.

HOY ES MARTES

Opción No. 1 \$ 8.900
Bandeja Paisa con: Frijoles Verdes
Carne Molido - Huevo Frito
Chicharrón - Arroz - Arepa - Chorizo
Tajada - Ensalada con Aguacate
Aguapanela con limón y Dulce

Opción No. 2 \$ 10.000
Cazuela de Ajiaco con
Pollo Desmenuzado - Arroz
Arepa - Tostada de Plátano
Ensalada con Aguacate
Aguapanela con limón y Dulce

Opción No. 3 \$ 12.000
Asados 250 Gramos (1/2 libra)

Churrasco - Punta de Anca -
Lomo de Cerdo
Filete de Pollo - Corvina al Ajillo
Trucha a "La Fogata"
Acompañados de: Ensalada
Tostadas de Plátano - Arepa
Chimichurri - Aji
Aguapanela con limón y Dulce

Opción No. 4 \$ 15.000
Baby Beef - Chuleta de Cerdo (½ Libra)
Tilapia Frita (1 Libra)



Ajiaco -Bandeja paisa

Foto 60. Daza Blanca Y.

Las cartas de los restaurantes



Diferentes cartas de Restaurantes.

7. CONCLUSIONES

En la época prehispánica del actual territorio colombiano existían diversas familias indígenas, aunque no poseían grandes imperios, ni populosas ciudades, ni palacios, ni templos monumentales, ni fortalezas, lo que si poseían era una cultura, unas tradiciones y unas maneras de vivir:

Estaban agrupados en cacicazgos y tenían una organización económica política y social. Las familias lingüísticas más importantes eran los Chibchas, Caribes 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.

En un comienzo, los indígenas tenían las tareas de las familias estipuladas, tanto la mujer como el hombre y los niños desempeñaban labores que cada uno realizaba dentro de la comunidad.

Estas tribus indígenas se dedicaban a la caza de animales menores de las cuales existían diversas especies, también pescaban en los mares y en los ríos, pero la principal tarea que llevaban a cabo 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.

Del maíz elaboraban distintas recetas, lo consumían de diversas maneras; para ellos este cereal representaba toda una cultura, una tradición y una forma de vida. A él le ofrecían ritos, rezos y plegarias, se podría decir que sin el preciado cereal no hubieran subsistido.

Los indígenas de esta época tenían un gran sentido de la sostenibilidad, sólo consumían lo que necesitaban, para ellos el equilibrio con la tierra y la armonía con la naturaleza era indispensable, debido a sus creencias arraigadas con la madre tierra, vivían agradecidos con lo que el entorno les proporcionaba, no necesitaban nada más. Veneraban el sol, la luna y las estrellas porque pensaban que de estos astros dependía toda su alimentación, ellos estaban convencidos que la riqueza de sus cultivos tenían que ver con las fuerzas de la creación.

Las familias aborígenes de los diferentes grupos del Nuevo Mundo subsistían con el trueque, los mercados eran importantes, intercambiaban diversos productos entre ellos, al ser una Nación extensa poseía diversidad de climas y distintos pisos térmicos, habían lugares donde los cultivos de maíz se daban muy bien, otros se dedicaban al cultivo de tubérculos y los que estaban en las cercanías del mar se dedicaban a la extracción de la sal y la pesca. Debido a estas características existía un equilibrio entre todas estas culturas.

No obstante, cabe destacar que la dieta de los indígenas aunque se consideraba monótona, era su forma de alimentarse, no conocían otra forma, y así sobrevivieron por mucho tiempo. Todo este cúmulo de características formó una cultura, unas tradiciones y una forma de vida. Las diferencias entre lo que comían las tribus del norte, con las del sur, oriente u occidente, podrían ser los productos con que cada grupo comercializaba para obtener variaciones en la alimentación.

El descubrimiento de América en 1492, trajo consigo una serie de cambios y de hechos que transformaron radicalmente la vida de aquellos pueblos.

La llegada de los españoles al Nuevo continente, trajo una serie de hechos y sucesos, que cambiaron el transcurso de la historia, no sólo a los nativos de estas tierras, sino también las maneras de vivir, la cultura y las tradiciones de todo un pueblo que tenía sus propias creencias.

El proceso de conquista y las relaciones con los indígenas se presentaron de varias maneras: actos de violencia, imposiciones militares, con predominio de la violencia y la confrontación. Los alimentos siempre fueron instrumento de guerra, porque así se arrebataron o arrasaron cultivos para no dejar al enemigo posibilidad de supervivencia⁴³⁶.

Estos métodos fueron utilizados por los españoles, pero también por los diversos grupos indígenas, por lo tanto se desencadenó un enfrentamiento en todo el reino

⁴³⁶ Saldarriaga, Gregorio. *Alimentación e Identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII*. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. Mexico, 2007. Pág. 333

que se seguía produciendo a finales del siglo XVII y a principios de siglo XVIII. Como los grupos nativos se seguían resistiendo al dominio de los españoles, los descubridores tuvieron que buscar vías para que caciques de las tribus aceptaran las nuevas imposiciones, y para que los acuerdos se llevaran organizadamente y en paz estos acuerdos se formalizaron pactando intercambios de productos y alimentos. El intercambio de alimentos desempeñaba un papel clave, porque permitía que se establecieran comunidades de negociación y que se intercambiaran dones y favores, retribuidos de alguna manera.⁴³⁷

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, expendios, y las 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.

Los nuevos productos introducidos, fueron llegando de una manera muy lenta, y esta necesidad se dio, porque los recién llegados, no aceptaban las comidas de los indígenas, en un principio no fueron de su agrado, ni el maíz, ni las papas, ni yuca, todos estos alimentos les parecían más bien para alimentar a animales que a ellos mismos. Pero los españoles que iban avanzando por todo el territorio latinoamericano sometiendo a todos los pueblos, se dieron cuenta que no tenían alimentos de su patria para alimentarse y antes de morir de hambre tuvieron que arriesgarse y probar los alimentos con los cuales los indígenas habían sobrevivido todo ese tiempo.

El proceso de adaptación y aceptación alimentaria, se podría decir que fue más difícil para los españoles, que añoraban sobre todo el pan elaborado con trigo, y que para ellos constituía la parte principal de una comida, que para los indígenas que aparte de los nuevos productos que iban llegando a las distintas regiones de la metrópoli también disponían de los suyos.

⁴³⁷ SALDARRIAGA, Gregorio. Op., cit. Pág. 332

En términos generales, los españoles vieron la introducción de alimentos de origen europeo, y las prácticas alimentarias como un elemento positivo de la transformación de los pueblos indígenas.

De España llegaron a América, productos de diversos tipos tales como legumbres, granos, hortalizas, frutas, condimentos, aliños, plantas como la de la caña de azúcar, el olivo y cereales como el trigo, el cual significaba tanto para los españoles porque representaba la base de su alimentación; pero lo que cambió radicalmente la alimentación de los aborígenes, fueron los animales introducidos, como cabras, conejos, aves, vacas, caballos, bueyes, ovejas y cerdos.

Estos alimentos fueron decisivos en el cambio de la alimentación tradicional de los pueblos del Nuevo Mundo, aunque como en todas las épocas de la historia, el mundo está construido por escalas jerárquicas y en todas las sociedades existen los ricos y los pobres, esta escala dentro de la sociedad, permite que unos puedan acceder a diversos y variados alimentos, en cambio los pobres han de alimentarse y conformarse con lo que esta escala de la sociedad les permite, no todos se alimentaban de la misma forma, ni consumían los mismos alimentos.

Poco a poco, todos conquistadores y conquistados se fueron adaptando bien por obligación y en algunos casos por necesidad, las tradiciones, la cultura y las maneras de los indígenas se iban transformando, lentamente, se iban introduciendo los nuevos productos a su manera tradicional de preparar los mismos, los hispanos enriquecieron las comidas de los indígenas incorporándoles nuevos ingredientes, por ej. a la mazamorra elaborada con maíz que los indígenas consumían con agua, (cosa que para los españoles no eran nada de su agrado) ellos le añadieron leche y azúcar porque así les parecía más gustosa, apetitosa y agradable al paladar.

No debemos olvidar, que aunque de la metrópoli entraban nuevos y variados productos, los indígenas no dejaban los suyos en el olvido, por ejemplo el maíz que en todas las etnias precolombinas transmitía unas costumbres y tradiciones específicas como la base generadora de toda una cultura que se resiste a través

de su uso a perder el legado de una identidad cultural, los indígenas han tejido una red en torno al cereal, mitos, ritos, leyendas, tradiciones, los han llevado a pensar que el hombre se creó *de maíz amarillo y de maíz blanco se hizo carne; de masa de maíz se hicieron los brazos y las piernas del hombre. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres, los cuatro hombres que fueron creados: Así se formó y se creó nuestra primera madre y padre.*⁴³⁸ Los nativos de muchas tribus americanas, preparaban todos su alimentos con el maíz; de él hacían, pan, arepas, bollos, mazamoras, etc., una gran variedad de recetas, la bebida principal de los indígenas, “la Chicha”, a la cual se le daba en todas las familias indígenas muchas propiedades y beneficios, constituía la bebida ritual, la bebían en fiestas, agasajos, banquetes reales, para celebrar cualquier acto importante, incluso cuando alguien moría, también se bebía chicha. La mayoría de los cronistas de indias, no dejaban de mencionar en sus escritos la preciada bebida de los indios; también la papa, la yuca y otros tubérculos, fueron y siguen siendo importantes para ellos.

Pero se puede decir que de todos los alimentos el que se ha considerado como la base de la alimentación, y que ha identificado por mucho tiempo a los pueblos del Nuevo Mundo, a saber, incas, azteca y mayas, creadores de los grandes imperios del continente americano, fue el maíz.

Varios cronistas, en sus anotaciones y observaciones, describieron con asombro lo que representaba para los indígenas los productos con que se alimentaban y que en un principio fueron rechazados por ellos, al final fueron aceptados por conveniencia y necesidad.

Como se puede apreciar, fueron muchos los cronistas de indias que por una razón u otra plasmaron sus impresiones en un papel, unos eran funcionarios coloniales que desarrollaron los textos por fuera de sus obligaciones

⁴³⁸ Anónimo. Popol Vuh. *Las antiguas historias del Quiche de Guatemala*. Editorial Panamericana. Santa fe de Bogotá, 1997 Pág. 55

administrativas, otros porque era parte fundamental de sus obligaciones como cronistas reales o cosmógrafos, otros eran religiosos seculares o regulares que trataron de consignar en relatos ordenados los diferentes procesos de conquista, pacificación y formación de las nuevas ciudades, otros eran criollos que quisieron resaltar los eventos y glorias de su patria y otros escribieron por motivos diversos, bien porque quisieran dar cuenta de sus aventuras a algún noble del Viejo Mundo, o porque formaban parte de potencias que disputaban el control territorial de las Indias a España.

Cada uno de los cronistas de indias que llegó a América, formó parte de una congregación, su misión era acompañar a los militares para recorrer las regiones que iban a inspeccionar, por esto dependiendo del grupo o del capitán que estuviera al mando de la expedición para conquistar las nuevas tierras americanas, se repartían por todo el Nuevo continente, al Norte, Sur, Oriente u Occidente.

Los cronistas más destacados fueron: Bernal Díaz del Castillo, Pedro de Cieza de León, Gonzalo Fernández de Oviedo, Tomás López Medel, Juan López de Velasco, Antonio de Herrera, Juan de Castellanos, fray Pedro Aguado, fray Pedro Simón, Juan Rodríguez Freyle, Lucas Fernández de Piedrahita, Fray Pedro Aguado, Joaquín Acosta, Juan de Castellanos, José Oviedo y Baños, Juan Rodríguez Freile, Fray Antonio de la Calancha y Fray Alonso de Zamora.

Todos contribuyeron de una manera excepcional a describir las hazañas y vivencias acaecidas en esta época de la historia. Los acontecimientos ocurridos durante los siglos XVI-XVII, están descritos con más o menos detalle, tanto los hechos relacionados con el descubrimiento, conquista y formación de las grandes ciudades, como también los relacionados con todo lo que giraba en torno a la alimentación de los grupos aborígenes de toda Latinoamérica.

Es evidente, que sin las aportaciones, anotaciones y relatos, de los cronistas, la humanidad no hubiera tenido presente lo que representó el descubrimiento de América, los comentarios de los cronistas forman parte de nuestra historia, una

historia, que aunque difícil de comprender, contribuyó a que en las mentes de muchas personas del mundo supieran cómo se había llevado a cabo el descubrimiento del Nuevo Mundo, cómo eran esos antiguos pobladores, cómo vivían, cómo se alimentaban y cómo se comportaban. Y aunque los cronistas de Indias en su gran mayoría, eran españoles, y de alguna manera podían decantar más la balanza hacia el lado español que al de los nativos, sus relatos fueron cruciales y decisivos para comprender la historia.

Todos estos procesos de la historia, poco a poco fueron fraguando, se pasó al desarrollo de una nueva cultura, con unos nuevos productos y unas nuevas maneras con diversas formas de preparar los alimentos. El encuentro entre estas nuevas culturas dio lugar al mestizaje entre los diversos grupos étnicos americanos, europeos y africanos, aunque muy lentamente, contribuyeron al cambio. A esta nueva génesis de nuevos alimentos, productos e ingredientes se le puede llamar también mestizaje. En este periodo, cada grupo social aportó algún ingrediente nuevo, distintas maneras de elaborar los platos, nuevas técnicas de cocción, conservación de los alimentos, que provocó de una manera notable y crucial la alimentación de los habitantes de la Nueva Granada, lo que hoy se conoce con el nombre de Colombia.

Cada grupo étnico añadió nuevos usos a las maneras tradicionales, incorporaron nuevos elementos, incluyendo productos extraños, que es de suponer en un principio, fueron difíciles de aceptar pero que con el paso del tiempo se apropiaron de ellos, estos cambios fueron produciéndose mecánicamente, y todos fueron reaccionando de una manera positiva a lo que al principio fue una imposición. En cuanto a la alimentación se refiere, se podría decir, a grandes rasgos, que no fue un proceso de aculturación, más bien cada una de los grupos que aportó algo nuevo y diferente, contribuyó de una manera especial a enriquecer los platos de cada uno de los integrantes en esta parte de la historia americana.

Cabe destacar, que el proceso de mestizaje alimentario, no se dio por igual en todas las regiones, cada una adoptó los ingredientes y productos que por motivos

del clima se daban mejor en unas u otras zonas, tampoco todos los grupos, vivieron por igual en todos los territorios de Colombia, cada uno de los grupos vivió donde en un principio fue llevado o asignado por los españoles. Paulatinamente fueron redistribuyéndose en función de razones económicas y sociales muy variadas.

El objetivo principal en esta tesis, demuestra la inquietud planteada al empezar a elaborar este trabajo, la de saber cómo se alimentaban los antiguos pobladores en la época prehispánica y si de alguna manera los españoles contribuyeron a cambiar las costumbres, hábitos y maneras de alimentarse. También se ha querido comprobar si estas costumbres alimentarias están aún presentes en la población colombiana, en especial, en la población indígena.

Se ha podido corroborar la influencia en el campo de la alimentación, costumbres y tradiciones que tuvieron los nativos de la época con la llegada de los españoles, comprobando de una manera empírica con datos, fechas y documentos, todo el proceso de mestizaje alimentario que se dio en las diferentes etnias del territorio colombiano.

La hipótesis planteada en esta investigación fue reafirmada con el trabajo de campo y las fuentes históricas consultadas, el encuentro entre las tres culturas, española, africana e indígena, surtió en el proceso de la conquista en el actual territorio colombiano e influyó de una manera determinante en el cambio en la alimentación, cultura y tradiciones de los nativos. Y el desarrollo de una realidad mezclada, mestiza, que terminó creando una nueva realidad, que es la actual población colombiana y su cocina.

El recorrido histórico por las diversas regiones de Colombia, reveló todo el cambio y el proceso de mestizaje surgido desde que los españoles llegaron a estos territorios. Los españoles por su cercanía con otras tierras, como África, La India, Turquía, Egipto, Persia, Afganistán, Grecia, Roma, Babilonia y la China entre otros, tenían conocimiento de una gran variedad de la flora y la fauna existentes en el Antiguo Continente. Cuando llegaron a América, los fueron introduciendo

paulatinamente; El desarrollo de las nuevas especies de plantas introducidas se vio favorecida por la rica calidad del suelo y el clima de estos países descubiertos. No olvidemos que desde España llegaron legumbres tales como los garbanzos, las habas, el guisante, la habichuela y la lenteja; una amplio conjunto de hortalizas: cebolla, acelga, apio, coles y puerro entre otras muchas; frutas como el melón, la pera, el plátano, las ciruelas, el melocotón, las fresas, las granadas, la pera, el pomelo, la uva y la sandía para mencionar algunas. De los aliños y condimentos tenemos el ajo, cebollines, cilantro, comino, albahaca, alcaparra, anís, azafrán, canela, orégano, perejil, pimienta, poleo, romero, savia y tomillo. Frutos tales como la almendra, la avellana, la castaña y la nuez de macadamia. Tubérculos como el ñame y las zanahorias. La lista es larga, rica y variada.

Los animales introducidos, cabras, conejos, codornices, faisanes, gallinas, ovejas, patos, palomas, perdices, cerdos y ganado vacuno, se utilizaron de la misma manera que se utilizaban en el Viejo Mundo: no solamente se comía la carne pero de ellos se extraían derivados como los huevos y la leche, y se elaboraban quesos, embutidos, mantecas, tocinos y jamones.

Se hace necesario nombrar los nuevos productos para comprender como y de qué manera contribuyeron al cambio de las costumbres y la dieta de los nativos. Estas nuevas variedades de frutos, animales y la utilización de cada uno de ellos, fueron imprescindibles para el cambio en las costumbres alimentarias, y el mestizaje en los nuevos territorios americanos. Con estos productos introducidos, los españoles se fueron encontrando en el territorio americano, como si estuvieran en sus lugares de origen.

También se hace necesario nombrar la introducción de nuevas técnicas de cocción, por ejemplo, si los indígenas consumían el pescado y las carnes de animales que ellos disponían cocidas o asadas, con estas nuevas técnicas de preparación de los españoles, se introdujeron los fritos y empanados.

Una de las curiosidades más importantes, al empezar a recorrer las regiones de Colombia, era comprobar de dónde procedían los españoles que descubrieron el

Nuevo Mundo, para poder confirmar de qué manera habían contribuido al cambio y al mestizaje en la alimentación. Por ejemplo, los castellanos introdujeron el cerdo gorín, en la zona de Segovia lo acostumbraban a consumir asado, esta manera de prepararlo fue adoptada por los habitantes de la región del Huila, que aunque no es preparado de la misma manera, es la que más se le parece.

Los españoles precedentes del sur, de Andalucía, introdujeron todas las costumbres que a ellos les habían dejado los árabes en la época del Al-Ándalus y estas costumbres se reflejan en muchos pucheros, guisos, dulces y confituras que en algunas regiones de Colombia se elaboran de la misma manera.

Los canarios, llevaron consigo platos como las diversas maneras de preparar las papas con mojo y las papas cocidas con sal, hoy en casi todas las regiones de Colombia se acostumbran a consumir de esta manera.

A los Aragoneses, se les atribuye la manera de consumir las longanizas y jamones con muchos aliños y especias, guisos de cordero, guisos como el chilindrón, salsa preparada con condimentos, cebollas y tomates. En algunas regiones de Colombia estas maneras son muy apreciadas.

Los españoles que venían procedentes de Navarra, llevaron a América, las alcachofas, los espárragos y las técnicas de su preparación.

Los leoneses, introdujeron la manera de conservar las carnes, los jamones y los embutidos.

Los gallegos, grandes expertos en la pesca artesana, de ostras, centollos, langostas, mejillones y toda clase de mariscos, introdujeron nuevas técnicas de pesca y por supuesto de preparaciones.

Los vascos, con la tradicional cuajada de leche con miel, manera de consumir un derivado lácteo totalmente desconocida para los indígenas, hoy en Colombia es consumida en muchas regiones y esta preparación forma parte en un menú típico como postre para finalizar una copiosa comida.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Para finalizar, los habitantes de Castilla y la Mancha, introdujeron, otras maneras de preparaciones, como, el cocido madrileño, calderetas de pescado, preparaciones de diversos potajes, pucheros elaborados con ingredientes diversos como, garbanzos, carne de vaca, cordero, pollo, jamón de cerdo, chorizo, repollo, zanahoria y ajos.

Como se puede apreciar, todos los nuevos productos introducidos en el Nuevo Mundo, las nuevas técnicas de preparación de los mismos y el lugar de procedencia de los nuevos descubridores, fueron muy importantes, para poder comprender todo el proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia.

Como se ha mencionado antes, no en todas las regiones los habitantes se alimentan de la misma manera, en cada una de las localidades visitadas, se le da un toque distinto y especial a las comidas, pero en el fondo, aunque parezcan preparaciones distintas, todas forman parte del mismo sistema alimentario, lo que marca la diferencia es que en cada región se le agrega un ingrediente, una especie demás o de menos, pero el resultado final es la misma preparación del plato.

Un ejemplo claro, podría ser el sancocho, que es el plato que identifica la región del Valle del Cauca, pues bien en cada región lo preparan de una manera distinta, pero en todas sus variaciones siempre es elaborado con papa, maíz, yuca y diferentes tipos de carne; en algunas regiones se prepara con pescado, otras con pollo o gallina y otras con carne de cerdo.

El ajiaco es otro plato tradicional de la región de Cundinamarca. En un principio los indígenas preparaban esta sopa con maíz, papas (amarilla y pastusa), especies como las hierbas de guasca; en un principio la carne que se utilizaba para esta preparación era la de gallina; hoy en esta región, se prepara con pollo, crema de leche y alcaparras.

Los habitantes de la región de Antioquia, los “paisas” tradicionalistas como los más de todo el país, preparan la bandeja paisa, compuesta de frijoles, arepas de

maíz, chorizo y carne de cerdo. Este es el plato por excelencia que los identifica, no existe ningún habitante que no consuma esta preparación.

Y así podríamos nombrar diversos platos y recetas, todas forman parte de la cultura de dichos pueblos.

Colombia es un país extenso dividido en 32 departamentos con distintos climas, poseedora de una gran diversidad étnica, bañada de cultura y por dos océanos, el Atlántico y el Pacífico. Todo ello es importante porque así mismo ha ido fluyendo el mestizaje, aportando algo distinto en cada etnia, cada cultura, cada una de ellas se ha asentado donde mejor se ha encontrado. Por esto, el país dispone de diversidad de culturas, especies, y contrastes, cada cultura ha contribuido a hacer un país diferente marcado por la tradición. Y esta tradición se reveló en diversas expresiones étnicas del territorio.

La actual perspectiva en la alimentación podríamos decir que los habitantes de Colombia, son tradicionalistas, algunos no están preparados para los cambios en la alimentación, pero los cambios que están surgiendo son inevitables, por diversos motivos: con la globalización, cada vez más surgen nuevos productos, nuevas tecnologías y restaurantes de todo el mundo. Cada uno quiere marcar la diferencia, innovando en técnicas, preparaciones e ingredientes, los jóvenes no se atreven a seguir preparando los platos típicos y tradicionales que preparaban nuestras madres y abuelas, porque son recetas laboriosas y para elaborarlas nuestras madres se podían pasar todo un día en la cocina, entonces, para las nuevas generaciones es más sencillo acceder a estos nuevos restaurantes, llamados, “comida evolucionada” o ir al supermercado a comprar las recetas tradicionales de diversas localidades, como el tamal, el sancocho o el ajiaco enlatado.

Después de este recorrido por las cocinas regionales, de esta indagación histórica, y de topar con las evidencias de las cocinas nativas, se podría decir, que muchos de estos gratos sabores y sabias preparaciones, por contingencias de la vida contemporánea, se han ido olvidando cuando no degenerándose por

preocupaciones mercantilistas; contingencias que son de lamentar si tenemos en cuenta que las cocinas propias son una forma de identificación social y colectiva de cada pueblo.

El mal, desde luego, viene de atrás. No obstante, hay una fuerte reacción contra esta evolución, pues últimamente se han venido publicando libros que reabren viejos recetarios para aplicarlos a la obra actual y en muchas escuelas de cocina imponen ya en su pensum el ejercicio y el conocimiento de las cocinas propias.

Como dice la Condesa De Pardo Basan:

*Cada nación tiene el deber de conservar lo que lo diferencia, lo que forma parte de modo de ser peculiar. Bien está que sepamos guisar a la francesa, a la italiana, y hasta a la rusa y la china, pero la base de nuestra mesa, por ley natural, tiene que reincidir en lo español.*⁴³⁹

En el caso colombiano podría afirmarse lo mismo.

Por estos motivos, sería interesante seguir investigando sobre el tema de la Historia de la alimentación en Colombia, y proponiendo medidas para no perder nuestro patrimonio cultural. Sería original y provechoso proponer en las universidades, institutos y organizaciones culturales, asignaturas relacionadas con el tema de la historia de la alimentación y conservación del patrimonio gastronómico, para que no pase el tiempo y olvidemos recetas y preparaciones que marcaron la historia alimentaria de Colombia y dejaron una huella profunda en nuestras mentes.

⁴³⁹ Condesa de Pardo Bazán. *La cocina española Antigua*. Sociedad Anónima Renacimiento. Pág. VI.

8. GLOSARIO

Abatuste. Bolas típicas de la región de Arauca, se preparan con carne o pescado.

Aborrajado: Técnica que se utiliza para rebozar frutos, pescados, carnes con harina de maíz y huevo (Rebozado).

Achira. Es una planta, con la harina que se obtiene se elabora un bizcocho.

Achiote/ urucú/ onoto. Llamado también annatto desde la época precolombina se utiliza como colorante natural rojizo amarillento, también es muy utilizado en la culinaria de Latinoamérica para dar sabor a los platos, también lo utilizan como colorante corporal y facial en rituales religiosos.

Afrecho. Cascarilla que resulta después de pelar una semilla.

Aguajina. Bebida típica de Amazonas, fruto de palma del mismo nombre.

Aguapanela. (Agua de panela), cocción de agua y de panela, bebida básica de la alimentación colombiana.

Ajiaco. Sopa típica de las regiones de Cundinamarca y Boyacá, cada región tiene su versión de dicha sopa, los ingredientes son: variedad de papas, pollo, mazorca de maíz, hojas de guascas y dependiendo de la región arracacha.

Ajicero. Recipiente de vidrio para elaborar o guardar el ají.

Almirajo. Planta originaria del Choco, su fruto es carnosa, harinosa y comestible con sabor dulce.

Almojábanas. Bollo o buñuelo típico de las regiones de Boyacá y Cundinamarca elaborado con Harina y queso

Araza. Fruto típico de la selva amazónica.

Árbol del pan. Nombre que recibe la castaña en Colombia.

Arepa. Producto típico de Latinoamérica se elabora con maíz, existen un sinnúmero de preparaciones.

Arequipe. Postre o dulce de leche.

Armadillo. Animal, roedor

Arracacha. Tubérculo que se utiliza en muchos platos típicos. Similar al nabo.

Arroz atollado. Arroz caldoso elaborado con diferentes tipos de carne y aliños.

Arroz clavado. Arroz caldoso elaborado con longaniza queso y cebolla..

Azorrete. Bollos de carne de ternera molida.

Atol. Mazamorra dulce (este plato es hecho a base de maíz amarillo o blanco tierno, se toma con leche y panela rayada o azúcar).

Bami. Preparación típica de San Andrés y Providencia se elabora con yuca.

Batea. Se utiliza para mezclar diferentes alimentos.

Bistec. Preparación típica del Valle del Cauca, se elabora con la carne cortada en filetes y un sofrito de cebolla y tomate.

Bijao. Planta que crece en lugares húmedos y cálidos de los trópicos. Sus hojas son similares a las del plátano, son utilizadas para envolver alimentos, como los tamales típicos de algunas regiones de Colombia.

Boa. Preparación típica de los Llanos y la región Amazónica, lomos de serpiente ahumados, sofrito de cebolla, tomate, ajos, cilantro.

Bofe. Pulmón de ternera, se consume frito.

Borojo. Planta típica de la región del Choco, energética y nutritiva, según las leyendas urbanas esta planta tiene efectos afrodisiacos.

Boronía/ alboronia. Plato andaluz de origen árabe, típico de la zona occidental de la costa Caribe colombiana. Se sirvió en el banquete de bodas de la princesa al-

Buran, de quien deriva su nombre, por esta razón, se utiliza en fiestas especiales. Se elabora haciendo una crema de berenjenas y plátano maduro cocido, se le añaden cebollas y ajos sofritos en manteca de cerdo y se aliña con sal y vinagre.

Cachama. Pez de río, típico de los Llanos orientales.

Cachapa. Típica de la región de Arauca, elaborada con maíz jojoto.

Cachicamo. Es como denominan al armadillo en la región de los Llanos orientales.

Camarra. Es como denominan la gallina en la región de los llanos orientales.

Cambray. Preparación que se utiliza para relleno, está elaborada con yuca rallada, miel, clavos y canela.

Canches: Bollos de papa, huevos, mantequilla, sal y pimienta.

Canelazo. Bebida típica de la región de Boyacá, elaborada con aguardiente, panela y canela.

Capón de ahuyama. Preparación típica de la región de Arauca, esta se utiliza como recipiente y se rellena de carne queso. Después se acaba la preparación en el horno.

Carambolo. Es el árbol de la carambola, fruta tropical.

Carimañolas. Bolas de yuca rellenos de un guiso de carne picada.

Carisechas. Bolitas elaboradas con maíz amarillo aguade panela y huevos.

Caspiroletas. Producto típico del Valle del Cauca, son unos vasitos pequeños elaborados de harina de trigo, estos se rellenan con una bebida dulce compuesta de aguardiente, azúcar y canela.

Cauncha. Preparación típica de la región del cauca, elaborada con maíz.

Cagüinga. Mecedor de madera para revolver el dulce de manjar blanco, mide 1.5 metro largo.

Cuca. Galleta típica del Valle del Cauca. Elaborada con miel de caña, huevos, harina y levadura.

Cuchuco. Sopa Típica de varias regiones (Boyacá- Cundinamarca). Se prepara con granos de maiz y cebada, habas, frijoles, arveja, espinacas, papa y carne de cerdo.

Champús. Bebida típica del Valle del Cauca, se prepara con maiz, panela, frutas como, lulo, piña y hojas de naranjo.

Chancaca. Dulce elaborado con panela, coco y ralladura de limón.

Chanfaina. Viseras del cerdo cortadas a cuadritos, y guisadas con sofrito de cebolla y tomate.

Changua. Sopa tradicional de la cultura Muisca (altiplano de Cundinamarca), se elabora con agua, leche y condimentos como sal y cilantro. Normalmente se consume a la hora del desayuno.

Charapa. Especie de tortuga típica del Norte de Colombia donde se consume con frecuencia.

Chaupiza. Pescado muy pequeño de río, típico de la Costa Pacífica.

Chicha. Bebida fermentada de maiz, cada zona tiene su secreto de elaboración propia.

Chicha Blanca. Es la chicha que no contiene mezclas, ni azúcar, tampoco chancaca, ni frutas, es la más nutritiva, es también conocida como “mellisera” por qué se afirma en el norte del Perú, que las mujeres que la beben están predispuestas a tener hijos mellizos.

Chicha de jora. Se elabora con maiz malteado, es una bebida fermentada.

Chicha de los gentiles. Tipo de chicha, chicha conservada en botijas de barro y herméticamente cerradas.

Chicha enterrada. Chicha de color oscuro, sabor distinto.

Chicha nuqueada. El proceso primitivo para preparar chicha, consistía en la trituration del grano usando la boca y mezclándola con la saliva, se obtenía una pasta que era reunida en vasijas de barro, las que posteriormente eran dejadas para que fermentaran. Durante la colonia, la preparación en el alto Perú, se realizaba en la cocina donde se juntaba toda la familia y cada uno de los integrantes masticaba el maíz un tiempo y lo escupía en una vasija, luego ese jugo fermentado daría origen a la chicha. A la chicha obtenida por este procedimiento se le llama chicha nuqueada,

Chichera. La mujer que se encargaba de elaborar y vender la chicha.

Chichería. Tienda, restaurante, especializado en chicha, se anuncia mediante una bandera blanca en la puerta. Fonda rustica. El club del pueblo.

Chigüiro. Mamífero roedor, consumido en muchas regiones de Colombia.

Chiquichoques. Preparación a base de maíz cocido, envueltos en hojas de maíz.

Chirario. Variedad de plátano pequeño.

Chirrinche. Bebida tradicional de los indígenas Wayuu. Elaborada con aguardiente o ron.

Chive. Bebida típica de la región del Amazonas, preparada con harina de yuca.

Choclo. Mazorcas de maíz tierno.

Chontaduro. Fruto típico del Choco y en general de la Zona del pacífico occidental.

Chorotas. Preparación a base de la masa del maíz, se rellena con carne de cerdo picada y guisada.

Chulquin. Preparación de un cocido de cogollos de caña tiernos, harina de yuca y ají.

Chuño. Papa deshidratada.

Chupe. Pastel típico de la región de Boyacá, elaborado con papas, leche, huevos, queso y condimentos.

Chuyaco. Bebida típica de la región de Cartago- Valle se prepara con naranjas, perejil, panela y cebolla.

Cilantro. Planta que se utiliza en el último hervor de los guisos, para dar un sabor especial.

Cocada. Producto típico de la zona del Pacífico, elaborado de coco, panela, ralladura de limón.

Copetes. Preparación típica de la Costa Atlántica elaborada con camarones, tallos de cebollín, huevos, harina de trigo y condimentos.

Copoazu. Cacao blanco, típico de la amazonia oriental.

Cuaresmeros. Bizcocho, típico del Valle del Cauca, elaborado con maíz, huevos, manteca de cerdo, aceite de corozo.

Cucas. Galletas negras, típicas del Valle del Cauca, elaboradas con harina, de trigo, panela y canela.

Chifon. Con este nombre se le denomina en Cusco a la chicha.

Chirihuacos. Recipientes de mate pequeños para chicha.

Chomba. Vasija de barro, grande y panzuda donde se cuece la chicha.

Cuchuco. Sopa típica del altiplano Cundiboyacense, elaborada a base de maíz, habas, papas, cebolla, ajos.

Cui. Animal típico de la zona de Nariño, muy parecido al conejo se prepara de diversas maneras,, con hiervas y especias (animal muy consumido por los diferentes grupos indígenas).

Cuscús. Sopa típica del Valle del Cauca, elaborada con cuchuco de maíz, carne de cerdo.

Desamargado. Dulce típico de la zona del Valle del Cauca, se prepara con limones, brevas, naranjas agrias, toronjas rosadas y verdes, clavos de olor, pimienta dulce y azúcar. Típico del Valle.

Encocado. Plato típico de las Costas Colombianas, se prepara con diversos pescados, sofrito de cebolla y tomate, leche de coco, papas y plátano.

Entreverado. Preparación típica de la zona del Meta, se elabora con menudencias de ternera y diferentes aliños.

Envueltos. Alimento típico del valle del Cauca, se elaboran con maiz tierno molido, queso, huevo, se envuelven en hojas de maiz.

Friche. Producto típico de la región de la Guajira, es el chivo biche (no pasa de los cuatro meses), se prepara con las menudencias y su sangre.

Gato encerrado. Plátanos asados rellenos de queso y bocadillo.

Genobas. Embutidos de carne de becerro.

Guanábana. Fruta muy consumida en toda Colombia.

Guandú. Especie de frijol.

Guarapo. Jugo de caña dulce, se suele consumir frio con jugo de limón.

Guineo. Variedad de plátano más pequeño.

Hallacas. Preparación típica de la Zona del Norte de Santander, Tamal hecho con maíz y relleno de costilla de cerdo, gallina, tocino, y vegetales.

Hervido. Sopa típica de los Llanos orientales, se elabora con gallina o cerdo y diferentes vegetales.

Hogo. Preparación a base de tomate, cebolla, pimentón, perejil.

Juju. Bolitas fritas de plátano maduro cocido y molido con queso.

Llapingachos. Pasteles redondos elaborados con papa y huevo.

Majajas. Arepas elaboradas con maiz tierno dulce.

Majule. Preparación a base de Plátanos maduros cocidos con cuajada, agua y leche.

Mamey. Fruta de color amarillo, con su pulpa se prepara un dulce típico de la mayoría de territorios Colombianos.

Mamona. Ternera no destetada. Se consume generalmente en los Llanos Orientales.

Mandioca. Harina de yuca.

Masato. Bebida fermentada a base de arroz, maiz, azúcar, canela. De maiz pelado. El de maiz hervido, puesto en reposo algún tiempo en vasija de barro, luego se lava con ceniza para quitarle la cascara, después se muele. De maiz tostado. El maiz tostado, molido y cernido. De piste. El maiz triturado, macerado durante dos días.

Mazamorra. Alimento preparado con maiz en granos enteros, triturados o cascados, se cuecen en agua con un poco de lejía de ceniza. Se toma con leche y panela rayada.

Micos. Rosquitas preparadas con plátanos cocidos y hogo.

Mogollas. Pan redondo típico de Cundinamarca, elaborado con harina de trigo integral y miel.

Mondongo. Sopa consumida en toda la geografía del país, elaborada con las vísceras de cerdo o vaca (preparación similar a los callos Madrileños).

Mote. Sopa típica de la región de Sucre, se prepara con ñame, queso.

Mute. Sopa preparada con diferentes carnes, pata de res, costilla, cerdo, tripa, maíz, papa, garbanzos y especias.

Níspero. Fruta típica del Valle del Cauca.

Ñame. Tubérculo parecido a la yuca.

Pandebono. Producto típico del Valle del Cauca, elaborado de masa de maíz trillado, almidón de yuca, queso.

Pandero. Producto típico de la región del Huila, se prepara con harina de yuca, mantequilla, huevos, vainilla y tuétanos de vaca.

Panela. Azúcar morena, sin refinar, se presenta en bloques de diferentes tamaños, redondos o cuadrados.

Patacones. Preparación típica del Valle del Cauca se elaboran con plátano verde.

Pelanga. Plato típico de Cundinamarca, elaborado con viseras de res.

Peto. Bebida preparada con maíz cocido, leche y azúcar.

Pipián. Preparación típica de la región del Tolima, es un relleno que se utiliza para empanadas y tamales, sus ingredientes son, papas, hogo, maní, huevos y achiote.

Pojongos. Preparación típica de la región del Huila, se elabora con maíz amarillo, cebolla y condimentos, se envuelven en hojas de plátano.

Pomarrosa. Fruta, llamada también manzana de agua.

Poporo. Calabazo de los indígenas de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Puchero. Preparación típica de la región de Cundinamarca, parecida a una escudella catalana, se elabora con distintos tipos de carnes, verduras, maíz, garbanzos, aliños.

Pusandao. Sopa típica de las zonas costeras, elaboradas con pescado, hogo, papa, yuca, plátano, leche de coco.

Quebrao. Sancocho típico de la Costa Pacífica, se elabora con carne serrana desalada.

Quibbe. Bolas de carne de res elaboradas con trigo, cebolla cabezona y yerbabuena.

Quimbollitos. Bollos pequeños preparados con, harina de maíz, mantequilla, huevos, azúcar, queso, aromatizados con aguardiente.

Regañonas. Galleticas, elaboradas de maíz tierno, huevos y sal

Repingachos. Bollitos preparados con masa de harina de yuca y rellenos de pescado y queso.

Sango. Sopa de origen quechua preparada con maíz amarillo, frijol verde, papas, ullucos, yuca, repollo, hogo.

Saperopo. Preparación caldosa, elaborada con carne de res, longanizas, cebollas, ahuyama, arroz, zanahorias, papas amarillas, habichuelas.

Sarapate. Preparación típica de la zona amazónica, elaborada con tortuga, plátanos, cebolla junca, tomates. Típico de Amazonas.

Tamales. Típicos en todo el territorio colombiano, cada región los prepara a su modo, pero estos se elaboran con carne de pollo, cerdo, maíz trillado..

Tapao. Sopa que se elabora con pescado, plátanos, papas, hogo.

Titote. Reducción de la primera leche de coco hasta que tome un color acaramelado

Torreas. Preparación con pan en rodajas, leche y huevos.

Tulpa. Cada una de las tres piedras del fogón, sobre las cuales se coloca la olla.

Ulluco. Tubérculo de color rojo, se utiliza en diversas preparaciones.

Viudo. Preparación típica de la región del Huila, Valle del Cauca, se elabora con pescado, yuca, plátano y hojas de plátano.

Yagé. Bejuco que utilizan los indígenas del Putumayo para preparar una bebida alucinógena.

Yare. Jugo venenoso de la yuca.

Zarapas/ masitas de choclo. Preparación con el choclo (maíz) molido, queso fresco rallado. Se le da forma redonda y se fríe.

9. FUENTES

Archivo General de la Nación: (AGN)

Tomo 1

- 1614. Producción de trigo y harina de las poblaciones de Ubaté para llevarlo a Santafé. Fol. 461- 463- 463v- 528v- 525.
- 1614. Oidor y alcalde de la Corte es comisionado para proveer de trigo a Santafé. Fol. 634
- 1695. Procurador de Santafé Abastos de carne proveniente de Timaná, la Plata y Neiva. Fol. 539- 541- 555-557.
- 1715. Demanda contra Francisco Ortiz por destruir sus cacaotales, cañaverales y demás sementeras. Fol., 911, 925.

Tomo 2

- 1618. Comunicaciones relacionadas con la provisión de trigo y harinas para la ciudad de Santafé. Fol. 331-339.
- 1711. Abastecimiento de víveres a cargo de Diego Piedrahita. Santafé. Fol. 895-954.
- 1751. Abastecimiento de carnes en la cuaresma en Santafé. Fol. 589-590.

Tomo 4

- 1620. Acuerdo de la Real Audiencia de Santafé sobre fijación de precios en el pan y la harina. Fol. 403- 415.
- 1748. El rematador Francisco Quevedo de los abastos de carne de carnero y velas solicita la revisión del remate por la Real Audiencia de Santafé. Fol. 459-460.
- 1705. Abastos de carne y harina para Santafé y distribución. Fol. 479-524.

Tomo10

- 1638-1642. Pelea por cargas de maíz en la ciudad. Fol.- 655- 949.
- 1699-1701. Autos o decretos contra los tratantes de la ciudad sobre la falta de peso en las tortas de maíz y el pan. Fol. 973-988.Listas de compra para el Colegio Nuestra Señora del Rosario. Caja 5, fol. 5791v.
- 1769.

Tomo 12

- 1651. Orden de pregonen la ciudad sobre abasto de harina. Fol. 1029.
- 1661. Provisión de trigo en Santafé Fol. 1025- 1033.
- 1741. Alto precio de la carne por escasez. Fol. 702.
- 1751. Informe sobre el abasto de carne. Santafé. Fol. 686- 741

Tomo 13

- 1663. Decreto a razón de que en esta corte nadie mate carneros para vender por el perjuicio que se hace al obligado. Contratista de abasto de carne de cordero en Santafé. Fol. 731-734.

Tomo 16

- 1764. Solicita el pueblo de Bogotá conducir agua del río para el pueblo, Novillero, dehesa de Bogotá. Fol. 472-551
- 1764. Solicita el cura doctrinero del pueblo conducir agua para el mantenimiento de los ganados. Fol. 473.

Tomo 20

- 1609- 1616. Bogotá, demanda de caciques del pueblo de Bogotá por los daños en sus labranzas del ganado que pastaba en la Sabana. Fol. 10-170

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- 1627-. Cundinamarca. Reclamos de los indios por daños en sus sementeras. Fol. 315-322

Tomo 28

- 1803. Cundinamarca, Teniente de los indígenas de Soacha, Francisco Galeano, solicita permiso para construir molino. Fol. 840-847.

Tomo 32

- 1567. Pedimento de un molino en Ubaté para que los mineros de Muzo, pudieran proveerse de trigo. Fol. 275- 284-

Tomo 46

- 1794. Tierras de Cundinamarca, fiscal protector de los indígenas de Facatativá y los capitanes dellos piden permiso para que Don Antonio Luque construya un molino en la población en beneficio de la industria del trigo. Fol. 983-990.

Tomo 51

Fondo: Curas y Obispos. Martínez Caso, Antonio Nicolás cura de Guatavita solicita suspensión del mercado los domingos. Fol. 789-798.

Tomo 56

- 1601. Daños de los ganados de Baltasar Caicedo a sementeras de los indígenas. Fol. 770-802.

Tomo 57

- 1651. Indígenas de Choachi de la Real Corona acusan al Capitán Juan Bravo por malos tratos que les daba y los daños que su ganado causaba en sus sembrados. Fol. 108-135.

Tomo 77

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- 1709. Daño de sementeras en los resguardos. Alimentación. Fol. 621.

Copias de microfilms:

- Tomo 65, Documento N° 2 folio 684 R

Sección: Colonia

Fondo: Misceláneas

- Tomo 3, Documento N° 1 folio 276 R

Sección: Colonia

Fondo: Abastos

- Tomo 3, Documento N° 9 folio 956 R

Sección: Colonia

Fondo: Abastos

- Tomo 14, Documento N° 1 folio I-II-IV-V-VI
- Tomo 26

- 1758. Jorge Lozano de Peralta Alférez Real desta ciudad por la dehesa de Bogotá dedicada para la ceba de los ganados que abastecen esta capital. Fol. 20, 21.

- Sección Colonia, fondo caciques e indios, fol. 946.
- Sección Colonia, fondo cabildos, rollo 11, fol. 220-227v.
- Sección Colonia, fondo abastos, vol. 2, fol. 1029.
- Sección Colonia, fondo policía, fol. 625v.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Tomo 32
 - 1567. Benito López pedimento de un molino de Ubaté para proveer de trigo a los mineros de Muzo. Fol. 275, 284.
- Tomo I
 - 1614. Producción de trigo y harina de las poblaciones de Ubaté para conducirlo a Santafé. Fol. 461, 463, - 463v, 528v, 525.
 - 1614. Oidor y alcalde de la corte es comisionado para proveer de trigo a Santa fe donde lo hubiere. Fol. 634.
 - 1695. Procurador de Santafé, abasto de carne para ella proveniente de los ganados de Timaná, la Plata y Neiva. Fol. 539, 541, 555, 557.
 - 1700. Pleito de un vecino de Neiva abastecedor de ganados de la dehesa de Bogotá. Fol. 930, 935.
 - 1798. Sección Colonia, Fondo fábrica de iglesias, SC. 26. 11. D20; fol. 908

Archivo General de Indias- Sevilla

Audiencia de Santafé

Legajos: 117-264-265-277-278-280-283-290-291-292-300- 306-307-308-309-315-320-337-338-339-398- 400-401-402-403-407-408-409-411-417-418-423-445-446-447-448-449-455-490-491-493-510-512-523-524-541-542-543-546-547-562-563-564-573-574-575-576-581-664-670-671-672-673-674-675-676-677-732-733-774-777-778-785-789-881-901-912-940-941-945-1018-1023-1024-1025-1080-1089-1097-1135-1185-1200-1206-1233

Audiencia de Quito

Legajos: 127-136-137-138-139-140-185-186-191-192-238-262-278-179-511-561-562-563-564-573-581.

Audiencia de Panamá

Legajos: 204-223-299-305.

Contratación

Legajos: 574-5495

Archivo Provincial San Luis Bertran. Orden Predicadores

-Fondo San Antonio- Conventos Tunja.

Caja 1

Lista de productos, capeta 3, fol. 231.

Caja 2

1686. Correspondencia

Carta al prior de Tunja por Domingo del puerto solicitando él envió de \$20 para comprar trigo. Fol. 1

Lista de abastos y productos. Fol. 168, 179, 181, 245v,250.

1700. Correspondencia

Carta al señor Pérez para comprar canela y azafrán.

1760. Correspondencia

Carta al prior de Tunja para comprar frutas. Fol. 7-8

1778

El convento de San Sebastián de Popayán solicita envíos de 12 cargas de harina.

Caja 5

1704 Expediente

Expediente del cabildo sobre la censura y prohibición del consumo de chicha, expedida por el dominico Fr. Ignacio de Uribe y el Alférez del cabildo. Fol. 942-964.

Biblioteca Luis Ángel Arango (BLAA) - Colección del Banco de la Republica.

Sesión Documentos raros:

- Tomo I-II-III, El estuche (1882-1884), 800 recetas, copiladas por: JOHN TRUTH
- Libro del industrial: Del coadjutor, (Recetario, 1800)
- Sabores del pasado: Recetas del estuche

Abastos:

- Tomo 178, folios 276-332
- Tomo 289, folio 956-1073
- Tomo 337, folio 1-11
- Tomo, 641.5 S11, folio 3-20
- SB 065 (Expediente sobre la obra de cocina y además solicitada por el señor superintendente de su oficio del 3 de febrero de 1800)
 - Archivos de la casa de contratación.
 - Libro de la Armada, tesorería, fol. 39,2- 2/9, 148,2,2

Archivo Histórico de la Universidad del Rosario (AHUR)

- Queja de los alumnos por mala Alimentación
- Minuta de la comunidad interna. 1882. Caja 66, Fol. 282, 283, 284

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Volumen 2

- 1667. Acta de consiliatura.

Se aprobó dejar en el servicio de cocina un esclavo llamado Antonio. Siendo rector Don Juan de Mosquera. Fol. 166- 167.

- 1681. Cuenta

Cuenta a razón de carne, velas y demás géneros que yo Don Joseph rodríguez he dado para el colegio del Rosario y para el trapiche de dicho colegio. Fol. 319-26v.

- 1694. Peláez Sotelo Juan.

Cuentas presentadas al rector Juan de Mosquera Nugueros relativas al tiempo en que ocupó los cargos de vicerrector y rector que fue del 19 de marzo de 1665 al 18 de diciembre de 1666. Incluye recibos y gastos. Fol. 1- 72 (Folio 2 mutilado, 3, 4,5 defectuosos).

- Volumen 3

- 1723. Inventario

Inventario realizado por el rector de Leyva y la Madrid Pedro José de la hacienda Calandaima y San Vicente de la propiedad del colegio. Fol. 108-114.

- 1726 Cedula Real

Nombra al oidor de la Real audiencia Don José de Quintana y Acevedo administrador del colegio para que haga cumplir el pago de la pensión de 500 ducados anuales que le adeuda la real hacienda. Fol. 262-267.

- 1734 Cedula Real

Felipe V Rey de España (1683-1746) confirma pensión de 500 ducados anuales por 10 años a favor del colegio. Fol. 39-43

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Volumen 10

- 1743 Escritura

Escritura de esclavo vendido al señor rector Don Agustín Manuel de Alarcón. Fol. 011.

- Volumen 33

- 1723 Abastos

Provisiones de víveres. Fol. 305 – 315 – 333 – 342 – 386 – 394

- Volumen 34

- 1724 Abastos

Provisión de víveres. Fol. 34- 80-157- 187- 314- 315

- Volumen 42

- 1725 Abastos

Provisión de víveres. Folio 17

Archivo Histórico José Manuel Restrepo (AHJMR)

Boletas de convites y fiestas, comidas y entierros. 1823- 1861.

Boletas de convites a fiestas despedidas y otros asuntos, Años de 1823 a 1861.

Esquelas de invitaciones a comer. Años 1820 a 1860

Biblioteca Nacional (BN)

BN. Libro 179, Fol. 90-117

BN. Libro 185, Fol. 138

10. BIBLIOGRAFIA

- Academia colombiana de la lengua. Breve Diccionario de Colombianismos. Bogotá, 2207.
- Acebedo Latorre, Eduardo. Atlas de mapas antiguos de Colombia. Siglos XVI a XIX. 2ª Ed. Arco. Bogotá sin fecha.
- Acosta Ortegón, Joaquín. El idioma Chibcha o Aborigen de Cundinamarca. Imprenta del Departamento, Bogotá. 1938.
- Acosta, Joaquín. Compendio Histórico del descubrimiento y colonización de la nueva Granada. Paris 1848.
- Acosta, Josep de. Historia Natural y moral de las indias. Fondo de Cultura Económica, México, 1940 (Orig.: Sevilla, 1590).
- Adorno, Rolena. Literary Productions and Suppression. Reading and Writing about Amerindians in Colonial Spanish America. *Disposition II*. 28-29 (1986): 1-25
- Aguado, Fray Pedro de. Recopilación Historial de Venezuela. Academia Nacional de la Historia. 2 Tomos. Caracas 1963. (Orig.: 1568).
- Aguado, Fray Pedro de. Historia de Santa Marta y el Nuevo Reino de Granada. Bogotá, 1916.
- Aguilar, Castellanos Álvaro. “Historias Vivas de la Chicha y del Guarapo”. Editorial Linotipia Bolívar. Primera Edición, Octubre de 2001. Bogotá, Colombia.
- Alberro Solange. “La aculturación de los españoles en la América colonial”, Carmen Bernand (Compiladora), Descubrimiento, conquista y colonización de América a quinientos años, México, Fondo de Cultura Económica, Consejo Nacional para la Cultura, 1994, pp. 249-265.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Alférez, Medrano. Alonso. Descripción del Nuevo Reino de Granada. Biblioteca de la Universidad de Granada. Bogota, 1952.
- Álvarez Lleras, Antonio. El Virrey Solís, Bogotá. Editorial Minerva Ltda. 1947.
- Álvarez del Real, María Eloísa. Cocina Latinoamericana: Editorial América S.A., Panamá. 1988.
- Álzate Echeverri Adriana. “La chicha: entre bálsamo y veneno. Contribución al estudio del vino amarillo en la región central del Nuevo Reino de Granada, siglo XVIII”, en Historia y Sociedad, número 12, Medellín, 2006, pp. 161–190.
- Alvar, Manuel, Juan de Castellanos. Tradición española y realidad americana. Bogotá. Caro y Cuervo. 1972.
- Angleria, Pedro. Mártir de. Décadas del Nuevo Mundo. Editorial Bagel. Buenos Aires 1944.
- Anónimo. En Colección de Documentos Inéditos relativos al descubrimiento, conquista y colonización de las posesiones. Bogota.1870.
- Anónimo. Atlas de Colombia. Editorial educativa Kingkolor Ltda. 2006.
- Anónimo. Popol Vuh. Editorial Panamericana Ltda. Bogotá. 1997.
- Anónimo. Libre de Sent Sovi. Editorial Barcino. Vol. 4. Barcelona 2006.
- Antúnez De Mayolo, Santiago E. La Nutrición en el Antiguo Perú. Banco Central de Reserva de Perú. Lima 1981.
- Arango, Raúl; Sánchez, Enrique. Los Pueblos indígenas de Colombia. Impreso publicaciones. Departamento Nacional de planeación. Bogotá, 1989

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Arboleda de Vega, Soffy; Gallat de León, Nazie. Especies – Historia, usos, cultivos y sus mejores recetas, Editorial Voluntad, 1993.
- Arciniegas, Germán. El Continente de los Siete Colores. Editorial Santillana S.A., Bogotá. 1989.
- _____. América es otra cosa. Intermedio Editores, Bogotá. 1992.
- _____. Biografía del Caribe. Editorial Suramericana, Buenos Aires.1955.
- _____. El revés de la Historia. Plaza & Janes, Bogotá 1980.
- _____. El mundo cambio. Intermedio Editores. Santafé de Bogotá. 1993.
- Arregoces Castillo, M. Natalia; Forero R, Luisa F. Historia Empresarial y de perdurabilidad. Restaurante Las Margaritas. Trabajo de grado (Administradora de Empresas). Universidad Externado de Colombia. Facultad de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras. Bogotá 2010.
- Aristizabal, M. Algunas consideraciones del maíz. Antropología, cuadernos de investigación. Instituto colombiano de Antropología e historia. Bogotá 1982.
- Asturias, Miguel Ángel. Hombres de Maíz. Editorial Lozada, 3 Ed. Buenos Ares 1957.
- Atlas de Cartografía Histórica de Colombia. Instituto geográfico Agustín Codazzi. Litografía Arco. Bogotá. 1998.
- Badout, Georges. La Vida Cotidiana en la América Española en Tiempos de Felipe II. Siglo XVI. Fondo de Cultura Económica. México 1983.
- Bagnasco, Orazio El Banquete, Plaza & Janés Editores, Barcelona, 1998.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Barragán Pulido, Zyomara. Amigos de las ciencias sociales 3. Editorial Santillana. Bogotá, 2006.
- Barney Cabrera, Eugenio. Notas y Apostillas al margen de un libro de cocina. Programa Editorial Universidad del Valle, Cali, Marzo de 2004.
- Barriga A, Julio. Leyendas e Historias Santaferreñas, Ediciones Tercer Mundo, Barney Cabrera, Eugenio. Notas y Apostillas al Margen de un libro de Cocina. Imprenta Departamental, Cali. 1979.
- Barrera Monroy, Eduardo, Mestizaje, comercio y resistencia. La Guajira en la segunda mitad del siglo XVIII, Instituto Colombiano de Antropología e Historia. Bogotá 2000.
- Bath, B.H. Slicher van. Real hacienda y economía en Hispanoamérica, 1541- 1820. Celda Ámsterdam, 1989.
- Bastide, Roger. Las Américas Negras. Alianza Editorial. Madrid 1969.
- Bayle, Constantino. Los Cabildos seculares en la América española. Sapiencia. Madrid, 1952.
- Becker, Jerónimo Y Ribas Groot, José María, El Nuevo Reino de Granada en el siglo XVIII, Biblioteca de Historia Hispano Americana, Madrid 1921.
- Bejarano, Jorge. Nutrición y Chicha. Revista Colombia Económica, Volumen 10 No. 102 (Oct 1950); p 1246.
- Bejarano, Jorge. "La Derrota de un Vicio". Origen e Historia de la Chicha. Editorial Iqueima. 1950, Bogotá.
- Beltrán del Ausal, M. El Antiguo Egipto. . Bruguera Mexicana de Ediciones. México 1978.
- Bennassar, Bartolomé. La América Española y la América Portuguesa. Siglos XVI-XVIII. Akel Editor. Madrid 1980.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Benzoni, Girolamo. La Historia del Mundo Nuevo. Academia Nacional de la Historia. Caracas 1967 (Orig.: Venecia, 1565).
- Bernard, Gildas. Le Secretariat d'Etat et le Conseil espagnol des Indes (1700- 1808), Librairie Droz, Genève 1972.
- Bernal Mesa, Daniel. Historia natural del maíz. Instituto para el desarrollo de Antioquia. Medellín, 1995.
- Bertonio, Ludovico. Diccionario Aimara. Instituto de las Lenguas y Literatura. Andinas Amazónicas. Bolivia, 1612.
- Bottero, Jean. La cocina más antigua del mundo. Tusquets editores. P. 13 España 2005.
- Borrego Plá, María del Carmen, Palenques de negros en Cartagena de Indias a fines del siglo XVII, EEHA, Sevilla 1973.
- _____. Cartagena de Indias en el siglo XVI; EEHA, Sevilla 1983.
- _____. La Andadura de una vida bajo la Colonia, Sevilla 2004.
- Blecua Alberto. Don Quijote de la Mancha. Editorial Espasa Calpe S.A. Madrid, 2007.
- Bravo Betancur, José María. Soñemos con el Medellín de Antaño. Consejo de Medellín. Medellín 1994.
- Breteuh, Julio. Las mejores fórmulas de la cocina francesa, en particular y de otros países. Paris 1885.
- Brillat Savarin, A. Fisiología del gusto. Aguilar S.A. Ediciones Madrid 1978.
- Bustamante, Edgar. El Gran Libro de Colombia, Tomo 1. Círculo de Lectores, España, 1982.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Cabieses, Fernando Cien siglos de pan. Consejo Nacional de Ciencias y Tecnología, 1995, Lima.
- Câmara Cascudo, Luis Da. Antología da Alimentação no Brasil. Global Editor. Sao Paulo, 2008.
- _____. Historia da Alimentação no Brasil. Global editor. Sao paulo, 2011.
- _____. Civilização e Cultura Global editor. Sao Paulo, 2004.
- Carpa, Ricardo. Estudios Críticos sobre América. Tomo IV. Madrid, 1892-1893.
- Cartay, Rafael; Ablan, Elvira Diccionario de Alimentación y gastronomía en Venezuela, Editorial Arte, Caracas, 1997.
- Cartay Rafael. Historia de la alimentación del Nuevo Mundo. Tomo I, II Edición Auspiciada la Universidad de los Andes y por la Fundación Polar. Editorial Futuro, C.A., San Cristóbal, 1991.
- Camino, Lupe. Chicha de maíz. Bebida y vida del pueblo de Catacaos. Piura, Cipca, 1987.
- Cárdenas, Juan de. Problemas y secretos maravillosos de las Indias. Alianza Editorial, Madrid. 1988.
- Cárdenas Arroyo Felipe. Datos sobre la Alimentación Prehispánica en la Sabana de Bogotá, Colombia. Informes Arqueológico del Instituto Colombiano de Antropología e Historia.
- Cárdenas Acosta, Pablo E. El movimiento Comunal de 1781 en el Nuevo Reino de Granada, t. 2, Kelly, Bogotá 1960.
- _____. Las haciendas de los jesuitas en el Nuevo Reino de Granada. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 1969.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- _____. Historia económica y social de Colombia 1537-1719, 3ª ed., Tercer Mundo, Bogotá 1983.
- _____. La Provincia de Tunja en el Nuevo Reino de Granada. Ensayo e Historia Social, 1539-1800, Biblioteca Boyacense de Historia. Tunja 1984.
- _____. La economía y la sociedad coloniales 1550- 1800, t, 1, Nueva Historia de Colombia, Planeta Santafé de Bogotá, 1998, pp. 117-152.
- Carson, I. A. Ritchie. Comida y Civilización. Alianza editorial Madrid. 1931.
- Casas Fray Bartolomé de las. Brevísima relación de la destrucción de las Indias. Cátedra. Madrid 1992.
- Casas, Bartolomé de las. Historia de las Indias. Biblioteca Ayacucho, 3 Vols. Caracas 1986 (Orig.: 1875-1876).
- Castellanos, Juan de. Elegías de Varones Ilustres de Indias. Academia Nacional de la Historia. Caracas 1962 (Orig.: Madrid, 1589).
- Castro, Josué de. La Alimentación en los Trópicos. Fondo de la Cultura Económica. México 1946.
- Campo Isabel del. Introducción de plantas americanas en España. Relación de especies americanas introducidas en España desde mediados del siglo XVII hasta principios del siglo XIX, Madrid, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1993.
- Capelli, Mauricio. El Árbol de los espejos. Crónica de las Córdoba. Editado por la Universidad de Santiago de Cali. 2009.
- Carrasquilla, Tomas. La marquesa de Yolombo. Círculo de Lectores. Bogotá 1984.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Castro C, Beatriz. Historia de la vida cotidiana en Colombia. Editorial Norma, Bogotá, 1996. Carson, I. A. Ritchie. Comida y Civilización. Alianza editorial Madrid. 1931.
- Caso, Alfonso. El pueblo del sol. Fondo de Cultura Económica, México. 1971.
- Castellanos, Juan de. Elegías de Varones ilustres de Indias. 4 tomos. Biblioteca de la presidencia de Colombia, Bogotá. 1955.
- Cerón Luis Eduardo. Historia sobre el cultivo de la papa en el departamento de Nariño. Centro de Investigaciones Colombia Austral, INCA. Ipiales, 1992.
- Cieza de León, Pedro. La crónica del Perú. Espasa Calpe S.A., Madrid. 1962.
- Cieza De León, Pedro. Crónica de Perú. Espasa-Calpe, 2°. Ed. Madrid 1932 (Orig.: Sevilla, 1553).
- Cobo, Bernabé. Historia del Nuevo Mundo. Ediciones Atlas. Tomo II. Madrid 1943.
- Coe Sophie D. y Michael D. The True History of Chocolate, Londres, Thames and Hudson, 1996
- _____. America's First Cuisines. Austin: University of Texas Press, 1994.
- _____. Las primeras Cocinas de América. FCE. México 2004.
- Colombia País de Regiones 3. Edición Santafé de Bogotá, Cinep-Colciencias. Bogotá, 1998.
- Colmenares, Germán. Historia económica y social de Colombia. 1537-1719. 2ª ed. Medellín 1975.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Colmenares, German. Relaciones e informes de los Gobernantes de la Nueva Granada. Biblioteca Banco Popular. Vol. I Bogotá, 1989.
- Colmeiro, Miguel. Primeras Noticias de la vegetación americana. Conferencia ante el ateneo de Madrid. 1892.
- Colón, Cristóbal. Los cuatro viajes del Almirante y su testamento. Espasa-Calpe. 4° ed. Madrid 1964.
- _____. Relación del Primer Viaje de Don Cristóbal Colón. Emecé Editores. 2° ed. Buenos Aires 1942.
- Colón, Hernando. Vida del Almirante Don Cristóbal Colón. Fondo de Cultura Económica. México 1947.
- Condesa de Pardo Bazán. *La cocina española Antigua*. Sociedad Anónima Renacimiento. Madrid, 1913. Pág. VI.
- Consuegra, Carlos. Bogotá curiosa. Libros & Letras. Bogotá, 2012.
- Consulta de Doña Ángela Isidra del Campo a Don Felipe de Vergara y su respuesta. Presentación y Transcripción del Manuscrito de 1779 por María del Socorro Aguilar P. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá, 1993.
- Corcuera de Mancera Sonia. Entre gula y templanza, un aspecto de la historia de Pánfilo de Narváez a la Florida” Boletín americanista, núm. 39-40, 1989-1990, pp. 175-184.
- Correal, G; Pintó, M. Investigación Arqueológica en el Municipio de Zipacon. Banco de la Republica. Bogotá, 1983.
- Cortes, Hernán. Cartas de la Conquista de México. Ediciones Sarpe. Madrid 1985.
- Cuervo, Rufino J. El castellano en América. Bogotá 1939.
- Cuervo, Ángel, La dulzada, Bogotá, Instituto Caro y Cuervo, 1973.

- Cronistas de Indias. Antología. Editorial Panamericana. Bogotá 2005.
- Cruz, Juan. Teoría elemental de la gastronomía. 2002.
- Chaunu, Pierre. Conquista y Explotación de los Nuevos Mundos. Siglo XVI. Editorial Labor. Barcelona 1973.
- Dampier, William. A new voyage around the Word. London 1997.
- Dávalos Hurtado, Eusebio, 1996. Alimentos básicos e inventive Culinaria del mexicano. México: Cuadernos de lectura popular; 1966.
- Daza Martínez, Blanca Y; Tobar Vargas, Luisa F. Los niños indígenas Wayúu del desierto. TC.Impresores. Bogotá, 2006.
- Deas, Malcon, Sánchez Efraín, Martínez, Alicia. Tipos y costumbres de la Nueva Granada. Fondo cultural Cafetero, Bogotá. 1989.
- De Almagro, Manuel. Breve descripción de los viajes hechos a América. Extramuros. Edición SL. Madrid, 1866.
- De Gómara López, Francisco. La Historia de las Indias y Conquista de Mexico. Tomo I. Cap. XXVI. Sevilla, 1590.
- De Lacroix, Perú L. Diario de Bucaramanga. Ediciones Sol y Luna. Bogotá. 1978.
- De Jerez, Francisco. Relación de la Conquista de Perú y provincia de Cusco. J.C. García Editores. Madrid, 1547
- De León, Pinelo. Tratado de Confirmaciones Reales de encomiendas y oficios y casos en que se requieren para las Indias Occidentales. Madrid, 1630
- De Subiría, Roberto. La Medicina en el Descubrimiento de América. Instituto Colombiano de Cultura Hispánica. Bogotá, 1992.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- De Vedia don Enrique. Historiadores primitivos de Indias. Tomo segundo. Madrid, 1947.
- De la Vega, Garcilaso. Inca. Comentarios reales de los Incas. Emece Editores. Buenos Aires. 1945.
- De Oviedo, Basilio Vicente. Cualidades y Riquezas del Nuevo Reino de Granada. Imprenta Nacional. Bogotá, 1930.
- Díaz del Castillo, Bernal. Verdadera Historia de la Conquista de Nueva España. Círculo de Lectores, Barcelona. 1971.
- Díaz-Piedrahita, Santiago. Notas Relativas al Intercambio entre América y Europa. Instituto –colombiano de Cultura Hispánica. Rev. Ximénez de Quezada, Volumen 4, Abril, Bogotá. 1993.
- _____ . Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos. Bogotá. Ediciones. CIEC. 1981.
- Durand, M. Tratado de Cocina y Repostería francesa e hispanoamericana. Paris 1886.
- Domínguez Ortega, Montserrat. Política económica del virrey Solís, 1753-1761, Boletín de Historia y Antigüedades, vol. XCII, 2005, pp. 515-574.
- Díaz Plaja, Guillermo. Crónica de Indias. Salvat Editores. Barcelona 1972.
- Disselholff, H.D. Las grandes Civilizaciones de la América Antigua. Aynía Editores. Barcelona 1965.
- Dufourcq, Charles. La vida Cotidiana de los Árabes en la Europa Medieval. Madrid, 1991.
- Duran, Diego. Historia de las Indias de Nueva España e Islas de Tierra Firme. Editorial Porrúa, 2 Tomos. México 1967.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Escocia, José. Haciendas y estructura agraria en el Valle del Cauca, 1810-1850, Anuario colombiano de Historia Social y de Cultura, vol.10, pp. 26-46.
- Estrada, Julián. Mantel de cuadros, crónica acerca del comer y el beber. Biblioteca virtual de Antioquia 1995. Biblioteca- virtual- Antioquia.udea.edu.co
- El Estuche. Conocimientos útiles aplicados a la vida practica o sea 8000 recetas y hechos diversos, Compilados por John Truth. Bogotá: Imp. de Silvestre, 1884. 399 p.; 23 cm.
- Elvás Iniesta, María Salud. Naturaleza, alimentación y medicina indígenas en Cartagena de Indias en el siglo XVI. Universidad del Norte. Noviembre, 2007.
- Escobar G, Carlos. Medellín hace 60 años. Edición facsimilar reducida. Medellín 1946.
- Escoffier, Auguste. Rey de cocineros y cocinero de los reyes. Editorial Voluntad, Bogotá, 1994.
- Esteva Fabregat, Claudio. El Mestizaje en Iberoamérica, Editorial Alhambra S. A. España, 1988.
- Estrada Julián. “La alimentación desde la época prehispánica hasta nuestros días”, en Historia de Antioquia, Medellín, Suramericana, 1991, pp. 343-350.
- _____. Geografía dulce de Colombia- Boletín Cultural y Bibliográfico, Número 11. Volumen XXIV – 1987.
- Exbrayat B, Jaime. Historia de Montería. Montería 1971.
- FAO, Varios autores. Cultivos Marginados. Otra perspectiva de 1492. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Roma.1992.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Faura, Joaquina. Cocina Latinoamericana. Editorial Ramos- Majos. Barcelona 1983.
- Fernández De Oviedo, Gonzalo. Historia General y Natural de Las Indias. Ediciones Atlas. 2 vols. Madrid 1959. (Orig.: 1535).
- Fernández de Piedrahita, Lucas. Noticia Historial de las Conquistas del Nuevo Reino de Granada. 2 Tomos. Editorial Kelly, Bogotá, 1973.
- Francis, Carolina. Todo sobre el tomate. Edaf. Madrid 1982.
- _____. Todo sobre la patata. Edaf. Madrid 1981.
- Falcheti, Ana María y Clemencia Plazas de Nieto. El territorio de los Muiscas. A la llegada de los españoles .Universidad de los Andes. Bogotá 1973.
- Farga Amando y Loredó, José Inés, Historia de la comida en México, México, Diana, 1993.
- Fernández de Oviedo, Valdés, Gonzalo. Sumario de la Natural Historia de Las Indias. Instituto Caro y Cuervo, Universidad Jorge Tadeo Lozano. Bogotá, 1995.
- _____. Historia general y Natural de las Indias. Colección Rivadeneira. Ediciones Altas, Madrid. 1959.
- Fernández de Piedrahita, Lucas. Noticia Historial de las Conquistas del Nuevo Reino de Granada. 2 Tomos. Ediciones de la Revista Ximénez de Quesada. Editorial Kelly, Bogotá. 1973.
- Fernández de Oviedo y Valdés, Gonzalo. Historia general y Natural de las Indias. Colección Rivadeneira. Ediciones Altas, Madrid. 1959
- Flandrin, J.L., Montanari, M., La cocina medieval (siglos XIV-XV), 2004, ediciones Trea. S.L.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Flandrin J.L. y Montanari, M. (eds.), *Historie de l'alimentation*, París, Fayard, 1996. Traducción española, *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, DL, 2004. Flandrin, J.L.: *Pour une gastronomie historique*, París, 1992.
- Forero, Manuel José. *Selección de Tradiciones Santaferenses*. Academia Colombiana de Historia, Editorial A, B, C. Bogotá, 1938.
- Franco, Lumaro. *L jigüera*. En Correa Palacio, Rodrigo. *Arrieros Somos*. Editorial Llano y Cía. Ltda. Medellín 1973.
- Fray Juan de Santa Gertrudis. *Maravillas de la Naturaleza*, Biblioteca. Biblioteca Luis Ángel Arango, Tomos 28-29. Bogotá, 1956.
- Friede, Juan. *Descubrimiento del Nuevo reino de Granada y Fundación de Bogotá*. (1536-1539). Imprenta del Banco de la República, Bogotá. 1960.
- Friede, Juan. *Fuentes Documentales para la Historia del Nuevo Reino de Granada*. Biblioteca Banco Popular. Editorial Los Andes. Vol. 89 Bogotá, 1550-1552.
- Friede, Juan. *La censura española del siglo XVI y los libros de historia de América*. En *Revista de Historia de América*. 47(1959): 45-94.
- Fundación Ratón de Biblioteca. *Breve Historia de Antioquia*. Medellín 2002.
- Galván de Morón, Cristina. *Burundanguera de comidas y dulces de la semana Santa*. *El Espectador*. Bogotá 1970.
- Gamboa, Jorge. "Los caciques Muisca y la transición al régimen colonial en el altiplano cundiboyacense durante el siglo XVI (1573-1560)", en Ana María
- Garcés de Lloreda, María Antonia. *En torno a la comida Vallecaucana*. Editorial Prensa Moderna. Cali, 1977.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- García, Ribas, Heriberto. *Cocina Prehispánica Mexicana. La comida de los Antiguos Mexicanos*. Panorama editorial, México. 1981.
- García Márquez, Gabriel. *El Olor de la Guayaba. Conversaciones con Plinio Apuleyo*. Editorial Bruguera. Barcelona 1982.
- García, Mercadal J. *Lo que España llevo a América*. Ediciones, LMB. Madrid. 1959.
- García, Angélica. *Colombia país maravilloso*. Editorial Panamericana. Bogotá 2006.
- Garcilaso de la Vega. *Comentarios Reales de los Incas*. Emece Editores. Buenos Aires, 1945.
- Garrido, Margarita. *La política local en la Nueva Granada, 1750-1810*, Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, vol.15, 1987, pp. 36-56.
- Garrido Aranda, Antonio. "De confiteros y dulces en la ciudad México (Época colonial)", en *Perspectivas sobre la cultura hispánica: XV aniversario de una colaboración interuniversitaria*, 1997, pp. 141-159.
- Gerbi, Antonello. *La Naturaleza de las Indias nuevas. De Cristóbal Colón a Gonzalo Fernández de Oviedo*. Fondo de Cultura Económica. México 1978.
- Gherzi, A. Castoldi. *Recetarios Domestico. 6690 recetas prácticas*. Séptima Edición. Barcelona, MCMXXV.
- Giraldo Jaramillo, Gabriel. *Aspectos Históricos de la Alimentación indígena. América Indígena. Vol. II*. México 1942.
- Giraldo Jaramillo, Gabriel. *Bibliografía de Bibliografías colombianas*. Biblioteca Nacional. Bogota, 1954.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Gómez, Restrepo Antonio. Historia de la literatura colombiana. Tomo I. Bogotá.1938.
- Gómez Londoño (editora académica), Muiscas. Representación, cartografías y etnopolíticas de la memoria, Bogotá, Pontificia Universidad Javeriana, 2005, pp. 54-72.
- Goncalves de Lima, Oswaldo. Alimentos y bebidas de México Prehispánico, Segundo os Manuscritos de Sahagún, Instituto Joaquín Nabuco, Publicacoes avulsas, No. 2, Recife, 1955.
- González, Margarita, El reguardo en el Nuevo Reino de Granada, Universidad Nacional de Colombia, Imprenta Nacional, Bogotá 1970.
- _____. Ensayos de Historia Colonial colombiana. El Ancora Editores, Bogotá, 1984.
- _____. La Política económica virreinal en el Nuevo Reino de Granada, 1750-1810, Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, vol. 11, 1983, pp. 129-186.
- Gonzales, Timoteo. El industrial, del coadjutor. Bogotá 1893.
- Gonzales de Nájera, Alonso. Desempeño y Reparto de la Guerra de Chile. Colección y Documentos inéditos para la Historia de España. Tomo XLVII. Imprenta Ercilla. Santiago de Chile, 1889.
- González de Pérez, Stella. Diccionario y Gramática Chibcha. Manuscrito Anónimo de la Biblioteca Nacional de Colombia. Instituto Caro y Cuervo, Bogotá 1987.
- Gracia, A Mabel. La transformación de la cultura alimentaria: Cambios y permanencias en un contexto urbano. Editorial imprime. 1997.
- Guaman, Poma de Ayala. Nueva Crónica y Buen Gobierno. Siglo XXI. Editores. México, 1980.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Gumilla, José. El Orinoco Ilustrado. Biblioteca Popular de cultura Colombiana. Tomo II. Bogota, 1944.
- Gutiérrez Contreras, F. América a través de sus códices y cronistas. Salvat Editores. Barcelona 1982.
- Harper, The lost Civilization: The story of the classical Maya. New York, 1974.
- Haring, Clarence H. El Imperio Hispánico en América. Solar- Hachette. Buenos Aires 1972.
- Hernández Pérez, Eovaldo. Las papas antiguas de Canarias. APAC. Madrid, 2002.
- Hernández, Rodríguez Guillermo. De los Chibchas a la colonia y a la Republica. Instituto colombiano de Cultura. Bogota 1975.
- Hernández Palomo, José Jesús, El aguardiente de caña de azúcar en Mexico, EEHA, Sevilla 1974.
- Hernández S, Elisa Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo, t. I, De sal, y t. II, De dulce. 7ª ed., Feliz de Bedout e Hijos, Medellín – Colombia.
- Hernández, S. Elisa. Manual práctico de cocina. Editores, Félix De Bedout e hijos. Medellín s.f.
- Herrera Ángel, Marta. Poder local, población y ordenamiento territorial de la Nueva Granada. Siglo XVIII. Archivo General de la Nación. Bogotá 1996.
- Heizer, Graham JA (comps.) Mesoamerican trade and its role in the Emergence of Civilization. Contributions of the University of California Archaeological Research Facility, number 11, Berkeley, 1971
- Historia de Bogotá, 2 tomos. Bogotá. Villegas editores. 1988.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Holton, Isaac. La Nueva Granada, 20 meses en los Andes, Banco de la Republica, Bogotá, 1981.
- Huera C. América Precolombina. En enciclopedia Temática Planeta S.A., Barcelona 1974.
- Humboldt, Alejandro de. Cristóbal Colón y el Descubrimiento de América. Librería de la viuda de Hernando y Ca. Tomo I. Madrid 1982.
- _____. Viaje a las Regiones equinociales Del Nuevo Continente. Monte Ávila Editores. 5 Tomos. Caracas 1985. (Orig.: 1818- 1829).
- _____. Nouvelle Espagne. Tomo II. Madrid. 1981.
- Ibáñez, Pedro M. Crónicas de Bogotá. Tomo II. Imprenta Nacional Editorial 1913-1923. Bogota,2010
- Iglesias, Josep. El Llibre de cuina de Scala Dei. Facsímil. Edició de Mariona Quadrada. El Medol Tarragona, 1996.
- Iturri, Francisco. Carta Critica sobre La “Historia del Nuevo Mundo” del señor Juan Bautista Muñoz. Madrid 1798.
- Jaramillo Uribe, Jaime, Esclavos y señores en la sociedad colombiana del siglo XVIII, Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, n. 1, 1963, pp. 3-62.
- John Truth (seudónimo de Argaez, Jerónimo), 500 recetas. Librería Arcana Bogotá, 1914.
- Julián, Antonio. La perla de América. Biblioteca Popular de la Cultura colombiana. Bogotá, 1951.
- Jurado, Juan Carlos. Vagos, pobres y mendigos. Contribución a la Historia Social Colombiana. (1755-1850). Editores La Carreta. Medellin 2004.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Katz, Salomon H. Mary L., Linda A. Valleroy, 1975; "The anthropological and nutritional significance of tradicional Maíze processing techniques in the New World" in Elizabeth Watts Francis E. Jonhson and Gabriel Lasker: Biosocial Interrelations in population adaptation. La Haya- Paris. Mounton. 1975
- Konetzke, Richard. América Latina II. La Época Colonial. Siglo XXI de España Editores. 4° ed. Madrid 1976.
- La Cocina de los Jesuitas. Común modo de guisar, que observan en las casas regulares de la compañía de Jesús. Editorial Sociedad Limitada. Sevilla 1994.
- Langeback, Carl H. Mercados, poblamiento e integración étnica entre los Muisca. Siglo XVI. Banco de la Republica. Bogotá 1987.
- Latorre Mendosa, Luis. Historia e historias de Medellín. Siglos XVII, XVIII, y XIX. Biblioteca de autores antioqueños. Medellín 1972. Leyva Pereira, Gabriel. El ají. Pimienta de América. En el tiempo. Lecturas dominicales. Bogotá 11 de Octubre de 1992.
- Lewis, Dio. Nuestra digestión. In the office of the librarian of congress at Washington, 1872.
- Livro de Cozinha da infant D. Maria. Biblioteca Nazionale. Nápoles. Italy, 1987.
- Londoño, Eduardo. Santuarios, santillos, tunjos. Objetos votivos de los Muisca en siglo XVI. En Boletín Museo del Oro 25 (1989): 93- 119.
- Londoño, Vélez. Santiago. Virtudes y Delicias del Chocolate. Compañía Nacional de Chocolates SA. Bogotá, 1999.
- Long- Solís, Janet, Capsicum y cultura: La historia del chili, México, Fondo de Cultura Económica, 1988.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- López De Gomarra, Francisco. Historia General de Las Indias y la vida de Hernán Cortes. Biblioteca Ayacucho. Caracas 1979. (Orig: Zaragoza, 1552).
- López de Velasco, Juan. Geografía y Descripción de las Indias. Boletín de la Sociedad geográfica. Madrid, 1894.
- López Piñero, J.M., Fresquet Febrer, J.L. López Terrada, M.L. Y Pardo Tomas, J., Medicinas, drogas y alimentos vegetales del Nuevo Mundo. Textos e imágenes españolas que los introdujeron en Europa, Madrid, Ministerio de Sanidad y consumo, 1992.
- López, Linaje. Javier. De papa a patata. La difusión española del tubérculo andino. Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación. Madrid, 1991.
- Lovera, José Rafael, Gastronomía Caribeña. Historia, Recetas y Bibliografía, Caracas, Cega, 1991.
- Lucena S, Manuel. El Maíz entre las grandes culturas americanas. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid, 1996.
- Lucena, Samoral, Miguel. América 1492. Grupo Anaya S.A., Milán. 1990.
- Llano, María Clara; Campuzano, Marcela. La chicha una bebida fermentada a través de la historia. Editorial Presencia. Bogotá 1994.
- Mc Farlane, Anthony, El comercio exterior del virreinato de la Nueva Granada en la política económica de los Borbones (1783- 1789), Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, n.6- 7, 1971-1972, pp. 69-116.
- Mc Farlane, Anthony. Colombia antes de la Independencia: Economía Sociedad y Política bajo el dominio Borbón. Banco de la República. Editorial El Ancora. Bogotá 1997.
- Mantilla, Luis Carlos, OFM, Las ultimas expediciones franciscanas al Nuevo Reino de Granada, Bogotá 1995.

- Marco Dorta, Enrique, Ganadería y abastecimiento en Cartagena de Indias (1766), Revista de Indias, n. 121, 1970, pp. 494-501.
- Marín, Juana; Vázquez Ainara, La familia Santaferense. Primera aproximación al entramado del cabildo de Santa fe de Bogotá durante el siglo XVIII, El
- Mártir De Angleria, Pedro. Décadas del Nuevo Mundo. Editorial Bajel. Buenos Aires 1944. (Orig.: Alcalá de Henares. 1530).
- Martínez Carreño, Aida Mesa y cocina en el siglo XIX .Bogotá, Fondo Cultural cafetero, 1985; 2ª ed. Revisada, Bogotá planeta, 1990.
- Martínez Eugenio; María Ángeles, La competencia inglesa en el comercio de del Nuevo Reino con Cartagena, Temas Americanistas, 2, 1983, pp. 10-14.
- Martínez Eugenio; María Ángeles. Tributo y trabajo del indio en Nueva Granada. Escuela de estudios Hispanoamericanos. Sevilla 1977.
- Martínez, Aída. Mesa y Cocina en el Siglo XIX Colombia. Editorial Planeta S.A. Bogotá, 1990.
- Masson Meiss, Luis. La papa entre las grandes culturas andinas. En De papa a patata. Lunwerg Editores S.A., Barcelona. 1991.
- Medina, R. Joaquín; Vargas, José. La chica, de la bebida ritual al veneno amarillo. Editorial Panamericana. Bogotá 1994.
- Mediterránea y América: Actas del XI Congreso de la Asociación Española de Americanistas (AEA), Murcia 7-11 de septiembre del 2004 Juan José Sánchez Baena, Lucía Provencio (eds.), vol. 1, Murcia 2006, pp. 405-416
- Mejía, Germán R. Los años del cambio. Historia Urbana de Bogotá. 1820-1910. Bogotá 2000.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Melo, Jorge Orlando, la evolución económica de Colombia, 1830-1900, en Manual de Historia de Colombia, vol. 2-3, Ministerio de Cultura, Tercer Mundo, Bogotá 1999, pp. 135-210.
- Mercadal García, José. Lo que España llevo a América. Ediciones Taurus SA. 1959.
- Mesa Bernal, Daniel Historia Cultural del maíz. Segunda Edición. Publicaciones SEDUCA, Ediciones de Autores Antioqueños, Medellín, 1995.
- Meo Zilio, Giovanni. Estudio sobre Juan de Castellanos y el descubrimiento poético de América.
- Miranda, Álvaro. Colombia la senda dorada del trigo. Episodios de molineros, pan y panaderos. Thomas de Quincey Editores Ltda. 2000 Bogotá.
- Montanari, M. Alimentazione e cultura nel Medioevo. Roma-Bari, 1988.
- Montanari, M. El Puchero Magico. Ediciones Oniro. Barcelona, 2009.
- Montanari, M. Il formaggio con le pere. Ediciones Trea, S.L. Gijón 2008.
- Moreno Blanco, Lacydes. Sabores del pasado. Editorial Voluntad, Bogotá, 1995.
- _____. Recetas de la abuela. T. I y II. Editorial Planeta Colombiana, Santafé de Bogotá, D. C., 1998.
- _____. Diccionario de Vozes Culinarias, Editado por el Departamento de Publicaciones de la Universidad Externado de Colombia. Agosto 2008.
- _____. La olla peruana. En el Tiempo. Lecturas dominicales. Bogotá Agosto 30 de 1992.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- _____ . Divagación sobre el ajiaco. En el Tiempo. Lecturas dominicales. Bogotá Septiembre 27 de 1992.
- _____ . Prologo. (Román de Zurek, Teresita. Cartagena de Indias en la Olla. Ediciones Gamma S.A. Bogotá, 1987.
- _____ . Prologo. (Sabores del Pasado, Recetas De el Estuche. Editorial Voluntad. S.A. 1995). Título Original: El Estuche. Conocimientos útiles aplicados a la vida práctica o sea 8000 recetas y hechos diversos, Compilados por John Truth.
- _____ . Su majestad el cerdo. Lecturas dominicales. Periódico El Tiempo, 30 de diciembre: Bogotá 2001. Pg. 1
- Mora Jaramillo, Yolanda de Alimentación y Cultura en el Amazonas, ediciones Fondo Cultural cafetero, Bogotá 1985.
- Morales Padrón, Francisco. Historia de Sevilla. La Ciudad del Quinientos. Publicaciones de la Universidad de Sevilla. Sevilla, 1983.
- Montaña, Antonio. El Sabor de Colombia. Villegas Editores, Primera Edición, Bogotá, Colombia, 1994.
- Montenegro Miguel, O açúcar sua origem e difusao, Arquivo Histórico de Madeira, Volumen XII, Boletim do Arquivo Distrital do Funchal, 1060-1960.
- Montes Giraldo, Joaquín; Rodríguez, M. Luisa. El Maíz en el habla y la Cultura popular de Colombia. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá, 1975.
- Morley, Sylvanus G. Los Cronistas y la Historia. Ediciones del Ministerio de Educación. Caracas 1957.
- Morón Díaz, Carlos y Cristina Galván de Morón La cocina criolla cordobesa, 1989, Publicaciones el Túnel, Montería.
- Muñoz, Juan Baptista. Historia del Nuevo Mundo. Madrid 1793.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- _____ . Mestizaje y diferenciación social en el Nuevo Reino de Granada en la segunda mitad del siglo XVIII, Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, n. 3, 1965, pp. 21-48.
- Motolinía, Fray Toribio de Benavente. Historia de los Indios de Nueva España. Alianza editorial. S.A. Madrid. 1988.
- Navarro García, Luis, El privilegio de los regidores en el abasto de Cartagena de Indias, Anuario de estudios Americanos, t. XXXVIII, 1981, pp. 173-214.
- Newson, Linda A; Minchin, Susie. Cargazones de negros en Cartagena de Indias En El Siglo XVII: Nutrición, Salud y Mortalidad. Editores, Haroldo Calvo Stevenson, Adolfo Meisel. Cartagena: Banco de la República 2007.
- Normal, Jill. Chocolate. El País. Aguilar, Madrid. 1989.
- Novo, Salvador, Cocina mexicana o historia gastronómica de la ciudad de México, México, ed. Porrúa, 1993.
- Nuevo diccionario de americanismos”, Gunther Haensch Reinhold Werners (dirs.), t. I, Nuevo diccionario de colombianismos, Instituto Caro y Cuervo, Santafé de Bogotá, 1993.
- Obregón, Mauricio. Colón en los Mares de los Caribes. Tercer Mundo Editores, Bogotá. 1990.
- O ‘Gorman, Edmundo. Cuatro Historiadores de Indias. Secretaria de Educación Pública, México. 1972.
- Ojeda Pérez, Robert. Ordenar la ciudad. Reforma Urbana en Santafé. 1774-1801. Archivo General de La Nación. Bogotá 2007.
- _____ . La tabula Rasa. N° 8. Bogotá, 2008.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Olaya, Clara Inés. Frutas de América Tropical y Subtropical, Grupo Editorial Norma, Bogotá 1991.
- Ortiz, Sergio Elías, Nuevo Reino de Granada. El virreinato (1753-1810), en Historia Extensa de Colombia, vol. IV, t. 2, Academia Colombiana de Historia, Bogotá 1970.
- Ordoñez Caicedo, Carlos (Investigación y recopilación). Gran libro de la cocina colombiana, Bogotá, Círculo de lectores y Colcultura, 1984.
- Ordoñez Caicedo, Carlos La cocina vallecaucana, Imprenta del Valle, 1997.
- Ortega Ricaurte, Daniel. Cosas de Santafé de Bogotá. Tercer Mundo Editores. Bogotá, 1990.
- Ortega Ricaurte, Daniel. Apuntes para la Historia de Chapinero. Editorial Kelly. Bogotá D.C. 1967.
- Ortiz, Sergio Elías. Lingüística aborigen de Colombia, Editorial Kelly, Bogotá, 1954.
- Osorio Lizarazo, José Antonio. Biografía del Café. Talleres Mundo al Día. Bogotá 1945.
- Ospina de Navarro, Sofía La cartilla del hogar. Medellín, Carpel, 1956.
- Ospina de Navarro, Sofía La buena mesa (1933), Bogotá Norma, 1991.
- Ospina, William. Érase una vez Colombia. Editorial Norma, S.A. Bogotá, 2005.
- _____ . Primer libro de la trilogía sobre los viajes al Amazonas en el siglo XVI. Editorial Norma. Bogotá, 2005.
- _____ . El País de la Canela. Segunda trilogía de los viajes al Amazonas en el siglo XVI. Editorial Norma. Bogotá, 2009.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- _____ . En busca de Bolívar. Editorial Norma S.A. Bogotá, 2010.
- _____ . América mestiza. Editorial Norma, S.A. Bogotá, 2004.
- Ots Capdequi, José María, Nuevos aspectos del siglo XVIII en América, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, 1946.
- Ots Capdequi, J.M. El Estado español en las Indias. Fondo de Cultura Económica. 3° ed. México, 1957.
- O 'Gorman, Edmundo. Cuatro Historiadores de Indias. Secretaria de Educación Pública, México, 1972.
- Oviedo, Basilio Vicente de, Cualidades y Riquezas del Nuevo Reino de Granada. Imprenta Nacional, Bogotá, 1930.
- Oviedo y Vales, Gonzales Fernández. Historia General y Natural de las Indias. Bogotá, 1851.
- Padilla Dieste, Cristina Entre frijoles, papa y ají, La distribución de alimentos en Cuba, 2002, México.
- Padre Tobón Betancur, Julio Colombianismos, tercera Edición, Medellín, 1962.
- Palacios, Marco. El Café en Colombia (1850-1970). Editorial Presencia. Bogotá, 1979.
- Palacio Preciado, Jorge, La esclavitud y la sociedad esclavista, en Nueva Historia de Colombia, vol. 1, Planeta, Santa fe de Bogotá, 1998.
- Palacios, Marco. El Café en Colombia (1850-1970). Editorial Presencia. Bogotá, 1979.
- Pardo, Oriana y Pizarro, José L. "La Chicha en el Chile Precolombino". Editorial Mare Nostrum. Santiago de Chile. Chile, 2005

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Pardo, Isaac. Juan de Castellanos. Juan de Castellanos. Estudio sobre las Elegías de varones ilustres de Indias. 2ª edición Universidad Central de Venezuela. Caracas, 1961.
- Pardo, Alberto. Geografía Económica y humana de Colombia. Ediciones Tercer Mundo. Bogotá, 1990.
- _____. Juan de Castellanos. Elegías de varones ilustres de indias. Academia Nacional de la Historia. Caracas, 1962.
- Parkinson, Rosemary El Caribe- Un paraíso culinario, 1999.
- Parsons, James, La colonización antioqueña en el occidente en el occidente de Colombia, 4ª ed. Banco de la Republica y el Áncora editores, Bogotá, 1997.
- Patiño Ossa, Germán Fogón de negros. Edición del convenio Andrés Bello, Unidad Editorial. Bogotá, D.C. Colombia, 2007.
- Patiño R, Víctor Manuel Historia de la cultura material en América Equinoccial, I, La Alimentación en Colombia y en los países vecinos, Biblioteca Científica de la Presidencia de la Republica, Bogotá, 1984.
- Patiño, Víctor Manuel. Plantas Cultivadas y Animales Domésticos en América Equinoccial. Tomo II. Plantas Alimenticias. Tomo V. Animales Domésticos introducidos. Imprenta Departamental, Cali, 1964 y 1970.
- _____. Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial. Tomo IV: Plantas Introducidas Imprenta Departamental, Cali, 1963.
- Pazos Barrera, Julio Recetas criollas, Editorial El Conejo, Casa de la Cultura Ecuatoriana, 1991.
- Perdomo, Lucia Rojas de, Aportes Alimenticios del viejo al Nuevo Mundo. Editorial voluntad, Bogotá. 1993.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- _____ . Los Hueros del lago Titicaca. En el Tiempo suplemento Dominical. Bogotá. Agosto de 1972.
- _____ . Los Muiscas. Mary & Cabal Editores, Bogotá, 1977.
- _____ . Manual de Arqueología en Colombia. Carlos Valencia Editores, Bogotá, 1989.
- _____ . Introducción al Estudio de la Cerámica Muisca. Su estudio en el computador. 2 Tomos. Tesis de grado Universidad de los Andes, Bogotá, 1974.
- _____ . Muisca Alfarería y Decoración. Ediciones Zasacuabi, Bogotá, 1977.
- Peralta de Ferreira, Victoria. Bosquejo Histórico del Comercio en Bogotá. Laudes Editores. Bogotá, 1988.
- Persall, D.M., La producción de alimentos en Real Alto, Quito, Corporación Editora Nacional, 1988.
- Pérez, Pablo Fernando. El comercio e intercambio de la coca. En boletín del Museo del Oro 27 (1990): 15-35.
- Pérez Samper, María Ángeles. “España y América: El encuentro de dos sistemas alimentarios”, en Las raíces de la memoria. América Latina. Barcelona, Universitat de Barcelona, 1996, pp. 171-188.
- _____ . La integración de los productos americanos en los sistemas alimentarios mediterráneos”, en XIV Jornades d’Estudis Històrics locals. La Mediterrània, àrea de convergència de sistemes alimentaris (segles V-XVIII), Palma, Institut d’Estudis Baleàrics. Govern Balear. Conselleria d’Educació, Cultura i Esports, 1996, pp. 89-148.
- _____ . “Basta un poco de azúcar... La difusión del chocolate en Europa”, Slow Ark, Año VII, Abril 2003, pp. 44-51.

- _____."L'herència americana" y "Cullera de fusta, forquilla de plata", en Catálogo de la Exposición Seure a taula? Una història del menjar a la Mediterrània, celebrada en Gavà, Andorra y Barcelona, de septiembre de 1996 a mayo de 1997. Govern d'Andorra, Diputació de Barcelona, Museu d'Arqueologia de Catalunya, Ajuntament de Gavà, Museu de Gavà, pp. 30-36
- _____."Aspectos alimentarios de la conquista: la Venezuela de los Welser", en Conquista y resistencia en la Historia de América, Barcelona, Universitat de Barcelona, 1992, pp. 77-88.
- _____."Lo scambio colombiano e l'Europa", en Montanari, M. y Sabban, F. (coord.), Atlante dell'Alimentazione e della Gastronomia, vol. I, Ricorse, Scambi, Consumi, Turín, UTET, 2004, pp. 302-324.
- _____."Resistencia a la conquista: la guerra del hambre", en Las raíces de la memoria. América Latina, Barcelona, Universitat de Barcelona, 1996, pp. 329-340.
- _____. La Alimentación en la España del siglo de oro. Editorial La Val de Onsera. Huesca, 1998.
- Pereyra, Carlos. Las Huellas de los Conquistadores. Publicaciones de la Secretaria de Educación Pública. Madrid, 1929.
- Preston, Richard H., Sociedad y Economía en el Valle del Cauca, Tomo IV, "El crédito y la economía", Bogotá: B. Banco Popular, 1983.
- Phelan, John Leddy, El pueblo y el rey. La revolución comunera en Colombia, 1781, Carlos Valencia editores, Bogotá, 1980.
- _____. El auge y la caída de los criollos en la Audiencia de la Nueva Granada, Boletín de historia y Antigüedades, vol., 59, 1972, pp. 597-618.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Piqueras, R., "Sin oro y muertos de hambre: Fracaso y alimentación en la expedición de Pánfilo de Narváez a la Florida", Boletín americanista, núm. 39-40, 1989-1990, pp. 175-184.
- Pichardo, Esteban. Platos de las abuelas. Museo de Arte Religioso. Imprenta Patriótica del Instituto Caro y Cuervo. Popayán, 1974.
- Pizarro, Pedro. Relación del Descubrimiento y Conquista de Perú. Editorial Futuro. Madrid, 1944.
- Poveda Ramos, Gabriel. Dos siglos de historia económica de Antioquia. Biblioteca Pro Antioquia, Ed. Colina. Medellín, 1976.
- _____. Agricultura y ganadería antioqueñas en el siglo XIX. En: Revista Andi. N° 44, Pg. 103. Medellín 1979.
- Plaza, José Antonio de, Memorias para la historia de la Nueva Granada desde el descubrimiento hasta el 20 de julio de 1810, Imprenta de Neo-Granadino, Bogotá, 1850.
- Pulido G, José R. La Chicha en la Vida y la Relación de una Madre con su Hija.
- Quiroz María Clara. La Historia del Ajiaco en Latinoamérica. El Ajiaco ¿Santaferense? Edición Original: Biblioteca Virtual del Banco de la República. Bogotá, 2003.
- Ramírez, Baltazar. Comentarios reales que hablan de los incas. Imprenta de los hijos de doña Catalina. Tomo IV. Madrid, 1829.
- Ramos, Oscar G. La Caña de azúcar en la Cultura Colombiana "Avatares de la Chicha". Próximo a Editarse. Cali, 2007.
- Ramos Anunciato, Ofella Coziha Portuguesa, São Paulo. 1980,

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Ramos, Demetrio, Apuntes para la biografía del virrey de Nueva Granada don José Solís, Revista de Indias. 23, 1946, pp. 45-70.
- Redcliffe N. Salaman. Historia e Influencia social de la patata. Ministerio de trabajo y seguridad social. Madrid, 1991.
- Reichel- Dolmatoff, Gerardo, Colombia indígena, periodo prehispánico, en Nueva Historia de Colombia, vol. 1, Planeta, Bogotá 1998, pp. 27-68.
- Restrepo, Luis Fernando. Un Nuevo Mundo imaginado. Las elegías de varones ilustres de Indias. Instituto Colombiano de Cultura Hispánica. Bogotá, 1999.
- Restrepo, María C y Campuzano, C Marcela. La Chicha, Una Bebida Fermentada a través de la Historia. Instituto Colombiano de Antropología. Editorial Cerec. Bogota, 1994.
- Restrepo, Vicente. Los Chibchas Antes de la Conquista Española. Biblioteca del Banco Popular. Bogotá, 1970.
- Restrepo de Hollman, Fenita. Minuta del buen comer. Ediciones Triangulo, Bogotá, 1961.
- Restrepo, Vicente. Los Chibchas Antes de la Conquista Española. Biblioteca del Banco Popular. Bogotá, 1970.
- Restrepo Manrique, Cecilia. La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1653-1773. Centro Editorial Universidad del Rosario. Bogotá, 2005.
- _____ . La Alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1776-1900. Centro Editorial Universidad del Rosario. Bogotá, 2005.
- Restrepo, Cecilia y Saavedra, Helena. De la sala al comedor, anécdotas y recetas bogotanas. Ediciones. Binah Ltda. Bogota, 2004.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Reyes Cárdenas, Catalina. La vida Cotidiana en Medellín. 1890-1930. Premio Nacional de Colcultura. Bogotá, 1995.
- Revelo Hurtado, Baudilio, Voces e imágenes del Litoral Pacífico Colombiano, Cali: Feriva, 2005.
- Revollo, Pedro María Costeñismos colombianos, Apuntamientos sobre lenguaje costeño de Colombia, Barranquilla, 1942.
- Rivera y Garrido, Luciano, Impresiones y recuerdos. Carvajal y Cía. Cali, 1968.
- Ricardo, Saldarriaga Gaviria. Alimentación en el Siglo XVI en la Provincia de Antioquia. Eolo Revista Ambiental. Volumen 5 N° 10. Medellín-Antioquia. Octubre, 2005
- Ritchie, Carson I. Comidas y Civilización. De Cómo los Gustos Alimenticios han Modificado la historia. Alianza Editorial, 1986.
- Ríos, Estrella de los. La cocinaza comedida, gastronomía santandereana. Universidad Autónoma de Bucaramanga, Bucaramanga, 2002.
- Roca, Meisel. Esclavitud, mestizajes y haciendas. Bogotá, 2004.
- Rodríguez Freyle, Juan. Conquista y Descubrimiento del Nuevo Reino de Granada de las Indias occidentales del mar océano. Editorial Bedout, Bogotá, 1589.
- Rodríguez, Pablo. En busca de lo cotidiano, honor, sexo, fiesta y sociedad s. XVII-XIX. Editora Guadalupe Ltda. Bogotá, 2002.
- Román de Zurek, Teresita Cartagena de Indias en la olla, Vigésima séptima edición, Ediciones Gamas, 1996.
- Romero, Mario G. Bogotá en los viajes extranjeros del siglo XIX, Biblioteca de Bogotá, Villegas Editores, Bogotá, 1990.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Romero, José Luis, *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, Medellín: U. de Antioquia, 1999.
- Rosenbaum, Etti. *El menú diario colombiano*. Bogotá, Círculo de Lectores, 1991.
- Ruiz, Juan (Arcipreste de Hita), *El libro del Buen Amor*, Madrid: Edimat Libros, 1999.
- Ruiz López, Hipólito. *Relación Histórica de los viajes que hizo a Perú y Chile*. Talleres gráficos de Cándido. Madrid, 1952.
- Saffray, Charles. *Viaje a Nueva Granada*. Editorial Incunables, Bogotá, 1984.
- Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España*. Alianza Editorial, 2 Tomos, Madrid, 1988.
- Sahagún, *Florentine Codex: General History of the Things of New Spain* (13 vols, second ed. Rev.) Translated by J.O. Anderson Arthur and Dibble, Charles E. Salt Lake City: School of American Research, 1975.
- Sahagún, Bernardino. *Historia General de las cosas de Nueva España*. Alianza Editorial, 2 Tomos, Madrid, 1988.
- Salaman, Radcliffe N., *The History and Social Influence of the Potato*, Londres, Cambridge University Press, 1949. Nueva ed. revisada por J. G. Hawkes, 1985 (Traducción castellana).
- Salas, Alberto M. *Crónica Florida del Mestizaje de las Indias*. Siglo XVI. Editorial Lozada. Buenos Aires, 1960.
- Salas, Julio Cesar. *Tierra Firme. Venezuela y Colombia*. Estudios sobre Etnología e Historia. Universidad de los Andes. Mérida, 1971.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Samper Ortega, Daniel. Homenaje del Municipio de Bogotá a la ciudad en su cuarto centenario. Bogotá, 1938.
- Sancho de la Hoz, Pedro. Relaciones de la Conquista de Perú. Biblioteca de Autores españoles. Cap. XVII. Tomo II. Madrid, 1853.
- Sanoja, Mario. De la Recolección a la Agricultura. Historia General de América. Italgrafica. Tomo III. Caracas, 1982.
- Saldarriaga Gaviria, Ricardo. Alimentación en el Siglo XVI en la Provincia de Antioquia. Eolo Revista Ambiental. Volumen 5 N° 10. Medellín-Antioquia. Octubre, 2005.
- Saldarriaga, Gregorio, “La inserción del maíz en el gusto de la sociedad colonial del Nuevo Reino de Granada”, en, Historia y Sociedad, numero 6, Medellín, 1999, pp. 85-106.
- _____ . Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Tesis en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el grado de Doctor en Historia. México, 2007.
- _____ . Comer Abre el Apetito. Tesis de Pregrado en Historia. Universidad Nacional, Medellín, 1999.
- Sarmiento Gómez, Eduardo. Frutas de Colombia. Ediciones Culturales Colombiana, Bogotá, 1986.
- Sánchez Botero, Esther Recetas de la abundancia, patrimonio gastronómico de los países del Convenio de Andrés Bello. Edición del Convenio Andrés Bello. Talleres de O P gráficas, Bogotá, 2001.
- San Valentín, Luis. La cocina de los monjes. Alianza Editorial. Madrid, 1998.
- Sarasti Aparicio, Alejandro, “Cuando el Cauca era un río”, en: Despertar Vallecaucano, Cali.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Savarit, Brillant A. Fisiología del gusto. M.F.K. Fisher Washington, DC. 1999.
- Sella Monserrat, Joan. Comer como un Rey. Ediciones Trea. Gijón, 2009.
- Serra de Santa Gertrudis, Fray Juan, Maravillas de la naturaleza. Biblioteca Banco Popular, Bogota, 1970.
- Serrano, Eduardo. El Bodegón en Colombia. Ediciones Alfred Wild. Museo de Arte Moderno, Bogotá, 1992. (IR).
- Serret, Félix, Viaje a Colombia 1911-1912, Bogotá: Banco de la República, 1994.
- Silva, Isidoro. Primer Directorio general de la ciudad de Medellín para el año de 1906. Edición facsímile reducida. Medellín 2006.
- Silvestre, Francisco. Descripción Del Reyno de Santa Fe de Bogotá. Biblioteca Popular de Cultura Colombiana. Bogotá 1887 (Original: Sevilla 1789).
- Simón, Fray Pedro. Vocabulario de Americanismos. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá, 1986.
- Simón, Fray Pedro. Noticias Historiales de las conquistas de tierra firme en las Indias Occidentales. Banco Popular. Bogotá, 1981.
- Stevenson, W. B. Viaje a la araucana, Chile; Perú Y Colombia. Tomo I. Paris, 1928.
- Subiría, Roberto de. La Medicina en el descubrimiento de América. Instituto colombiano de Cultura Hispánica, Bogotá, 1992.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Súper, John C. y Wright, T.C., Alimentación, política y sociedad en América Latina, México, F.C.E., 1989.
- Sundheim, Adolfo Vocabulario costeño, Ediciones Hispano-Francesas 26, 1922.
- Soler Feliz, A. Historia de Colombia. Panamericana Ediciones. Bogotá, 1983.
- Soustelle, Jacques. La vida cotidiana de los aztecas en vísperas de la conquista de México. Fondo de Cultura Económica. México, 1984.
- Tamayo Jaramillo, Humberto. Tras la huellas del abuelo. Historia de Antioquia. Biblioteca Jurídica Dike. Medellín, 1999.
- Terrón, Eloy, España, encrucijada de culturas alimentarias. Su papel en la difusión de los cultivos americanos, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1992.
- Therrien Monika, et al. Catálogo de cerámica colonial y republicana de la Nueva Granada: Producción local y materiales foráneos (Caribe, Altiplano Cundiboyacense-Colombia). Fundación de Investigaciones Arqueológicas Nacionales. Banco de la Republica Bogotá, 2002.
- Todorov, Tzvetan. La conquista de América. La Cuestión del Otro. Editorial siglo XXI de Colombia Ltda. Bogotá, 1987.
- Tovar, Zambrano Bernardo. El pensamiento historiador colombiano sobre la época colonial. En Anuario colombiano de historia social y de la cultura 10(1982): 5- 118.
- Truth, John (Jerónimo Argaez) El Estuche, conocimientos útiles aplicados a la vida practica o sean 8000 recetas y hechos diversos. Tomo Primero, 2ª ed., Bogotá, Librería de Jorge Pérez Acero, 1884; Tomo Segundo, 2ª ed., Bogotá Imprenta de Silvestre y Compañía, 1884; Tomo Tercero, Bogotá

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

Imprenta de vapor de Zalamea Hnos., 1882; Tomo Cuarto, Bogotá, Librería americana, 1904, y Tomo Quinto, Bogotá, Librería americana, 1908.

- Uricoechea, Ezequiel. Gramática, Vocabulario, catecismo y confesionario de la lengua Chibcha. Libreros editores, Paris, 1871.
- Uricoechea, Ezequiel, et al. Estudios Manuscritos inéditos de la Biblioteca Nacional, sobre la Alimentación Chibcha. Santafé de Bogotá, 1871.
- Urueta, José. Documentos para la Historia de Cartagena. Vol. I Cartagena, 1887-1891.
- Valdivieso de C., Fanny et. al., Platos de las abuelas, Popayán: S.e. 1974.
- Valencia Llano, Albeiro Vida cotidiana y desarrollo regional en la colonización antioqueña. Universidad de Caldas, Manizales, 1996.
- Valencia, Emilia, El sabor del Pacífico, Cali: Dirección de Cultura, 2004.
- Valera, Juan, Pepita Jiménez, Madrid: M.E. Editores, Madrid, 1994.
- Valles Rojo, Julio Cocina y alimentación en los siglos XVI y XVII. Junta de Castilla y León. España, 2007.
- Vargas Castañeda, Rosula. La vida cotidiana del altiplano cundiboyacense en la segunda mitad del siglo XIX. Academia boyacense de Historia. Tunja, 1998.
- Vargas, Elisa. Mujeres con olor a cocina. Universidad de los Andes, Dpto. de Antropología. Bogotá, 1998.
- Vargas Lesmes, Julián. La sociedad de Santafé Colonial. Cineb, Bogotá, 1990.
- Varios Autores. Cronistas de Indias. Editorial Panamericana. Bogotá, 2005.
- Varios Autores. Historia de Bogotá. Editorial Are. Tomo II, 1998, pp. 79.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Varios Autores. Llanos de Colombia. Litografía Arco. Bogotá, 1986.
- Varios Autores. Historia de América Latina. Vols. I II, Serie en fascículos. Bogotá, 1969.
- Vázquez de Espinosa, Antonio, Descripción de las Indias Occidentales. BAC. Madrid, 1969.
- Vedoya, Juan Carlos. La Explotación de América. Ediciones La Bastilla. Buenos Aires, 1973.
- Vergel Sanjuán, Ramón Darío Gastronomía típica del Llano, Prensa Digital: DRG 2000, 1996.
- Vespuccio, Américo. El Nuevo Mundo. Cartas relativas a sus viajes y descubrimientos. Editorial Nova. Buenos Aires, 1951.
- Villamarin, Juan. Encomenderos and Indians in the formation of Colonial Society in the Sabana de Bogotá, Colombia 1530 to 1740. PhD Diss. Brandeis University 1972.
- Vila, Villar. Enriqueta. Hispanoamérica y el comercio de esclavos. Escuela de estudios Hispanoamericanos. Bogotá, 1997.
- Voltes, Pedro. Cristóbal Colón. Salvat Editores. Grandes Biografías. N° 91. Barcelona, 1986.
- Zambrano, Fabio, Aspectos de la agricultura colombiana a comienzos del siglo XIX, Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, vol. 10, 1982, pp. 139- 190.
- Zamora, Fray Alonso. Historia de la Provincia de San Antonio del Nuevo Reino de Granada. Editorial A.B.C., Bogotá, 1945.
- Zapata Gollan, Agustín. Mito y superstición en la conquista de América. Eudeba. Buenos Aires, 1963.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Zapata Olivella, Manuel. El hombre Colombiano. Enciclopedia del Desarrollo Colombiano, Antares Imprenta. Bogotá, 1974.
- Zapata Olivella, Manuel. Los rasgos étnicos. Editorial Ministerio de Cultura. Bogotá, 2007.
- Zarate, Agustín de. Historia del descubrimiento y conquista de Perú.(en Veddía, 1947 II: Pág. 459-574)
- Zerda, Liborio. El Dorado T. I Biblioteca del Banco Popular, Bogotá, 1992.
- Wafer, Lionel, Viajes de Lionel Wafer al Istmo del Darién, en: Patiño, Víctor Manuel, óp. cit., 1990.
- With, Doris, Black Hunger —Food and the Politics of U.S. Identity— New York: Oxford U. Press, 1999

ARTICULOS Y REVISTAS

- Arango Navarro, Fernando Aquiles. El cerdo en la gastronomía Antioqueña. En: Revista Lasallista de investigación. Vol. 4 N° 1. Medellín 2007.
- Artes de México. Chocolate. Mística y Mestizaje, pp. 6-73. Instituto de Investigaciones de México. México, 1996.
- Barón, Castro Rodolfo. “El desarrollo de la Población Hispanoamericana (1492-1950)”, pp. 325-343, en: Cuadernos de Historia Mundial, Vol. V, 1959.
- Benz, Bruce F., Diversidad y distribución prehispánica del maíz mexicano. En: Revista Arqueología Mexicana, Vol. V, num. 25, mayo-junio de 1997, pp. 16-23.
- Bohórquez, Claudia E. La princesa de sal de Zipaquirá. Bogotá, 2006.
- Boyd- Bowman, Peter. “La Procedencia de los Españoles en América, 1540-59”, pp. 37-71, en: Historia Mexicana, 17 (65), 1967.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Brandes, Stanley. "La comida ceremonial en Tzintzuntzan", pp. 503-520, en América Indígena (México), XLVIII (3), 1988.
- Carine, Igor de. "Antropología de la Alimentación y Pluridisciplinariedad", pp. 636- 650, en: América Indígena (México), XLVIII(39), 1988.
- Cartay, Rafael. "Breve relación Histórica sobre el uso del Hayo (coca) en Venezuela". pp. 79-86, en: Interciencia, 9 (2), 1984.
- Casillero- Calvo, Alfredo. "Niveles de vida y cambio de dieta a fines del periodo colonial en América", pp. 427-476, en: Anuario de estudios Americanos (Sevilla), XLIV, 1987.
- Céspedes del Castillo, Guillermo. "Las indias en tiempo de los reyes Católicos", en: J. Vincens- Vives (ed.) Historia de España y América social y económica. Barcelona: Editorial Vincens- Vives, 1977.
- Códigos fundacionales de la ciudad colonial en la obra de Juan de Castellanos. Pensamiento y acción. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia 6-7(2000): 159-167.
- Delgado Ribas, Joseph M. "La Emigración Española a América Latina durante la Época del Comercio Libre (1765- 1820). El ejemplo Catalán". Pp. 115-137, en: Boletín Americanista (Barcelona), XXIV (32), 1982.
- Díaz Piedrahita, Santiago. La colonización y el mestizaje vistos a través del intercambio alimenticio. En: Boletín de Historia y Antigüedades. N°. 840. Vol. XCV. Bogotá 2008.
- Elías de Tejada, Francisco. El criollismo de Juan de Castellanos. En El pensamiento político de los fundadores de Nueva Granada. Escuela de estudios Hispanoamericanos. Sevilla 1955.
- Empresa Nacional de Publicaciones. Edición original. Bogota, 1956-1957. pp. 30- 45

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Febres Cordero, Julio. “La Transculturización en Colombia durante la Conquista”, pp. 189-236, en: Boletín de Historia y antigüedades (Bogotá), XLIII, 497-498, 1956.
- Gil, Juan. “Las cuentas de Cristóbal Colón” pp. 425-511, en: Anuario de Estudios Americanos (Sevilla), XLI, 1984.
- González Torres, Yolotl, Notas sobre el maíz entre los indígenas mesoamericanos antiguos y modernos. En: Dimensión Antropológica, vol. 41 2007, pp. 45-80.
- Herrera, L.F. Excavación Arqueológica en Parca. Zona limítrofe y posibles contactos Muisca-Panche. Tesis de Grado en Antropología. Universidad de los Andes. Bogotá, 1972.
- Hodge, W.H. “El arracacha comestible”, pp. 232-254, en: Revista de la Facultad Nacional de Medellín, 10 (35), 1949.
- Irigoyen, Adela C. “¿Qué comían los aztecas?”, en: Natura (México), N° 3, junio de 1977.
- Jaramillo Uribe, Jaime. “La Población Indígena de Colombia en el momento de la conquista”, en: Anales Colombianos de Historia Social y de la Cultura Bogotá, Vol. 2(2), 1964.
- Lida, María Rosa de Malkiel. Huella de la tradición grecolatina en el poema de Juan de Castellanos. En revista de Filología Hispánica 1-2 (1946): III-130.
- La estética de la violencia en la épica colonial. Concepciones de la conquista. Felipe Castañeda y Matías Vollet, eds. 203-220 Universidad de los Andes Bogotá, 2001.
- Lovera, José Rafael. “Gastronauticas. Por una Historia gastronómica del Caribe “en: El Nacional, (Caracas), 18.09.1988.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Mapes, Cristina. "El maíz entre los Purépecha de la Cuenca del Lago de Pátzcuaro, Michoacán, México", pp. 345-379, en: América Indígena (México), XLVII (2), 1987.
- Mc Clung de Tapia, Emili. La domesticación del maíz. Arqueología Mexicana, vol. V, núm. 25, mayo-junio de 1997, pp. 34-39.
- Morner, Magnus. "La Emigración Española al Nuevo Mundo antes de 1810. Un informe del estado de la investigación", pp. 43-89, en: Anuario de Estudios Americanos. Sevilla, XXXII, 1975.
- Muelle, Jorge C. La Chicha en el distrito de San Sebastián. En: Tecnología Andina, Lima 1978.
- Novelo, Victoria. Las tortillas calientes, patrimonio cultural. Arqueología Mexicana, vol. V, núm. 25, mayo-junio de 1997, pp. 62-71.
- Ossio, Juan M." Aspectos simbólicos de las comidas andinas", pp. 549-570, en: América Indígena, XLVIII (3), 1988.
- Ojeda, Robert. Abastecimiento de Santafé antes de la independencia. A propósito de la tienda de Llorente. En: Revista tabula Rasa. 2008.
- Ortega Ricaurte, Carmen. Semblanza de Don José Gonzales Llorente. En: Boletín de Historia y Antigüedades. 781: Vol. I. XXX: 391. 1993.
- Pérez Suarez, Tomas. El Dios del maíz en Mesoamérica. Arqueología Mexicana, vol. V, núm. 25, mayo- junio de 1997, pp. 44-55.
- Pilcher, Jeffrey. ¡Tacos joven! Cosmopolitismo proletario y la cocina nacional mexicana. En: Dimensión Antropológica, vol. 37, 2006, pp. 87-125.
- Ricaurte Uribe, Alfonso. "España y América en el siglo XVI", pp. 223-230, en: Boletín de Historia y Antigüedades (Bogotá), Vol. LXXIV (757), 1987.

- Rivera, S. "Investigaciones Arqueológicas en el Páramo de Guerrero. Municipio de Tausa". En: Boletín de Arqueología 2(1) ,47-66, Fundación de Investigaciones Arqueológicas nacionales. Banco de la Republica. Bogotá, 1987.
- Rodríguez de Montes, María Luisa. Léxico de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia. En: Thesavrvs. Boletín del Instituto Caro y Cuervo. Tomo XIX N° I Enero- Abril, Bogotá 1964.
- Silva, Joaquín María. Panela y trapiches. En: Revista y Agricultura Tropical. Secretaria de Antioquia. Medellín, 1957.
- Silva, C.E. Antigüedad y Relaciones de la Cavilación Chicha. En: Revista colombiana de Antropología. 13: 232-265, Bogotá, 1965.
- Solano, Francisco. "Las Indias en el siglo XVII, pp. 103-127, en: Historia 16, VI (7), octubre, 1981.
- Tauro, Alberto. "Huella de los Tamales en el lenguaje y la literatura del Perú", pp. 81-107, en: Revista Nacional de Cultura (Caracas), 96, 1953.
- Vázquez, Mario. La Chicha en los países Andinos. En: Revista América Indígena, México, XXVII, 1967.
- Vela, Enrique. Los Chiles De México. Edición especial. En: Revista Arqueología Mexicana, N° 32. México, 2009.
- Vela, Enrique. El Maíz de la época prehispánica a la actualidad. En: Arqueología Mexicana. Edición especial, vol. 38. Marzo del 2011.
- Vela, Enrique. Las raíces africanas en México. Arqueología mexicana. Edición especial, Vol. XIX, número 119. México, 2013.
- Vela, Enrique. Salud y Enfermedad en el México Antiguo. Arqueología Mexicana. Edición especial, Vol. XIII, número 74. México, 2005.

Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia

- Vela, Enrique. La calabaza. El tomate y el Fríjol. Arqueología Mexicana. Edición especial, número 36. México, 2010.
- Villapol, Nitzá. “Hábitos alimentarios africanos en América Latina”, pp. 325-336, en: M. Moreno Fragnals (Rel). África en América Latina. México: Siglo XXI-Unesco, 1977.
- Visión (Bogotá), Comidas Latinoamericanas, 59 (8), 1982, p. 6.