



foto 25



Los alimentos hablan de la necesidad humana, de las culturas y las identidades

Para un viejo autor (*James Boswell*) la definición de ser humano es: “animal que cocina”. “Los animales poseen en cierto grado, memoria juicio y todas las demás facultades y pasiones de nuestra mente; pero ninguna bestia cuece sus alimentos [...] Freír los huevos es un acto razonable”¹. De tal manera que las formas de preparación de los alimentos, las formas como se combinan, como se presentan y como se consumen constituyen un acto de cocinar -que es humano- y ha sido llamado gastronomía.

La mayoría de los seres humanos comemos a diario porque hay una necesidad primaria de alimentarse y nutrirse; alimentos que, según la ciencia, tienen contenidos nutritivos como vitaminas, proteínas y minerales, entre los más esenciales; pero no podemos asumir un sólo punto de vista a la manera del veterinario que considera la comida como mero alimento animal, o necesidad fisiológica; se debe reconocer que la comida tiene una importante fuerza simbólica, con muchos significados, por citar pocos: los hay con cualidades frías y calientes, pesados y livianos, saludables y dañinos, según las sensaciones que se producen en los cuerpos que los consumen, y entre ellos es posible identificar algunos que aportan o quitan prestigio. Los alimentos cumplen con las necesidades de los organismos para mantenerse y poder vivir y, por otra parte, cumplen con los requerimientos sociales.

Generalmente los seres humanos no comen los recursos disponibles; ¿por

¹ Kuper, Jessica (1977) *La cocina de los antropólogos* - ilustraciones de Joan Koster-Tusquets Editores. Barcelona. Pág 11.



foto 26



foto 27

qué algunas personas en el campo no consumen las frutas y las dejan perder? El ser humano habita en variados ecosistemas con suelos que posibilitan la producción de recursos nutricionales diferentes, se alimenta con recursos según el origen, y aunque está en capacidad de comer de todo, frente a las alternativas que se le presentan, él elige; a partir de su experiencia prioriza y construye criterios alrededor de lo que se puede comer o no, de lo que prefiere o no, de lo que puede obtener por intercambio o en el mercado cuando no lo tiene a su alcance.

La decisión de comer de una persona está precedida y mediada por un proceso que tiene momentos de los cuales muchas veces no somos conscientes y que tienen una verdadera complejidad, por ejemplo, la sensación de hambre como necesidad fisiológica; el tipo de alimento a consumir que se selecciona según el clima: el agua de panela caliente con queso en el páramo; los que tienen que ver con el estado de ánimo -del orden psicológico-: un buen chocolate con canela o una chocolatina entre las jóvenes para mejorar el ánimo; los que tienen que ver con las capacidades económicas y determinan si consumimos un costoso plato internacional, o una económica pero gustosa sopa de tortillas, o un plato de frijoles; otros tienen que ver con los gustos asociados a las procedencias culturales: el mote para los miembros de las comunidades indígenas, el guampín elaborado a base de leche, mantequilla y queso entre los afros del Patía, el sancocho de costilla, el arroz atollado y el tapao de pescado entre los negros del norte del Cauca, las empanaditas de pipián en Popayán y sus alrededores, y así podríamos conseguir muchos más ejemplos. Todos estos criterios, que se conjugan a la hora de tomar una decisión de qué comer, se constituyen en determinantes del comportamiento alimentario.

En los ejemplos anteriores se pueden visualizar costumbres alimentarias que permiten identificar regiones y grupos humanos: indígenas, negros, mestizos; en sus componentes, recetas, técnicas de preparación, formas de presentación y momentos para su consumo, los alimentos dan cuenta de especificidades que posibilitan establecer diferencias entre localidades y regiones, no solamente en el Cauca, también en Colombia y el mundo, situación que nos permite hablar de la existencia de geografías gastronómicas.

Taller 9 | a

Podríamos enriquecer los conocimientos sobre nuestra gastronomía local haciéndonos las siguientes preguntas.

- ¿Cuáles son los productos más frecuentes en la región que se usan para la preparación de alimentos?*
- ¿Qué se come en nuestra región?*
- ¿Cuáles son los menús o recetas de uso cotidiano?*
- ¿Cuáles son las comidas que se preparan para ocasiones especiales, para fiestas, para celebraciones?*
- ¿Cómo se prepara cada uno de los alimentos?*
- ¿Como se conservan los alimentos?*
- ¿Qué alimentos se pueden acompañar en el plato y cuáles no? ¿Por qué?*
- ¿Cuáles son las bebidas que acompañan los alimentos?*
- ¿Cuáles de esos alimentos cree usted que son propios de la región, o se identifican con nuestra región?*
- ¿Qué nutrientes tienen esos alimentos, según el pensamiento de ustedes?*
- ¿Cuáles son los alimentos que son preferidos porque ayudan a mantener la salud de las personas?*
- ¿Cuáles son los alimentos que se consideran medicinales o se consumen cuando hay enfermedades?*
- ¿Qué alimentos se han dejado de consumir? ¿Por qué?*
- ¿Hay manera de recuperarlos?*
- ¿Qué propuestas haría para su recuperación y consumo?*

