

# **Bases socio-antropológicas del sistema de alimentación ticuna y huitoto**

(Socio-anthropologic bases of the feeding system of ticunas and huitotos)

Peña Venegas, Clara P.

Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas SINCHI.

Avda. Vasquez Cobo, Calles 15 y 16. Leticia – Amazonas. Colombia  
cpena@sinchi.org.co

Bernal Zamudio, Hernando

Univ. del País Vasco/Euskal Herriko Unib. Cátedra Unesco

Amazonía. Sarriena, s/n. 48940 Leioa  
zamazonia@gmail.com

BIBLID [1137-439X (2011), 34; 177-192]

Recep.: 28.04.2010

Acep.: 12.07.2011

---

*Se sabe poco sobre los hábitos alimenticios tradicionales y actuales de los pueblos indígenas amazónicos. Este documento ilustra la evolución de la gastronomía de los pueblos Ticuna y Huitoto que habitan la Amazonia colombiana.*

*Palabras Clave: Gastronomía indígena. Ticuna. Huitoto. Amazonas. Transculturización.*

*Gauza gutxi dakigu Amazoniako herri indigenen jateko ohitura tradizionalaz eta oraingoez. Dokumentu honek Kolonbiako Amazonian bizi diren Tikuna eta Huitoto herrien gastronomiaren bilakaera azaltzen du.*

*Giltza-Hitzak: Gastronomía indígena. Tikuna. Huitoto. Amazonas. Transkulturizazioa.*

*On ne sait pas grand chose sur les habitudes alimentaires traditionnelles et actuelles des peuples indigènes amazoniens. Ce document illustre l'évolution de la gastronomie des peuples Ticuna et Huitoto qui habitent l'Amazonie colombienne.*

*Mots-Clés : Gastronomie indigène. Ticuna. Huitoto. Amazonie. Transculturation.*

## 1. INTRODUCCIÓN

La necesidad del hombre, al igual que la de cualquier otro ser vivo por el alimento es indiscutible. Pero la relación humana con el alimento es mucho más compleja, involucrando no solo una necesidad fisiológica sino un valor social.

Socialmente, la comida y sus diversas formas de preparación resumida en la culinaria, es una expresión de la identidad social, basada en el conocimiento de especies animales y vegetales comestibles del entorno, sus propiedades en estado fresco y la forma como estos pueden ser transformados a través de diversos procesos para mejorar su palatabilidad, sabor o alargar su vida útil de consumo.

Esta relación hombre-alimento, ha llevado al desarrollo de una nueva área de la investigación social: la antropología de la comida. Esta rama de la antropología y/o sociología busca entender las relaciones sociales y culturales del hombre con el alimento a través del tiempo. Siendo entonces la comida una ruta para entender la creación de valores político-económicos, valores simbólicos y de construcción de la memoria (Mintz & Du Bois, 2002).

Recientemente, los temas basados en el estudio social del alimento han comenzado a estudiar los efectos de la globalización en la alimentación humana y cómo esta ha disminuido la autonomía alimentaria de los países (la capacidad propia de producir alimentos para su población); cuáles son las implicaciones éticas de producción masiva de alimentos modificados genéticamente y cómo la población más pobre en el mundo, pierde el derecho a elegir si quiere o no consumirlos; cómo el uso de cultivos para producir biocombustibles afecta el acceso a los alimentos y su precio en los países que basan su alimentación en estos cultivos; y cómo cada día en el mundo los problemas de salud en torno a la alimentación humana no están relacionados con una baja ingesta de alimentos sino con una malnutrición (Ward; et al., 2010).

La primera conclusión a la que se llega es que la globalización no considera que el mundo es diverso. La globalización y su producción masiva de alimentos ha impulsado la homogenización de la dieta en el mundo, reemplazado la biodiversidad culinaria de las diferentes culturas. A pesar de que la globalización promete la producción de alimentos masivos para alimentar la población mundial, las tendencias de los países desarrollados y aun los países en vía de desarrollo parece ser diferente: la creciente aparición de restaurantes gourmet o que ofrecen comidas regionales (asociadas fuertemente a una tradición culinaria de alguna parte del mundo), indica que la gente prefiere la diversidad a la homogeneidad al momento de alimentarse, y que ve en el alimento algo más que eso, encontrando identidades y expresiones sociales de culturas que disfruta. Las preguntas entonces son: ¿Para quien es la globalización de los alimentos? ¿Por qué los países pobres o considerados en vía de desarrollo tienen que aceptar una dieta monótona? ¿Por qué las poblaciones pobres del mundo tienen que renunciar a su diversidad alimentaria mientras los países ricos la promueven, convirtiendo ello en un valor agregado y un símbolo de prosperidad?

El alimento es más que eso. El alimento es también bienestar, comunicación e identidad. Desde ese punto de vista los sistemas de producción y patrones de alimentación indígenas muestran ser modelos mucho más sanos tanto físico, como emocional, mental y espiritual, por estar más íntimamente relacionados con otros aspectos culturales y sociales que finalmente llevan a un bienestar común (Kuhnlein; et al., 2009). Sin embargo, son estos modelos de alimentación los que cada día se ven más afectados por la globalización. Existe una amplia evidencia que la alimentación tradicional de los pueblos indígenas ha sido erosionada, lo cual se refleja en la reducción de especies alimentarias usadas y una menor diversidad en las preparaciones de alimentos que estos pueblos consumen (Kuhnlein; et al., 2009).

La razón principal de ello, es que no solo a los países pobres o considerados en vía de desarrollo se les ha vendido un imaginario de desarrollo equivocado. También a las comunidades indígenas se les ha vendido ese mismo imaginario de desarrollo que no considera, que los sistemas de producción y patrones de consumo que ellos tienen pueden hacer contribuciones importantes que ameriten un cambio en la dirección del proceso. En este caso, partir desde el conocimiento tradicional y modelos de producción y alimentación de estas pequeñas sociedades hacia la sociedad occidental y no al contrario como se viene haciendo.

Esta aproximación globalizadora de los problemas alimentarios en el mundo desconoce por completo el verdadero aporte que pequeñas sociedades como las comunidades indígenas de la Amazonia han hecho y pueden hacer al mundo. Para refrescar un poco la memoria de todos, hacemos una síntesis de lo que la Amazonia tiene y ha aportado al mundo. Al momento de la conquista europea, al menos 138 cultivos con diferente grado de domesticación eran cultivados o manejados por los indígenas amazónicos, incluyendo 83 cultivos nativos de la Amazonia y 55 cultivos exóticos que habían sido introducidos de otras regiones neotropicales (Clement; et al., 2010). Los pueblos indígenas de la Amazonia domesticaron la yuca (*Manihot esculenta* Crantz) hace unos 8.000 años (Arroyo-Kalin, 2010). Su fácil adaptación a ambientes diferentes permitió que rápidamente se distribuyera a lo largo de los trópicos, llegando a ser el sexto cultivo de importancia en el mundo.

Otros cultivos que fueron domesticados en la Amazonia y que tuvieron además otros puntos de domesticación en otros lugares de América son los ajíes (*Capsicum* spp.), la piña (*Ananas comosus*) domesticados hace aproximadamente 6.000 años en la región amazónica, y el cacao (*Theobroma cacao*).

Además de estos cultivos, existen otros que fueron domesticados en la Amazonia pero que nunca salieron de la región como el chontaduro (*Bactris gasipaes*), siendo además la primera palma a la cual se le atribuye un grado evidente de domesticación, proceso que sucedió hace más de 10.000 años atrás; la nuez del Brasil (*Bertholletia excelsa*) apetecida a nivel mundial; el guaraná (*Paullinia cupana*), componente principal de bebidas estimulantes; las guamas (*Inga edulis*) y el copoazu (*Theobroma grandiflorum*) (Clement; et al., 2010).

De acuerdo a los relatos históricos de los primeros expedicionarios españoles a la Amazonia y a recientes hallazgos arqueológicos, en el momento de la conquista española y unos 2.000 años atrás, en la Amazonia existían grandes asentamientos indígenas situados en las márgenes de los principales ríos, habitados en algunos casos por miles de habitantes. Sus asentamientos eran complejos e incluían transformaciones del paisaje natural para el manejo de las aguas y una organización social jerárquica. Las comunidades indígenas precolombinas de la región basaban su producción alimentaria en sistemas más sedentarios los cuales incluían corrales para el mantenimiento de tortugas en cautiverio, jaulas para el mantenimiento de peces a las orillas de los ríos y una agricultura semi-permanente. Este panorama no puede indicar menos que la evolución de una sociedad sana que era capaz de satisfacer sus necesidades alimentarias a partir del manejo y domesticación de su entorno, que a diferencia de lo que muchos creían, no es en lo mínimo un ambiente limitante.

La situación actual de las comunidades indígenas amazónicas es muy diferente. No solo no existen estos grandes asentamientos, sino que los problemas de nutrición reflejan que su situación actual no es la mejor. Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (DNS, 2010), realizada por la Asociación Probienestar de la Familia Colombiana (PROFAMILIA), en conjunto con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el Ministerio de Salud Pública, la Fundación Corona, la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, la Agencia para el Desarrollo Internacional de los Estados Unidos (USAID), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF), el departamento de Amazonas, de cuya población el 70% es indígena, presenta una desnutrición crónica en niños menores de 5 años del 29%, siendo dos veces mayor en comparación con el promedio nacional que es del 13%.

Para entender en alguna medida cómo ha ocurrido este proceso, se realizó un trabajo de campo durante los años 2005 y 2006, el cual incluyó visitas a comunidades indígenas Ticuna asentadas en la zona rural del municipio de Leticia, sobre la ribera del río Amazonas y su afluente el río Loreto Yacú, así como a comunidades indígenas Huitoto asentadas sobre el río Igará Paraná, afluente del río Putumayo, en el marco de tres proyectos ejecutados por el Instituto Amazónico de investigaciones Científicas Sinchi en el programa de Red de Seguridad Alimentaria ReSA, Presidencia de la República, en el departamento de Amazonas.

Las visitas a las comunidades tenían como objeto el poder evidenciar el número y composición de las comidas que consumen las familias indígenas de acuerdo a su proximidad con los centros urbanos, siendo el mayor Leticia, capital del departamento de Amazonas, con un núcleo urbano de aproximadamente 30.000 habitantes, seguido por Puerto Nariño, situado en la desembocadura del río Loreto Yacú a 60 km de Leticia y con una población de aproximadamente 6.900 habitantes; y por último, entre los menos influenciados por la cultura occidental está La Chorrera, situado entre el río Putumayo y el río Caquetá sobre el río Igará Paraná, con un centro urbano en proceso

de construcción en el cual el 100% de la población es indígena y los centros urbanos occidentales próximos están a varias horas por vía aérea (Fig. 1).

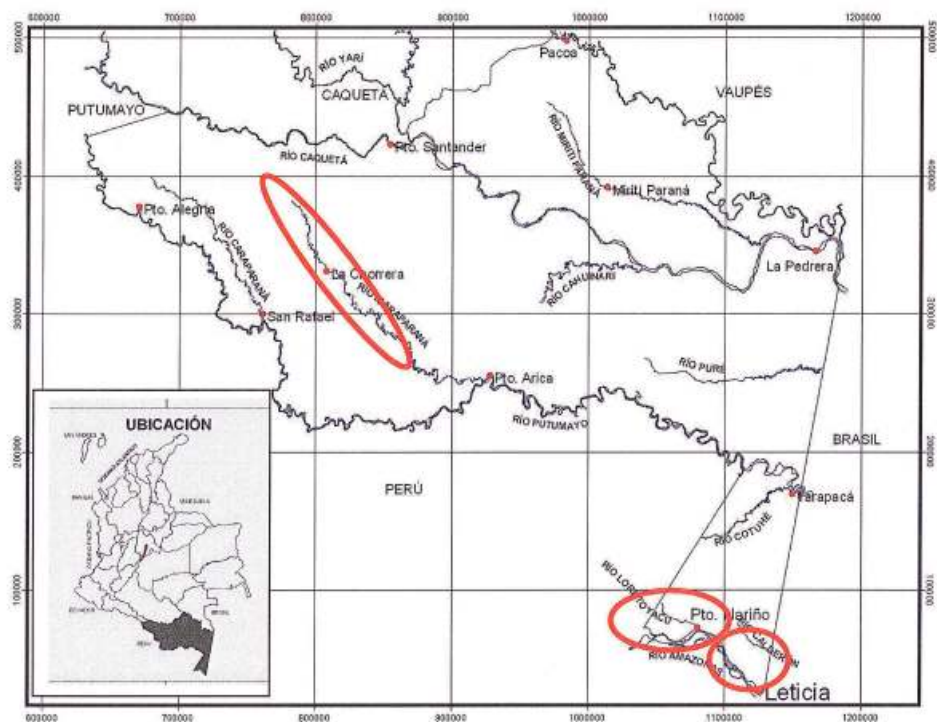


Fig. 1. Ubicación de la zona de estudio (2010). Autor: Augusto Mazorra con modificaciones por Clara P. Peña-Venegas. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas Sinchi.

La información sobre la alimentación de las comunidades indígenas se tomó por medio de observaciones de campo, para lo cual se compartían los días con las familias en actividades cotidianas para poder estar presentes a la hora de elaborar el menú o en el momento de consumo, así como entrevistas sobre lo que habían comido el día anterior y el día de la entrevista, preguntando detalles sobre la cocción y acompañamientos, tratando de acopiar el máximo de información. Adicionalmente se visitaron los sitios de cultivo para establecer las especies sembradas, se preguntó sobre la procedencia de los alimentos para saber si eran adquiridos con el esfuerzo propio de la familia (aquellos que eran pescados, cazados, recolectados o producidos autónomamente), o si debían ser comprados. La información recolectada en campo fue sistematizada y analizada con información adicional recogida en las jornadas de campo.

Este documento ilustra los resultados encontrados en cuanto a cambios en la gastronomía de los pueblos Ticuna y Huitoto que habitan las riveras del río Amazonas (Ticuna) y el río Igará Paraná (Huitoto) en la Amazonia colombiana, como un ejemplo de transculturización alimentaria extrapolables a otros contextos en un marco de globalización creciente.



Fig. 2. Indígenas Ticuna de la rivera del río Amazonas que participaron en el estudio.

## **2. ALIMENTACIÓN DE LAS POBLACIONES INDÍGENAS DEL AMAZONAS COLOMBIANO**

### **2.1. La Preparación**

Las comunidades indígenas no tienen horarios establecidos para el consumo de alimentos o un número de comidas predeterminado. En la mayoría de los casos comen dos comidas, una en la mañana antes de salir a las labores diarias y otra en la tarde al terminar la jornada. Ninguna es más importante que la otra.

Para poder entender cómo está constituida la alimentación diaria actual de las familias indígenas según las preparaciones, se definieron 4 grupos de alimentos que son componentes importantes de estas: una fuente proteica, alimentos acompañantes que corresponden a los carbohidratos, una bebida o porción líquida de alimento que refresca el menú; frutas y vegetales.

Se ha documentado históricamente una predilección por que las preparaciones sean líquidas, de allí que muchos de los platos sean sopas, caldos, sancochos o mazamorras. Los Huitoto del río Igará Paraná acostumbran consumir caldos (de pescado con ají, de ají, de hoja de yuca, de hoja de duñabe (Vegetal tradicional), de umarí (*Poraqueiba sericea*) o de maraco (*Theobroma bicolor*), lo cual denota la continuación de esta preferencia y esta tradición, que persiste aún en estas comunidades.

Aun cuando en las comunidades cercanas a los centros urbanos también son comunes las preparaciones líquidas, la introducción del arroz a sus dietas hace que se cree una tendencia a reemplazar las preparaciones líquidas por preparaciones secas. El problema de este cambio, es que generalmente el arroz se acompaña con alimentos freídos, aumentando así el uso y consumo de grasas, lo cual afecta la calidad de su dieta.

## 2.2. Fuentes de proteína

En la gran mayoría de las veces la proteína consumida por las comunidades indígenas amazónicas es de origen animal, caracterizándose estas comunidades por no ser vegetarianas. Al respecto, el naturalista Bernabé Cobo, citado por Patiño (1990) indicaba que los indígenas “por carne consumían desde piojos hasta hombre”, este último referido a las comunidades canibales.

Sin embargo, la fuente principal de carne y/o proteína fue y sigue siendo el pescado (Morcote, 2006), el cual se incluye en más del 50% de todas las preparaciones. También se consumen en menor proporción carne de cacería, cuya frecuencia de consumo alcanza alrededor del 20% entre los Huitotos del río Igará Paraná. Según (Regan, 1983), y a diferencia de lo que muchos podrían creer, la caza para los pueblos amazónicos siempre ha sido una ocupación secundaria, sin embargo, la diversidad de especies consumidas es amplia. En la lista se incluyen mamíferos, reptiles, tortugas (su carne y sus huevos), aves, algunas ranas e insectos. Las carnes dentro de los platos principales son hechas en preparaciones sencillas de cocción, freído o asado.

En sectores donde la caza ha comenzado a ser un recurso escaso, este ha sido sustituido por el consumo de aves de cría doméstica como el pollo, la gallina y los patos, llegando a constituir hasta un 17% de la proteína consumida. En los casos en que es posible la producción propia de proteína, las comunidades en general no tienen un conocimiento claro de cómo manejar

animales domésticos para consumo, por lo que muchas veces las gallinas, pollos, patos y/o marranos terminan conviviendo en los mismos espacios que la gente, lo cual conlleva adicionalmente un incremento en la transmisión de parásitos. Cuando el animal es cazado o extraído directamente del medio, ninguno de estos problemas ocurren, garantizando una mejor sanidad de sus espacios de vivienda.

Es importante destacar cómo al ser comunidades cada vez más cercanas a centros urbanos, van perdiendo en la misma proporción la capacidad de proveerse de fuentes proteicas: los Huitotos del río Igará Paraná, quienes están a hora y media en avión al centro urbano más cercano, elaboran en un 88,4% de las veces, sus preparaciones con proteína conseguida con el esfuerzo familiar, mientras que los Ticuna que habitan en el río Loreto Yacú suplen el 84,32% de las veces la proteína con esfuerzo familiar, y por último los Ticuna que viven cerca al centro urbano de Leticia solo aportan de su propio esfuerzo el 52,66% de la proteína que consumen, la restante es comprada.

En comunidades cercanas a centros urbanos la proteína es comprada. Generalmente esta corresponde a huevos, enlatados y proteína vegetal. Los sustitutos a la proteína tradicional a los cuales las comunidades indígenas tienen acceso son generalmente de baja calidad: enlatados de carnes que no tienen fechas de vencimiento o están a punto de vencer, de marcas de dudosa procedencia las cuales han sido mal almacenadas y transportadas hasta sus comunidades. Los pollos frescos que compran han sido suplementados con hormonas para acelerar su crecimiento. Todo esto sin discutir el mejor sabor que tienen el pescado fresco y las carne de cacería comparada con los productos comerciales.

Cuando en algunas épocas del año la proteína animal escasea, se usan algunas fuentes de proteína vegetal tradicional como la hoja de yuca (*Manihot esculenta* Crantz) y las semillas de maraco (*Theobroma bicolor*), preparaciones que se conservan entre las comunidades. Es sabido que las hojas de la yuca concentran una gran cantidad de proteínas, mientras el tubérculo es principalmente fuente de carbohidratos. Antiguamente se asociaba el consumo de la hoja yuca para comida, y del tubérculo para obtener bebidas. Actualmente el consumo de la hoja de yuca como fuente de proteína está cada vez más en desuso entre las comunidades indígenas, mientras el uso del tubérculo y sus derivados es mas generalizado.

En casos extremos algunas familias hacen preparaciones sin proteína, lo que denota una inseguridad alimentaria y un deterioro en sus sistemas productivos y autosuficiencia alimentaria. Una fuente proteica económica podría ser los granos (frijoles, lentejas, garbanzos, entre otros). Sin embargo en la cultura indígena amazónica esos no son sustitutos de la carne. El comer sin carne denota una gran pobreza e inseguridad alimentaria entre ellos.





Fig. 3. Pescado, principal fuente proteica entre las comunidades indígenas de la Amazonia colombiana.

### 2.3. Alimentos acompañantes

Los principales acompañantes se elaboran a base de yuca, siendo desde preparaciones muy sencillas (yuca cocinada, frita o asada) hasta preparaciones que implican mucho trabajo: casabe (Torta de masa de yuca), fariña (Vocablo de origen portugués usado en la región amazónica para denominar una preparación de la yuca en forma de gránulos deshidratados y tostados) y sus derivados como son el tamal (envuelto de yuca en hojas de plátano) y la arepa de yuca (tortas pequeñas de masa de yuca asadas). La elaboración del casabe implica el rallado de la yuca, seguido de un proceso en que se exprime para luego someter la masa o el almidón extraído a un proceso de asado. La elaboración de la fariña implica un proceso de fermentación no alcohólica de yucas frescas, y su posterior deshidratación comenzando por un prensado y una deshidratación final por calor. El tamal y la arepa se obtienen a partir de la masa de yuca exprimida, remojada y asada directamente o envuelta en hoja.

Aun cuando los acompañantes a base de yuca son los mas comunes, estos tienden a ser reemplazados por otros productos en cercanías a centros de mercado: mientras para los Huitotos del río Igará Paraná los acompañantes a base de yuca son el 83,76%, entre los Ticunas del río Amazonas y sus afluentes oscilan entre el 54,18% y el 29,86%, dependiendo de su cercanía a los centros urbanos.

En segundo lugar se encuentran los acompañantes a base de plátano (*Musa sp.*) en preparaciones sencillas. Vale la pena anotar la importancia cada vez mayor que tiene el plátano en las preparaciones por su versatilidad, ya que de él se elaboran bebidas y acompañantes. Igualmente es necesario resaltar que el plátano fue un producto introducido a las comunidades amazónicas y que ha ganado un espacio de importancia similar al de la yuca en su cultura gastronómica.

Además del plátano y la yuca, el siguiente alimento acompañante en importancia es el arroz. Solo en algunas zonas con várzeas los indígenas los cultivan, el restante tiene que ser comprado. En Colombia se consume casi siempre con las comidas arroz blanco. De allí que los indígenas hayan aprendido a consumirlo por su cercana relación con poblaciones de colonos que vienen del interior del país. A excepción del arroz de producción local, todo el arroz de producción en Colombia se hace con una fuerte aplicación de agroquímicos. Irónicamente la gente local, incluyendo los indígenas, prefieren el arroz que viene del interior de Colombia o de países vecinos al local, ya que este último tiene un proceso de trillado artesanal que rompe el grano, siendo menos uniforme. Sin embargo, y dejando de un lado su apariencia, el arroz de producción local es 100% orgánico.

#### **2.4. Bebidas**

Como lo demuestran las crónicas, el consumo de agua pura no ha sido frecuente en la cultura de estos pueblos. Según Patiño (1990), el no consumo de agua pura, parecería históricamente relacionada con la poca potabilidad de las aguas naturales, lo cual llevó a desarrollar bebidas preparadas como una estrategia para no sufrir enfermedades digestivas. A cambio de ello ha sido común el consumo de bebidas preparadas a base de yuca (*Manihot esculenta* Crantz) y maíz (*Zea mays*), las cuales pueden o no ser fermentadas. Igualmente el consumo de jugos, especialmente de palmas, y tés.

En lugares con poco acceso a centros de mercado como los poblados Huitoto, las bebidas a base de yuca siguen siendo las más importantes mientras que en las comunidades Ticuna cercanas a centros urbanos, su preparación se ha limitado a las fiestas tradicionales. Una de las preparaciones más comunes y que se conserva entre las comunidades Huitoto y Ticuna, es la caguana (Almidón de yuca cocinado al cual se le puede adicionar pulpa de frutas), bebida que fue descrita por Pedro de Teixeira en 1492 (Patiño, 1990).

A cambio de las bebidas a base de yuca, entre los Ticunas que viven en las márgenes del río Amazonas, las principales bebidas se elaboran a partir de plátano (*Musa sp.*), seguramente por las buenas condiciones que estos suelos ofrecen para la siembra de este producto.

El consumo de jugos de palmas ha sido muy común, especialmente el de los géneros *Jessenia sp.*, *Oenocarpus sp.* y *Euterpe sp.* El procedimiento empleado consiste en colocar los frutos en agua tibia por un rato, y luego

amasar o golpear para soltar la pulpa y por último colarlo para obtener el jugo. Este procedimiento es aún usado para obtener estas bebidas. En algunos casos el jugo de las palmas es mezclado con plátano maduro para obtener una bebida más dulce. En algunas zonas de la Amazonia es tan común el consumo de jugos de palmas que alrededor de estas existen cadenas productivas y comerciales importantes: por ejemplo, en Belem-Brasil para el año 1972 se consumían 51.000 litros diarios de jugo de asaí del pará (*Euterpe oleracea* Mart) (Calzavara, 1972). Actualmente los volúmenes de consumo son mayores y su consumo se ha difundido a otros centros urbanos de la amazonia colombiana como Leticia y Puerto Nariño, y de la amazonia peruana como Iquitos y Caballo Cocha. Otros jugos de palmas comúnmente consumidos son el jugo de chontaduro (*Bactris gasipaes*), el cual se prefiere tomar fermentado, y el jugo de aguaje, también conocido como canangucho (*Mauritia flexuosa*), muy popular entre los Ticuna asentados sobre la margen del río Amazonas peruano y colombiano. Los jugos de frutos de palma no solo proveen una fuente de bebidas, sino que son ricos en aceites esenciales, proteína, carotenos (especialmente el de aguaje y chontaduros), antioxidantes, y hierro (especialmente el de asaí), entre otros, siendo fuentes importantes de nutrientes en la dieta indígena.

Otras bebidas consumidas en menor proporción son los tés. Tradicionalmente los tés más comunes en la región han sido preparados a partir de plantas de dos familias botánicas principalmente: la familia Aquifoliácea en la cual se incluyen plantas como la guayusa (*Ilex guayus*) cuya infusión de hojas es bebida diariamente en las tribus de los altos afluentes del Amazonas, entre el Caquetá y el Yavarí; y plantas de la familia Sapindácea en donde se incluye el guaraná (*Paullinia cupana*), consumida por comunidades de la región del confluente Madeira-Solimoes, y cuya semilla es tostada y molida para su preparación. Igualmente en esta familia se incluye el yoco (*Paullinia yoco*) cuya corteza es raspada y disuelta en agua para obtener una bebida de uso común por las poblaciones del Putumayo y el Caquetá. Es importante mencionar que el yoco no se cultiva y tiende a desaparecer por la extinción de las tribus que lo usaban. Actualmente el consumo de tés de especies nativas está en desuso y ha sido reemplazado por el uso de aromáticas exóticas como el limoncillo, o por hojas de cítricos como la naranja, plantas que son cultivadas en los huertos caseros de las familias.

Aun cuando el consumo de bebidas fermentadas, jugos de palmas y tés se continúa, es cada vez más común que las familias indígenas consuman refrescos artificiales. La razón principal es su bajo costo, sencillez en la preparación y su sabor dulce, el cual es muy apetecido entre los indígenas. Estas bebidas artificiales claramente hacen un aporte inferior en nutrientes que las bebidas tradicionales, que con el tiempo se ve reflejada en la deteriorada dentadura de la población más joven.

## 2.5. Verduras y frutas

El consumo de frutas frescas y verduras es muy escaso, no superando el 2% sobre el total de alimentos consumidos. El consumo de frutas se hace

directamente en el sitio de producción o recolección, o se llevan a la casa y allí se consumen. Colombia tiene una tradición de elaboración de jugos de frutas, el cual no ha sido adoptado por las comunidades indígenas quienes las prefieren consumir en fresco. Su diversidad es amplia a lo largo del año, las cuales dependiendo de la época se cosechan de los huertos caseros o se recogen directamente del bosque.

El consumo de verduras se realiza principalmente en salsas, siendo muy común la preparación de la salsa de ají negro, también conocida como tucupí o casaramá. El consumo de verduras también se hace en fresco en ensaladas y ocasionalmente cocinados. Es interesante ver que aún cuando tradicionalmente el consumo de verduras no es muy alto, las comunidades Huitotas del río Igará Paraná consumen más verduras que las comunidades Ticuna que viven cerca a los centros urbanos y donde la posibilidad de abastecerse de estos productos es mayor.

Es importante destacar que existe una variedad de verduras nativas de uso tradicional que han comenzado a ser reemplazadas por verduras foráneas como el tomate (*Lycopersicon esculentum*), la cebolla (*Allium cepa*) y el pepino (*Cucumis sativus*). Estos últimos provienen del interior de Colombia o de países vecinos. Dado que su transporte debe hacerse por avión o barco, su costo es alto. Adicionalmente, su producción comercial implica la aplicación de diversos agroquímicos. Aun cuando algunas de estas verduras podrían producirse localmente, inclusive en los huertos caseros de las familias indígenas,



Fig. 4. Mercado tradicional de frutas y verduras regionales de la ciudad de Leticia, Amazonas (Colombia).

su producción se ve limitada al desconocimiento de cómo producir este tipo de alimentos, la dificultad en conseguir las semillas y la limitada fertilidad de los suelos de la región, lo cual lleva a que la mayoría de las veces estos productos tengan que ser comprados por las familias indígenas.

### **3. PROCESOS DE TRANSFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Como hemos visto, los alimentos para consumo son generalmente sometidos a procesos de preparación sencillos como la cocción, el freído, el asado y el ahumado, lo cual podría rápidamente relacionarse con un bajo desarrollo en las tecnologías culinarias. Tal vez en el tratamiento de la proteína animal no se desarrollaron tecnologías complejas dado que la oferta natural ha sido tradicionalmente abundante durante todo el año.

Por el contrario, los pueblos amazónicos desarrollaron tecnologías complejas para la preservación de alimentos base de su alimentación como lo es la yuca. Este tubérculo tiene la particularidad de tener una vida útil corta luego de su cosecha, por lo que no puede ser almacenado por mucho tiempo. De allí que una de las tecnologías de conservación más importantes que han desarrollado los pueblos amazónicos es la maduración de la yuca para la preparación de casabe y fariña. Esta práctica ha sido documentada desde la época de la conquista como consta en los relatos de Pedrarias de Alместo, uno de los miembros de la expedición de Ursúa por el Amazonas, quien explica que “la yuca rallada, se coloca en hoyos debajo de la tierra a podrir, y de ello hacen pan y cierto brebaje” (Patiño, 1990).

Esta tecnología ancestral a pesar de su antigüedad en su uso, no había sido completamente descrita y entendida. El trabajo más reciente sobre cómo ocurre esta tecnología, se recoge en las publicaciones de Acosta *et al.* (2005). La “descomposición” de la masa de yuca es realmente un proceso de “maduración” de la yuca fresca a través de la inducción de una fermentación heteroláctica en la cual el rompimiento de las moléculas libera el cianuro existente en la yuca brava y transforma parte del almidón en compuestos aromáticos. Con este procedimiento, la yuca gana palatabilidad, aroma y pierde toxicidad.

La masa madura de la yuca es la materia prima para la elaboración del casabe, la fariña, los tamales y las arepas de yuca. No solo la masa madura es usada para la alimentación. El zumo que se extrae de la masa madura y prensada es usada para elaborar el ají negro (conocido tradicionalmente como casaramá o tucupí), el cual es la principal salsa sazonzadora que acompaña las comidas de la región. Esta puede ser enriquecida si además del zumo de yuca y el ají, se le adiciona pescado, mojoy (larvas de coleopteros), hormigas o termitas. Esta salsa por su alta concentración de ají y consistencia pastosa suele conservarse apta para el consumo por varias semanas.

La maduración de la yuca no es la única fermentación heteroláctica que realizan las comunidades amazónicas. La hoja de yuca y las flores de chontaduro son igualmente consumidas después de un proceso de maduración.

Para ello, se dejan las hojas de yuca o las flores de chontaduro por 2 o 3 días reposando en un canasto hasta que la masa comience a tener un olor característico que indica que esta en su punto de maduración. Luego se lava y se prepara. De esta forma se logra liberar gran parte de la proteína que en forma fresca no es asimilable por nuestro organismo.

Fuera de los procesos de fermentación, las comidas son sazonadas con algunos condimentos como el ají (*Capsicum* sp.), el culantro cimarrón o culantro coyote (*Eryngium foetidum*) o colorantes como el achiote (*Bixa orellana*) y el azafrán de raíz (*Scobedia grandiflora*) (Patiño, 1964). En los últimos años han sido introducidos dentro de las preparaciones la cebolla y el tomate. Como se indicó previamente, en la mayoría de los casos las familias compran estos productos porque tienen poco conocimiento sobre su cultivo, dificultad consiguiendo las semillas o en su producción por la baja fertilidad de los suelos.

Mientras las fermentaciones heterolácticas han sido importantes en la transformación de alimentos secos, las fermentaciones alcohólicas han sido de gran importancia en la elaboración de bebidas. Estas suelen ser desde fermentaciones muy sencillas de yuca, frutos de palma como el chontaduro o frutas como la piña, hasta procedimientos muy elaborados como el que se sigue para la preparación del Payawarú, el cual se podría considerar como el vino ritual que elaboran los Ticuna para sus celebraciones tradicionales. Su preparación consiste en una sofisticada técnica de cultivo de una variedad de yuca especial, caracterizada por su alto contenido en azúcares, la cual es rallada, tostada y fermentada hasta obtener un líquido de color vino tinto de sabor similar a un vino tinto dulce. Ocasionalmente se bebe el líquido fresco de la mezcla aún sin fermentar al cual denominan jugo de Payawarú. Este es de color rosado, blanquecino por la presencia del almidón de la yuca y de sabor dulce.

#### **4. GLOBALIZACIÓN CULINARIA: ¿HACIA DÓNDE VAMOS?**

Han transcurrido más de 500 años desde la conquista y colonización del nuevo mundo, siendo la región del Amazonas uno de los últimos lugares en que la presencia de la cultura occidental ha penetrado. Pero hasta allí también ha llegado la globalización, afectando de forma directa los patrones de consumo de estas comunidades, lo cual ha generado el reemplazo de alimentos nativos por foráneos, con un detrimento en la calidad de su dieta.

La alimentación actual de los pueblos indígenas es tan solo un aspecto que refleja la erosión cultural y social a la que han venido siendo sometidos estos pueblos en un mundo globalizado y capitalista que no deja espacio para otras formas de vida y de vivir. Las adaptaciones de las comunidades indígenas amazónicas a un nuevo ambiente occidentalizado, y a una oferta de alimentos diferente, no siempre con la misma calidad que el obtenido de la naturaleza o sus cultivos, hace que su alimentación sea menos balanceada y tengan que hacer un esfuerzo adicional para conseguir el dinero necesario para comprarlos. El alimento comprado no tiene ningún valor espiritual, no alimenta el alma y solo mal nutre el cuerpo.

La globalización no ha considerado que estas culturas nativas, al igual que las de otros lugares del mundo, puedan hacer aportes importantes que lleven a una mejor alimentación de nuestra población sin detrimento de nuestra identidad. Perdiendo el mundo la cultura inmaterial que aportan estas comunidades al conocimiento y manejo de especies tropicales. El conocer más la cultura culinaria de estos pueblos indígenas permite ampliar el espectro sobre alimentos comestibles, así como valorar más los procesos de adaptación y evolución que estos pueblos han desarrollado para obtener una dieta saludable durante siglos.

Se propone que la globalización sea particular. Nuestra alimentación debe ser tan diversa como lo es el mundo. Así, la globalización de la alimentación debe ser entendida como el intercambio de saberes en el conocimiento culinario, ampliando la oferta de alimentos, diversificando los modelos de producción y preparación para así mantener todas aquellas especies que desde hace siglos fueron domesticadas por nuestros antepasados y esperan sean valoradas y ofrecidas en los restaurantes gourmet, al igual que servidas y consumidas con orgullo en el hogar más humilde de la tierra.

## 5. BIBLIOGRAFÍA CITADA

- ACOSTA, Luis E.; CAMACHO, Hugo. *Enterramientos de masas de yuca del pueblo Ticuna: Tecnología tradicional en la várzea del Amazonas colombiano*. Bogotá: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas Sinchi, 2005; pp. 75-86.
- ARROYO-KALIN, Manuel. "The Amazonian Formative: Crop Domestication and Anthropogenic Soils". En: *Diversity*, 2(4). 2010; pp. 473-504.
- CALZAVARA, Batista Benito G. "As possibilidades do açaizeiro no estuário amazônico". En: *Boletim Faculdade de Ciências Agrárias do Pará, Belém*, (5). 1972; pp. 165-230.
- CLEMENT, Charles R.; CRISTO-ARAUJO, Michelly; D'ECKENBRUGGE, Geo Coppens; PEREIRA Alessandro A.; PIACANÇO-RODRIGUES, Doriane. "Origin and domestication of native Amazonian crops". En: *Diversity*, (2). 2010; pp. 72-106.
- DNS-ENCUESTA NACIONAL DE DEMOGRAFÍA Y SALUD. Ministerio de la Protección Social. República de Colombia. 2010. <http://www.minproteccionsocial.gov.co/salud/Paginas/EncuestaNacionaldeSaludPublica.aspx>.
- KUHNLEIN, Harriet V.; ERASMUS, Bill; SPIGELSKI, Dina. *Indigenous peoples' food systems: the many dimensions of culture, diversity and environment for nutrition and health*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2009. <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/012/i0370e/i0370e.pdf>.
- MINTZ, Sidney W.; DU BOIS, Christine M. *The anthropology of food and eating. Annual Reviews of Anthropology*, (31). 2002; pp. 99-119.
- MORCOTE, Gaspar. *Subsistencia y manejo de ecosistemas a través del estudio de fitolitos, polen y semillas en grupos humanos precolombinos del área interfluvial de los ríos Amazonas (Solimoes) y Putumayo (Ica), (Colombia - Brasil)*. Tesis de maestría en Estudios Amazónicos. Universidad Nacional de Colombia sede Leticia; 2006; pp 39-78.

Peña, C. P.; Bernal, H.: Bases socio-antropológicas del sistema de alimentación ticuna y huitoto

PATIÑO, Victor M. *Plantas Cultivadas y Animales Domésticos en América Equinoccial. II. Plantas alimenticias*. Cali: Imprenta Departamental, 1964.

———. *Historia de la cultura material en la América equinoccial. Tomo I: Alimentación y alimentos*. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo, 1990.

REGAN, Jaime. *Hacia la tierra sin mal*. CETA, Iquitos, 1983; pp. 16-37.

WARD, Paul; COVENEY, John; HENDERSON, Julie. "Editorial. A sociology of food and eating: Why now?". *Journal of Sociology*, (46). 2010; pp. 347.