

ALIMENTOS SAGRADOS QUE SANAN

"Alimentos,

tierra

y

comunidad
saludable"







ALIMENTOS SAGRADOS QUE SANAN
"Alimentos, tierra y comunidad saludable"

ReAct Global

Action on Antibiotic Resistance
Uppsala University - Uppsala - Sweden
E-mail: react@medsci.uu.se
Sitio web: www.reactgroup.org

ReAct Latinoamérica

Acción Frente a la Resistencia Bacteriana
Tel: (593-7) 2841865
E-mail: info@react-latinoamerica.org
Sitio web: www.react-latinoamerica.org
Cuenca-Ecuador



**Instituto de Salud Socioambiental, Facultad de Ciencias Médicas,
Universidad Nacional de Rosario-Argentina,**

Avenida Santa Fe 3100, CP 2000
Mail: saludsocioambiental.instituto@gmail.com
Teléfono: +54 9 341 4362300 int 2544
Twitter: @SaludSAmbiental
Rosario-Argentina

Alimentos Sagrados Que Sanan

Investigación y fotografía: Patricio Matute García
Edición: Jorge Parra Parra
Co-edición: Arturo Quizhpe Peralta
Diseño y diagramación: Esteban López
Impresión: Editores del Austro
Teléfonos: 0993 622 596

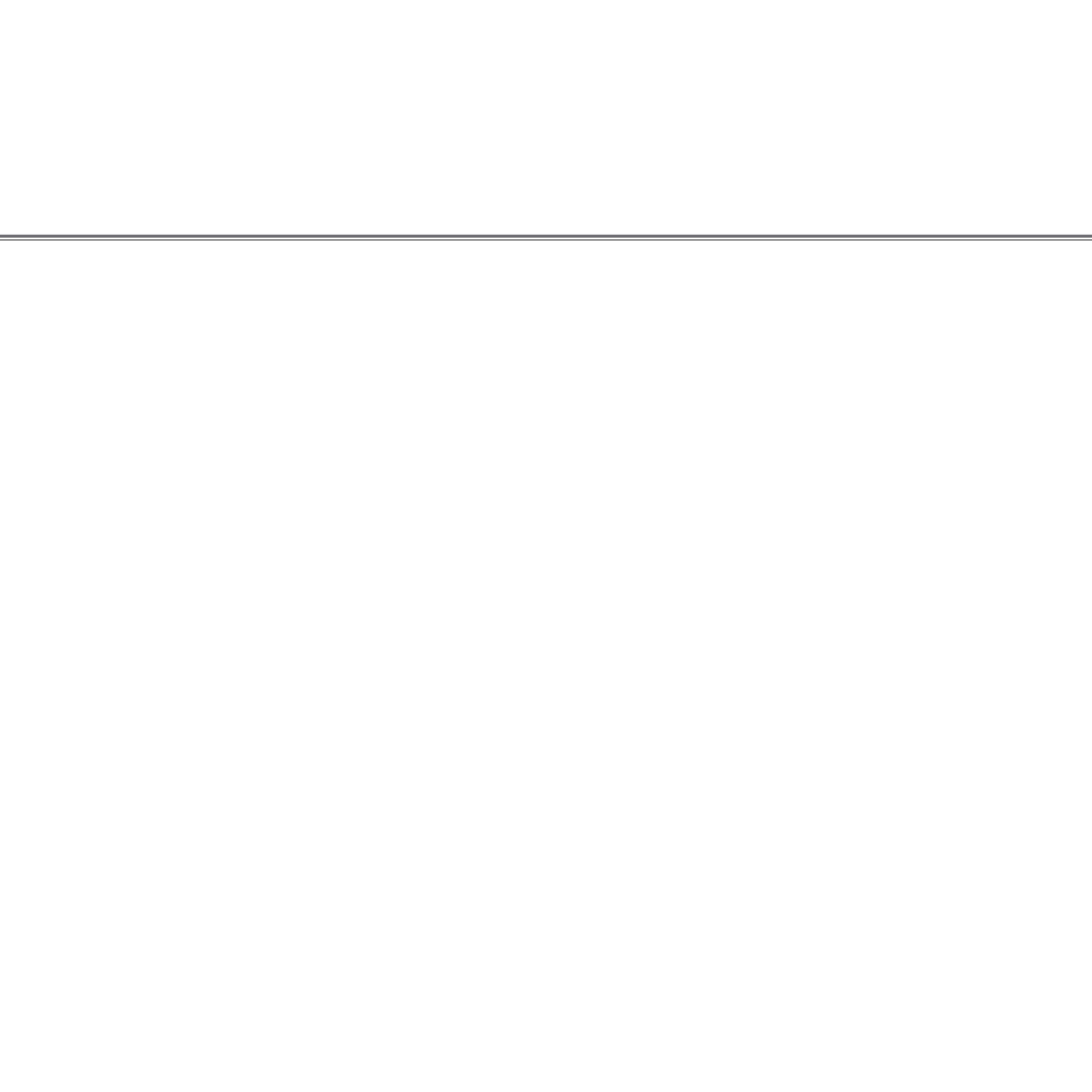
Las opiniones vertidas en este libro son de responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la posición de ReAct.

Enero 2018,
Cuenca-Ecuador

// Alimentos, tierra
y comunidad saludable //

Patricio Matute Garcia
Jorge Parra Parra

-2018-



PREFACIO

Alimentos Sagrados Que Sanan es el producto de una investigación de carácter cualitativo realizada en las comunidades y sectores urbanos de las provincias de Cañar, Azuay y Loja, que utilizó técnicas de grupos focales y entrevistas semiestructuradas sobre los temas relacionados con la antropología alimentaria y la seguridad y soberanía alimentaria.

En las provincias de Cañar y Azuay, donde habita el pueblo kichwa Cañari, la deidad de la alimentación y la abundancia es *Taita Carnaval*, en cambio la deidad contraria que representa el hambre es el *Yarcay* o *Cuaresmero*. Los Cañaris agradecen a Taita Carnaval con música, danza y preparación de alimentos significativos en el tiempo del florecimiento o Pawcar Raymi, eso garantizará que tengan excelentes semillas, siembra y cosecha de alimentos. También en los tiempos del Inty Raymi, agradecen a la waca de la alimentación, la Mama Zhinzhona, una montaña, en la que depositan cuyes, papas, maíz, y chicha preparados.

En cambio en la provincia de Loja, donde habita el pueblo kichwa Saraguro, la deidad de la alimentación es la *Mama Supalata*, a la que le agradecen mediante una fiesta realizada una semana antes de la Semana Santa, después del Pawcar Raymi, en época de granos tiernos, o de las primeras cosechas. La fiesta de la Supalata la realizan varios personajes: Capitán, Chinas, Chirillo, Músicos, que van ataviados con trajes autóctonos, mientras bailan, hacen sonar latas, pidiendo tamales de maíz, dulce de sambo, o colada de zapallo. Cuando son bien tratados en la casa donde llegan, dejan semillas del mejor maíz a los dueños, en cambio cuando no se les toma en cuenta, riegan una semilla llamada zhirán para que no crezcan bien los alimentos en la chacra.

De esta forma Cañaris y Saraguros reafirman su identidad cultural a través del agradecimiento a sus deidades que brindan alimentos sanos, en una tierra que aún no está contaminada, se practican varias sabidurías agrícolas milenarias y la preparación de los alimentos constituye una verdadera forma de comunitarismo, solidaridad y cohesión social a través de categorías andinas como: minka, ayllu, ayni, randi-randi.

La alimentación sana, nutritiva, equilibrada, constituye una forma revolucionaria de reafirmar una economía de subsistencia en contra de la economía mercantilista que promueve la industria de la alimentación, la industria de los fármacos y el sistema enfermedad-salud sin prevención.

Siembra, cosecha y prepara tus alimentos, con ellos puedes sanar de varias dolencias, así el hogar puede ser tu centro de salud y las madres y abuelas las sanadoras.

AGRADECIMIENTO

A los pueblos kichwas de la comunidad de Quilloac-Cañar, comunidad de Langa-Saraguro-Loja, comunidad de Wawa Tarqui-Azuay, Red Agroecológica del Austro, Unión de Organizaciones Indígenas de Suscal (UNOIS), Coordinadora del Pueblo Kichwa Saraguro (Corpukis), Unión Provincial de Comunas y Cooperativas Cañaris (UPCCC), Federación de Organizaciones Campesinas e Indígenas del Azuay (FOA), Confederación de Pueblos de la Nacionalidad Kichwa del Ecuador (ECUARUNARI), Escuela Agroecológica de Tarqui, Rafael Alulema, Jacinto Aguaiza, Emmanuel Chimbo, Rebeca Pichisaca, Ana Guayllas, Elena Macas, Luisa Gualán, Ricardo Tene, Fanny Puchaycela, Arariwa Sigcha, Yaku Sacha Pérez, Churi Inty Pugo, Patricio Zhingri, Enero Sigcha, Amanda Aguilar, Néstor Caral, Mariana Loja Suconota, Mariana de Jesús Criollo, Manuel Jadán, Luis Yacelga, Segundo La Torre, por convidarnos su sabiduría y calidez.

ALIMENTOS SAGRADOS QUE SANAN

INTRODUCCIÓN

ALIMENTOS DE LA RESISTENCIA TRANSDISCIPLINARIA

*Es de tierra el hombre que será
comido por la tierra que le da de
comer.*

*Come el hijo a la madre y la tierra
come al cielo cada vez que recibe
la lluvia de sus pechos.*

*(Eduardo Galeano. El libro de los
abrazos)*

Volver a los orígenes es lo más revolucionario en el siglo del consumismo exacerbado. Cuando sembramos nuestros alimentos, estamos generando acciones de lucha y resistencia a la nefasta agroindustria, al monopolio de semillas transgénicas y agrotóxicos, a la industria de los antibióticos y las hormonas para criar animales, la industria de la comida chatarra y la publicidad alienante. Cuando estas acciones atañen a todas y todos los que originamos y comemos alimentos sanos, entonces se convierten en acciones de resistencia transdisciplinaria.

Alimentos Sagrados que Sanan es un proyecto impulsado por ReAct Latinoamérica en el Austro de Ecuador entre los pueblos quichuas: Cañari¹ y Saraguro², con el objetivo de recuperar los saberes ancestrales y la memoria histórica sobre el rol de los alimentos, incluidos los considerados sagrados y su papel como agentes de sanación y prevención vinculados a la nutrición cotidiana, mediante la conexión entre tierra saludable, alimentación sana y cadena ecosistémica.

¹ Pueblo quichua del sur del Ecuador ubicado en las provincias de Azuay y Cañar, caracterizado por su vocación agrícola en torno a la chacra y a las manifestaciones culturales en tejidos, artesanía, música y danza. Su producción gira en torno a papa, maíz, melloco, haba, poroto y la cría de ganado vacuno y ovino.

² Pueblo quichua del sur del Ecuador ubicado en la provincia de Loja, su producción gira en torno al maíz y a las plantas medicinales. La palabra Saraguro proviene de dos vocablos quichuas, sara=maíz, y curo=gusano. Crían ganado vacuno y ovino y poseen grandes manifestaciones culturales en tejidos, artesanía, música y danza.

LOS CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

El paso de la sociedad agrícola a la sociedad industrial, cambió las formas de alimentación debido a la implementación de los monocultivos, la utilización de sustancias químicas en la producción de alimentos y la inserción en la economía de mercado.

De la misma forma, el paso de la sociedad moderna a la sociedad postmoderna, también cambió la forma de alimentación, debido a la incorporación de nuevas formas de producción, distribución y consumo de productos alimenticios que incluyen el uso de hormonas y antibióticos para crianza de animales, contribuyendo, en éste último caso, a la generación de resistencia bacteriana.

En este mismo ámbito, cabe mencionar el uso intensivo de agrotóxicos: fungicidas, plaguicidas, herbicidas para controlar plagas, el monopolio de la industria de la alimentación y la producción de comida chatarra íntimamente relacionada con algunas enfermedades del consumismo como: sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes. Súmese a esto el consumo de alimentos procesados con harina blanca, arroz blanco, sal refinada y azúcar refinada, así como exagerada ingesta de carbohidratos y bebidas carbonatadas, falta de ejercicio físico, mala utilización del tiempo de ocio y de descanso y estrés por trabajo excesivo que conlleva a un descuido del núcleo familiar.

³ Sumak Allin Kawsay, vocablo quichua que significa Vida Integral, una sabiduría de los quichuas-quechuas de los Andes.

⁴ Plan de Vida Maya, una hoja de ruta del respeto a la vida y a la naturaleza de los pueblos Mayas de Centroamérica y el sur de México.

⁵ Suma Qamaña, vocablo aimara que significa Vivir Bien, una sabiduría de los aimaras que viven en Perú, Bolivia, norte de Chile, y norte de Argentina.

UNA ALTERNATIVA, LA ALIMENTACIÓN DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS Y SUS IMPLICACIONES

Ante los cambios en la alimentación de la modernidad y la posmodernidad, los pueblos originarios ponen su cuota de sabiduría con sus formas de vida integrales, por el respeto a la tierra que brinda sus frutos, sus tecnologías ancestrales agrícolas, sus formas de medir los tiempos de siembra, aporque, cosecha, las formas de intercambio y trueque que ponen énfasis en la alimentación sana y saludable, y sus sabidurías originarias: Sumak Allin Kawsay³ de los quichuas y quechuas, Plan de Vida de los Mayas⁴, o Suma Qamaña⁵ de los aimaras, para citar algunos ejemplos.

Los pueblos originarios reunidos en la Conferencia Mundial de los Pueblos Sobre Cambio Climático y Defensa de la Vida (1), han determinado algunos puntos concernientes a la alimentación sana y saludable, que pueden ser una alternativa a la forma de vida del hiperconsumismo en la actualidad:

⁶ Chakana vocablo quichua que significa puente, es una hoja de ruta organizacional, política, administrativa, en el sentido agrícola muestra los días de siembra, aporque, cosecha, solsticios, equinoccios, fiestas del Koya Raymi, Pawcar Raymi, Kapak Raymi, Inti Raymi.

⁷ Pawcar Raymi, vocablo quichua que significa Fiesta del Florecimiento.

⁸ Inti Raymi, vocablo quichua que significa Fiesta del Sol Sagrado.

⁹ Kolla Raymi, vocablo quichua que significa Fiesta de la Luna Sagrada.

¹⁰ Kapak Raymi, vocablos quichuas que significan Fiesta del Sapa Inca, o de las autoridades comunitarias.

¹¹ Ecofeminismo, corriente ecológica nacida en los años 70 del siglo XX. En la actualidad la representante máxima es la física nuclear y activista Vandana Shiva.

1. "Priorizar una alimentación sana y saludable para los pueblos, ejerciendo nuestra soberanía alimentaria".

Significa el ejercicio de la defensa de la *tierra, territorio, y cultura*; es una forma de resistencia ante el embate del modelo económico: explotador, excluyente y extinguidor de especies. Entendiéndose la defensa de la tierra desde la Soberanía Alimentaria, para obtener alimentos sanos provenientes de una tierra sana, con semillas libres y originarias, abonos orgánicos, policultivos, rotando la siembra, respetando a la chacra, practicando las enseñanzas ancestrales de la tecnología agrícola, incluyendo la forma organizacional, principios, normas y códigos de la Chakana⁶ que desde su estudio indica fechas de los tiempos del calendario agrícola celebrado a través de grandes fiestas de agradecimiento y ritos que coinciden con los solsticios y equinoccios, Pawcar Raymi⁷, Inti Raymi⁸, Kolla Raymi⁹, y Kapak Raymi¹⁰, permitiendo una vida holística en equilibrio y armonía entre hombre y naturaleza.

2. "Empoderar niños, niñas, jóvenes, mujeres y población en general, mediante la implementación de la educación ambiental, biodiversidad y agroecología en la educación formal y alternativa".

Desarrollando la ecoalfabetización de niños y jóvenes, y el empoderamiento de las mujeres desde el ecofeminismo¹¹, constituidas éstas en buenas alternativas para emprender en la salud de la tierra, y en la salud de los alimentos.

“Actualmente, las interrelaciones entre comida, salud y medio ambiente se han vuelto un tema común de discusión, así entran en juego biología y ecología como puntos altos para comprender el desenvolvimiento de los ecosistemas ante el avasallamiento de la tierra, por eso es necesario ecoalfabetizar en los fundamentos de la vida: la energía que posibilita los ciclos ecológicos viene del sol; la diversidad asegura la resiliencia; la vida desde hace millones de años no se dio por combate, sino por asociación de redes” (2).

La biodiversidad es la salud de la tierra y la diversidad alimentaria es parte de nuestra salud, sin embargo factores como monocultivo y megacultivo influyen negativamente en la desaparición de especies originarias, obligándonos a cambiar la dieta para consumir alimentos procesados y carne que influyen en la salud, desatando enfermedades como diabetes, cardiopatías y cáncer.

Cambiar los hábitos puede mantener la biodiversidad alimentaria; es preciso entonces:

- a) Cultivar y sembrar alimentos en huertos urbanos y comunitarios, utilizando las semillas originarias.
- b) Volver a sembrar alimentos olvidados, para salvar especies.
- c) Consumir con conciencia y cocer en el hogar alimentos no procesados e industrializados, elegir alimentos frescos, de temporada y orgánicos, comprados en las redes agroecológicas de cada lugar, permitirá una dieta variada y sana.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), una

dieta sana a lo largo de la vida, previene la malnutrición y distintas enfermedades; sin embargo los alimentos procesados, la urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio de formas alimentarias. Hoy se consumen alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, azúcares libres, sal; y no se consumen frutas, verduras y fibra como los cereales integrales (3).

Otros factores que afectan al sistema alimentario son: cambio climático, sostenibilidad ambiental, cambios tecnológicos, desigual crecimiento económico y las transformaciones sociales, lo que desemboca en dos interrogantes: ¿Cómo alimentar sosteniblemente a la población mundial? y ¿Cómo tratar sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles? (4).

El modelo de agricultura sustentable o agroecología, mediante la resiliencia, permitirá la supervivencia de pueblos originarios y campesinos, -los cuidadores de tierra, semillas, y alimentación sana-; mientras que la agricultura convencional va ya por la tercera gran *revolución verde*, demostrando que no es sustentable por el exagerado uso de insumos para la producción de alimentos.

La agroecología se basa en una dimensión ecológica-técnica-agronómica que aprovecha y conserva los recursos naturales para la producción de alimentos; también se basa en una dimensión socio-económica-cultural, que implica un desarrollo endógeno como una forma de resistencia cultural y una dimensión socio-política como respuesta al modelo

económico neoliberal y a la academia, para mostrar una forma de autonomía de los pueblos originarios y campesinos (5).

3. “Recuperar la cultura y la soberanía alimentaria basada en los alimentos ancestrales, sobre la base de nuestra diversidad ecológica, con la participación de los pueblos y políticas del Estado, desarrollando formas alternativas de alimentación y nutrición al modelo capitalista depredador agroalimentario y agroindustrial”.

El uso de agrotóxicos y la sobre explotación de la tierra en la producción agrícola, afecta al cambio climático por la generación de gases de efecto invernadero, con ello sufre el equilibrio alimentario por el monocultivo, por eso es inminente reclamar por la Soberanía Alimentaria y por los derechos a la alimentación sana y saludable, “es indispensable cambiar el enfoque y las prácticas del sistema de alimentación y poner los derechos humanos y los de la Madre Tierra por sobre los derechos del mercado. Mientras esto no se haga, el afán de lucro siempre justificará cualquier práctica destructora del equilibrio alimenticio del ser humano y del equilibrio del medio ambiente, alentando el cambio climático” (6).

Los alimentos ancestrales de los pueblos originarios, constituyen una alternativa al cambio climático por sus implicaciones de respeto a la tierra, la práctica de policultivos, la rotación en la utilización de terrenos de siembra, la utilización de abonos orgánicos, porque no utilizan agrotóxicos. “La agricultura campesina e indígena y las prácticas agroecológicas han demostrado ser insumos importantes para la solución al cambio climático, recuperando materia orgánica del suelo, colocando a los mercados locales en el centro del sistema alimentario, manteniendo y recuperando las semillas nativas y criollas, deteniendo el desmonte y la deforestación y

terminando con la producción concentrada de carne, al tiempo que se generan sistemas diversificados que integren la producción animal y vegetal” (7). Quizá estas tecnologías ancestrales de cultivo, no han sido tomadas en cuenta a nivel global por los países desarrollados, porque el mega agronegocio prefiere mantener el monopolio de producción, distribución y consumo de alimentos.

La sostenibilidad alimentaria es el paradigma que mantiene los pueblos originarios como forma alternativa de alimentación y nutrición al modelo capitalista depredador agroalimentario y agroindustrial. Caza, pesca, recolección, pastoreo, agricultura, conforman un sistema de producción y consumo condensados en las sabidurías milenarias, a pesar de que los cambios culturales, económicos, y sociales han sopesado en la salud y en sus prácticas alimentarias.

4. “Exigir la creación de mecanismos de protección de la biodiversidad y restauración de los ecosistemas frente a una ofensiva corporativa y multinacional que busca apropiarse, manipular y modificar el patrimonio común para su mercantilización”.

En Brasil, cientos de indígenas protestan y son reprimidos por la policía frente al Congreso Nacional. Ellos reclaman por la devastación cronológica del Amazonas, *-el pulmón del mundo-*, donde se pretende emplazar grandes zonas de monocultivos; el proyecto de las transnacionales alimentarias, es convertir a Brasil en *el granero del mundo*, a costa de

devastar la biodiversidad con la consecuente extinción de los pueblos originarios, por el avance de la frontera agrícola. “Todos los días sufrimos, somos masacrados, y cuando venimos a dialogar con el Estado sucede eso”, reclamó la líder indígena Angela Katxuyana, del norteño estado de Pará. “La violencia contra los pueblos indígenas continúa tanto en el papel como aquí” (8).

Restaurar los ecosistemas es una deuda ecológica pendiente de las grandes transnacionales agroalimentarias, sin embargo continúan los embates y avasallamientos a las semillas originarias de maíz en México y de soja en Brasil, Argentina y Bolivia con las consecuencias sociales del monocultivo.

5. “Reconocer e impulsar formas ancestrales de producción de alimentos, como parte de una estrategia integral hacia el Vivir Bien/Buen Vivir”.

El Suma Qamaña está presente en la constitución de Bolivia, es una estrategia que plantea la alimentación sana y saludable.

“El artículo 8 de la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, asume y promueve como principio ético moral de la sociedad plural Suma Qamaña, Ñandereko¹², Teko Kavi¹³, Ivi Maraei¹⁴ y Qhapaj Ñan¹⁵. El Vivir Bien significa, Vivir Bien con uno mismo, con los demás y en armonía con la Madre Tierra, garantizando el acceso y disfrute de los bienes materiales y de la realización efectiva, subjetiva,

intelectual y espiritual de las personas y colectividades, en armonía con la naturaleza y en comunidad entre los seres humanos”.

“El artículo 16, establece que toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación y que el Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población”

“*Saber Alimentarse para Vivir Bien* significa el logro simultáneo del derecho a la alimentación, la soberanía alimentaria en el marco de la realización del derecho humano a una alimentación adecuada”. (9).

Así mismo el Sumak Kawsay¹⁶ está presente en la Constitución de Ecuador con el propósito de garantizar la salud, un ambiente sano y una alimentación saludable. Así:

“Art. 14.- Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, sumak kawsay.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre

¹² Vida armoniosa

¹³ Vida buena

¹⁴ Tierra sin mal

¹⁵ Camino o vida noble

¹⁶ Buen Vivir

ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Art. 319.- Se reconocen diversas formas de organización de la producción en la economía, entre otras las comunitarias, cooperativas, empresariales públicas o privadas, asociativas, familiares, domésticas, autónomas y mixtas. El Estado promoverá las formas de producción que aseguren el buen vivir de la población y desincentivará aquellas que atenten contra sus derechos o los de la naturaleza; alentará la producción que satisfaga la demanda interna y garantice una activa participación del Ecuador en el contexto internacional.

Art. 387.- Será responsabilidad del Estado: Promover la generación y producción de conocimiento, fomentar la investigación científica y tecnológica, y potenciar los saberes ancestrales, para así contribuir a la realización del buen vivir, al *sumak kawsay*" (10).

Saber alimentarse y el derecho a la alimentación son los preceptos para *Vivir Bien* en un *Buen Vivir* que respeta a la naturaleza.

6. "Fortalecer y promover los valores socio-comunitarios, de reciprocidad, solidaridad y complementariedad de los pueblos para el acceso y uso de los bienes comunes de su espacio vital; respetando y construyendo la coexistencia de visiones distintas de vida".

En las dos formas de alimentación comunitaria, Pampamesa de los quichuas de Ecuador, y en el Apthapi de los aimarás de Perú y Bolivia, se sienten: reciprocidad, solidaridad y complementariedad en sus espacios co-

munitarios de coexistencia.

La "Pampamesa supone un intercambio comunitario y equitativo de alimentos, normalmente se efectúa esta costumbre en celebraciones, mingas, o en reuniones importantes para la comunidad" (11); mientras que para el Yachay aimara Néstor Caral, el Apthapi "tiene una profunda connotación social-comunitaria, por el intercambio de cultura porque reúne a todos; también tiene una connotación energética porque nos nutrimos al compartir lo que produce la tierra y cocinamos como si fuera un ritual; cantamos, bailamos, homenajeamos, también es destacable que los alimentos que compartimos son orgánicos, son naturales y sanos" (N. Caral, comunicación personal, 29 de marzo de 2017).

7. "Fortalecer la preservación y recuperación de las plantas medicinales ancestrales y de flora nativos".

Es importante recuperar la etnobotánica de los lugares de los pueblos originarios por medio de la botánica y la antropología, como punto importante del patrimonio cultural y de la Soberanía Alimentaria. Plantas alimenticias para el ser humano y plantas alimenticias para animales; plantas medicinales; plantas como especias; plantas ornamentales; plantas silvestres, pero sobre todo plantas endémicas, nombradas en su propio idioma, que están desapareciendo, llevándose al olvido el germoplasma y la memoria histórica. Entre los pueblos originarios, las Jambirunas¹⁷ aún

¹⁷ Jambiruna, vocablo que proviene de dos voces quichuas, jambi=salud, runa=hombre, sanador o sanadora comunitaria.

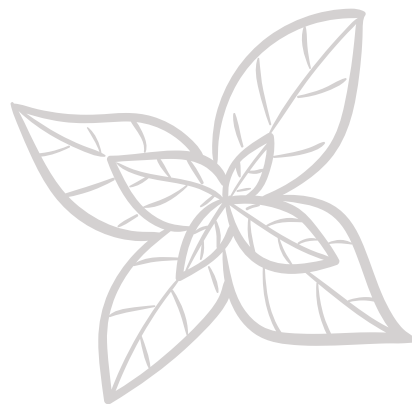
conservan esta identidad, cultura, patrimonio, tradición, transmitida por generación oral y educación no-formal con la metodología del error-ensayo desde hace milenios.

8. “Exigir la regeneración de la tierra y el acceso a la misma, garantizando la propiedad de los pueblos del germoplasma nativo y la seguridad alimentaria con soberanía, a fin de mejorar la calidad de vida de nuestros pueblos a través de un acceso digno a alimentos suficientes y nutritivos que se encuentren en correspondencia con nuestra diversidad cultural y acorde a una producción agraria sana y sustentable”.

Hay varios puntos que influyen en el acceso a la tierra rural, como propiedad, uso, estructura de la tenencia de la tierra, y decisiones de producción, pero la mayor preocupación hoy en día radica en el monopolio y el poder adquisitivo, “el acceso a la tierra está entonces determinado por la riqueza de los propietarios y no por su eficiencia productiva, por lo cual los productores de bajos ingresos y sin acceso a crédito tienen poco acceso a la tierra” (12).

Para garantizar la Soberanía alimentaria y la producción de alimentos sanos y saludables es necesario comenzar recuperando el acceso a la tierra, eso romperá el monopolio de grandes transnacionales que adquieren tierras para aplicar una política agraria de monocultivo, con ello desaparecen los lugares comunitarios, el libre acceso a las fuentes de agua, y hasta los lugares considerados sagrados desde hace tiempos milenarios; también las especies endémicas ya no son sembradas, corriendo el riesgo de que el germoplasma nativo desaparezca; por otro lado ya no se utilizan las tecnologías agrícolas ancestrales, lo que conlleva a la pérdida de valores comunitarios practicados en la siembra y en

la cosecha, así se va debilitando la memoria histórica y la identidad cultural. Todo esto influye en la producción de alimentos sanos y saludables, por eso es necesario reclamar por el acceso a la tierra, pero también cuidarla y no maltratarla con agrotóxicos, antibióticos, hormonas, y transgénicos. Así como los seres humanos somos diversos, así debe ser la producción de la tierra, eso posibilitará la ingesta de alimentos sanos, promoviendo una alimentación variada, equilibrada y nutritiva.



PROCESOS MICROBIANOS Y ALIMENTACIÓN ANCESTRAL

Los alimentos cumplen un papel muy importante para mantener la salud y el microbioma, en el caso de los pueblos quichuas: Cañari y Saraguro del sur del Ecuador, hay dos ejemplos significativos que visualizan el rol de los microbios.

“La *chicha de jora*, es una bebida que no puede faltar en la cultura alimentaria del pueblo Cañari, está presente en los tiempos de siembra y cosecha, y en fechas especiales como matrimonios, bautizos, celebraciones, pero también está en la vida cotidiana, como alimento” (R. Alulema, comunicación personal, febrero 16 de 2017). Cuando se ingiere mucha comida, la chicha de jora tomada de forma moderada, regula la digestión, así las bacterias trabajan positivamente en el microbioma del aparato digestivo.

Lo mismo sucede con *la chicha de las mujeres*, o *chicha de hongos*, del pueblo Saraguro, cuando es ingerida con frecuencia, las bacterias regulan el microbioma del aparato digestivo. Esta chicha es *sembrada, cosechada y obsequiada* por mujeres entre sus parientes y amigos (L. Gualán, comunicación personal, marzo 10 de 2017), formando una *cadena de salud ancestral* que sin duda aplica la sabiduría milenaria utilizando las bacterias como microorganismos de regulación del ecosistema.

Así chicha de jora y chicha de las mujeres, son alimentos sagrados que sanan, provenientes de las sabidurías ancestrales de los pueblos originarios, una práctica relacionada con los procesos bacterianos en contextos comunitarios.

CONCLUSIONES

Así como proponemos la alimentación desde la resistencia transdisciplinaria, es decir que todos nos empoderemos para sembrar, cosechar y cocer nuestros alimentos, también proponemos descolonizar la alimentación impuesta desde la globalización: el exceso de tecnologías y el monopolio de la megaindustria alimentaria, para volver a lo orgánico de las sabidurías, a las semillas libres, a los cereales nativos, a las frutas y verduras que conforman una dieta ordenada.

Es importante recuperar las tecnologías ancestrales de cultivo que respetan los ciclos agrarios para que sean una alternativa a la agroindustria y agronegocio que están terminando con la naturaleza y promueven formas de alimentación con productos procesados: azúcar refinada, sal refinada, harina refinada y arroz blanco.

Debemos recuperar los alimentos sagrados ancestrales preparados en sopas, potajes y harinas, bebidas, plantas alimenticias y medicinales, mediante un estudio etnobotánico, con el concurso de la biología y la antropología.

Soberanía y Seguridad Alimentaria, biodiversidad, educación ambiental y agroecología, deben consolidarse como ejes fundamentales de reflexión y acción en procura de una alimentación equilibrada, sana y saludable, para evitar las enfermedades relacionadas con el consumismo y la mala nutrición: sobrepeso, obesidad, diabetes, desnutrición y otras.



Ceremonia del Pawcar Raymi en el sitio arqueológico de Todos los Santos, en Cuenca de los Andes, celebrada por las mamas azuayo-cañaris, como agradecimiento a la tierra por el tiempo de florecimiento que propiciaron con maíz, haba, poroto, arveja, melloco, papa, mashwa, oca, agua, chicha de jora, frutas, flores y fuego sagrado.

ANTROPOLOGÍA ALIMENTARIA

LOS ALIMENTOS SALUDABLES VIENEN DE UNA TIERRA SALUDABLE PARA UNA COMUNIDAD SALUDABLE

El planeta tierra es un macroecosistema, conformado por microecosistemas interconectados en donde naturaleza, ser humano, animales y plantas juegan un importante papel en el equilibrio y mantenimiento de ecosistemas sanos.

En este contexto, si observamos la alimentación andina, veremos la relación con el ciclo agrícola: siembra, aporque, cosecha, ligados con las fases climáticas, e incluso con las grandes celebraciones culturales como Pawkar Raymi, Kolla Raymi, Kapac Raymi, e Inti Raymi. Preparación del suelo, semillas, técnicas de siembra y cosecha, son la rememoración cultural de la herencia dejada por los distintos pueblos originarios que poblaron los Andes.

Así mismo, el cuerpo humano es un reflejo de lo que sucede en la tierra, si hay una alimentación sana, es porque la tierra ha brindado alimentos sanos, en ese sentido una buena salud es sinónimo de alimentación sana.

Para la consecución de alimentos sanos el enfoque debe trascender lo económico e ir más allá, a lo multidimensional, a lo cultural, sumando sabidurías ancestrales practicadas en los Andes, como limpieza de terrenos,

descanso de la tierra, agua limpia, aire puro, para tener alimentos libres de transgénicos, contaminantes y antibióticos, con cultivos asociativos y equilibrados en las huertas y campos, que cumplan su papel como controladores de plagas o reforzadores de los elementos químicos propios de los suelos.

Otra parte importante de la alimentación sana es el correcto uso de las especias en la cocción de las comidas y equilibrio en cantidad y calidad en la preparación de los potajes. También debe haber una razón para utilizar plantas o especias como orégano, sachá anís, perejil, cilantro; o resaltantes del sabor como ají¹⁸, ishpingo¹⁹, o alimentos ricos en proteínas como quinua, chocho, mas-hwa y amaranto.

Así mismo es necesario mirar hacia el centro de producción de alimentos, centro de cocción, tullpa, cocina, constituidos en elementos importantes para las familias y comunidades que giran en torno a las formas ancestrales para que la comida no solo alimente, sino que también sane, para que las especias no solo condimenten, sino permitan la digestión correcta, para que sirvan como medicinas desde la sabiduría de las mamas. Pero también tullpa y cocina son sitios de compartición de cosmovisiones, de crianza de los hijos, resolver y plantear problemas comunes de la cotidianidad, planificar fiestas y ritos, muchas veces para sellar alianzas matrimoniales, para resolver la participación comunitaria en ayni, minka o mita.

Así la alimentación sana para los pueblos de los Andes no solo es la remembranza de la memoria del paladar, sino es comunitarismo, solidaridad, llancay²⁰ yachay²¹ y munay²².



¹⁸ Ají es ucho en lengua quichua.

¹⁹ Ishpingo, en lengua quichua, es el clavo de olor.

²⁰ Llancay, palabra en lengua quichua que significa trabajo.

²¹ Yachay, palabra en lengua quichua que significa enseñar.

²² Munay, palabra en lengua quichua que significa amar todo.



En Quilloac-Cañar, Jacinto Aguaiza, agricultor y profesor, afirma que la chacra debe ser integral, en el centro están maíz, poroto, haba, sambos y zapallos, a los lados están las plantas que controlan las plagas como altamiso, ají, también hay plantas medicinales como sangoracha, llantén, shipalpa, manzanilla.

CHACRA DEL PUEBLO CAÑARI

INTRODUCCIÓN

*Yo pregunto a los presentes, si no se
han puesto a pensar
Que esta tierra es de nosotros y no
del que tenga más.
A desalambrar, que la tierra es nues-
tra, es tuya y de aquel
De Pedro y María, de Juan y José.*

*(Daniel Viglietti, activista social, mú-
sico y cantor uruguayo).*

Para el pueblo Cañari, la chacra es toda una cosmovisión que gira alrededor de agricultura e identidad cultural, los saberes ancestrales brotan de lo cotidiano; cada forma de obtener y cuidar semillas originarias, sembrar, cosechar, agradecer festiva y ritualísticamente, pedir propiciatoriamente por lluvias, pedir protección a las deidades y wacas para obtener buenos alimentos, refleja la profunda relación con la tierra. En el caso del pueblo quichua Cañari del sur del Ecuador, esta relación es más significativa aún, “para nosotros la chacra es la vida” (E. Chambo, comunicación personal, febrero 16 de 2017).

Encontrar esa relación de la tierra con el ciclo agrícola, las grandes fiestas andinas de siembra y cosecha, a veces la fe andina en sincretismo con la fe católica, es el proyecto de vida de los habitantes de esta parte del planeta. La tierra es madre, no sólo produce, sino que asegura la supervivencia social y comunitaria, por eso hay que respetarla y agradecerla.

LA CHACRA DE LA VIDA

La chacra²³ andina es una metodología de vida desde la aplicación de la sabiduría de la Chakana en el cultivo y la crianza de animales menores, un arte en donde se tiene especial cuidado con los alimentos sembrados y cultivados en diferentes pisos ecológicos, en varios microclimas, en distintos tiempos, tomando en cuenta las fases de la luna, manejando los policultivos integrales con la mezcla de variedades y cultivos asociativos, las tecnologías y saberes ancestrales y el ecosistema: cultivos, animales, hombre, agua, montañas, deidades de la alimentación, mediante la heterogeneidad y adaptabilidad al paisaje cultural y la diversidad, sin embargo “la diversidad fitogenética está amenazada por la erosión genética, cuya causa principal, de acuerdo con el estado de los recursos fitogenéticos para la alimentación y la agricultura en el mundo, es la sustitución de las variedades locales por variedades modernas”, por eso cuidar las semillas-madre, es cuidar la vida y su ciclo de existencia. La chacra andina es similar a la vida: “sembramos la semilla, crece, cosechamos sus frutos y se recicla; mientras que el hombre nace, crece, tiene estirpe y se recicla en la tierra” (13).

Como las sociedades andinas son agrocéntricas, todo gira alrededor de la chacra, incluso los ritos de agradecimiento de las fiestas del calendario agrícola²⁴, y en la actualidad en torno al sincretismo entre los Santos Patronos de la iglesia católica y las deidades andinas. Así, “comprender el sincretismo andino, desde la lógi-

ca misma de la cosmovisión andina como un fenómeno enraizado en los principios de la inclusividad, complementariedad y relacionalidad” (14), es admitir la ductibilidad de la religión andina y la religión cristiana aplicadas a la fiesta agraria y la obtención de alimentos.

Para los quichuas de la provincia de Pastaza de la amazonia ecuatoriana, el Sumak Kawsay, está fundamentado en tres pilares: Sumak Allpa²⁵, Sacha Runa Yachay²⁶, y Runa Kawsay²⁷ (15), aplicando esta concepción a la cosmovisión de los quichuas Cañaris, se podría pensar en Sumak Allpa, Runa Kawsay, y como adaptación el Runa Chakraman Yachay²⁸, de tal forma que todo el acervo y conocimiento acumulado desde la exponencial experiencia, debe necesariamente ser compartida para mantener las diversas formas de percepción vital, y de respeto a la proveedora constante de alimentos.

El pueblo quichua Cañari, agradece a la Madre tierra por la producción de alimentos sanos, abundantes, equilibrados, y a través de celebraciones, personajes y constructos tales como:

- *Taita Carnaval*, -una adaptación del antiguo *Juego del Pukara-*, es la deidad de la alimentación de los Cañaris, llegar a este hito en el calendario agrícola andino

²³ Chacra. Lugar de cultivo integral y crianza de animales mayores y menores. Para los Cañaris la chacra es la vida.

²⁴ Kapak Raymi, Fiesta del Cambio de Autoridades; Pawcar Raymi, Fiesta del Florecimiento; Inty Raymi, Fiesta del Sol; Kolla Raymi, Fiesta de la Luna.

²⁵ Sumak Allpa, voces quichuas que significan, tierra sana.

relacionado con el Pawcar Raymi es de por sí un rito de agradecimiento, el personaje bendice las primeras cosechas, trae buenos augurios para la tierra y las personas, por eso se lo agradece con abundante comida y bebida, chicha de jora, cuy, papas, ají, frutas, además música y danzas propias, exclusivas de esta época²⁹. Cabe resaltar la importancia de la Cruz de Carnaval³⁰ para señalar el buen paso de la deidad por casas y comunidades. Taita Carnaval atrae la buena suerte para que no venga el Yarkay, el hambre, o el Cuaresmero.

- *Mama Zhinzhona*, es una waca sagrada ubicada en la comunidad de Quilloac-Cañar, una pequeña montaña venerada para tener buenas siembras, buenas cosechas y buenos alimentos, se la venera en la época del Inty Raymi con cantos, música, danza y celebraciones de Yachaycuna³¹, “en la cosmovisión andina todo vive y necesita alimento, es por eso que a través de las ofrendas damos alimentos también a la Madre Tierra, a las montañas, a los ríos” (16).

- *El Señor de Burgos*, está ubicado en la loma de Turi, en la ciudad de Cuenca, sin embargo los integrantes del pueblo Cañari van a este lugar a dejar

exvotos³², a cambio toman tierra de la loma y la llevan a sus terrenos para depositarla antes de la siembra, en el centro y en los cuatro puntos cardinales. Esta ritualidad la realizan cada 25 de diciembre, fecha que coincide con la celebración del Kapak Raymi.

- *El Cuy Ñaña* es un ritual de agradecimiento a la Madre tierra por sus bondades alimenticias, es realizado en la época de Corpus Christi como preparación anticipada del Inty Raymi. *La cuy ñaña* también es una mujer designada previamente que cría cuyes todo un año, luego los presenta en un ritual. Los cuyes van en andas asados, o vivos, los entrega en ceremonia de intercambio a los sacerdotes, sin antes danzar en varias estaciones establecidas. A las andas acompañan los revestidos como negros y vaqueros, también hay grupos musicales y danzantes. La cuy ñaña gana prestigio en la comunidad por su buena gestión en la fiesta, pero sobre todo por agradecer la abundancia.

²⁶ Sacha Runa Yachay, Conocimiento del Ser Amazónico.

²⁷ Runa Kawsay, Vida del Pueblo.

²⁸ Enseñanzas del hombre de la chacra.

²⁹ Entre el pueblo quichua Cañari, la danza y la música para homenajear a Taita Carnaval, son coplas que describen los viajes de este personaje por el mundo hasta llegar a Cañar. Los instrumentos musicales utilizados son caja pequeña y pingullo pequeño, no se pueden interpretar fuera de época porque traen malos augurios. El traje de Taita Carnaval evoca al de los antiguos pukareros, pantalón de lana de borrego con zamarro, sombrero grande o cobijón con borlas, cuzhma, chicote, acial y onda con waraka.

³⁰ Cruz de Carnaval, es confeccionada con ramas, frutas, cuy, gallina, alcohol de caña. Se la coloca afuera de la casa o la comunidad cuando ha pasado Taita Carnaval con sus buenos augurios.

³¹ Yachay, vos quichua que significa enseñar. Son los sabios de las comunidades que celebran ceremonias para adorar las wacas.

- *El Canto del Jahuay*³³ es una construcción cultural del pueblo Cañari, que utiliza una metodología con cantos, alabados, rezos, gritos de mando, música de kipa³⁴, caja³⁵ pingullo³⁶, y danza, para el cultivo de trigo de una forma cronológica y ordenada. Este ritual se lo realiza en la época de la cosecha y del Inty Raymi. Con las expresiones culturales los Cañaris agradecen a la Madre tierra por brindar sus alimentos.

Intervienen kipadores³⁷, cegadores³⁸, acarreadores³⁹, chaladoras⁴⁰, mayordomo⁴¹, y músicos⁴². Cada día de descanso comen en comunidad en una gran Pampamesa⁴³ mientras interpretan músicas y cantos propios del ritual⁴⁴. Al final de la jornada cultural entregan al mayordomo, una cruz confeccionada con plantas como símbolo de prosperidad para que la próxima cosecha sea abundante.

ETNOBOTÁNICA DE LA CHACRA Y LA HUERTA DEL PUEBLO QUICHUA CAÑARI

Las plantas han sido domesticadas para la agricultura desde hace milenios, sin embargo la destrucción de la naturaleza ha borrado el conocimiento de una infinidad de especies, es por eso que la etnobotánica debería ser un puente entre la sabiduría y la academia, para registrar, clasificar y puntualizar su uso.

Por ser un lugar de alta megadiversidad, a lo largo de la historia en Ecuador se han realizado importantes estudios de etnobotánica como el de Gaspar de Carvajal (1500-1584), Relación del Nuevo Descubrimiento del Famoso Río Grande que Descubrió por muy

³² En donde está ubicado el Señor de Burgos, dejan mechones de pelo, mezclado a con crines de caballo y cabuya, además dejan pequeñas fotografías. El cerro Turi, en donde está ubicada esta imagen católica, es considerada una pacarina, es decir un lugar de origen del pueblo Cañari. De ahí la veneración.

³³ Jahuay, voz del idioma Cañari que significa arriba, con fuerza, con energía.

³⁴ Kipa, instrumento musical aerófono que se utiliza para convocatorias comunitarias, minkas, algún anuncio. Está construido de concha spondilus traída desde la región litoral.

³⁵ Caja, instrumento musical membranófono.

³⁶ Pingullo, instrumento musical aerófono que consta de boquilla para insuflar y varios agujeros con notas musicales.

³⁷ Kipadores. Son intérpretes del instrumento musical denominado kipa. Hay diferentes tonos para descansar, continuar en el trabajo, reunirse, o terminar cada sección del Canto del Jahuay.

³⁸ Cegadores. Van cegando el trigo con una hoz, mientras interpretan el Canto del Jahuay.

³⁹ Acarreadores. Son los que llevan en sus espaldas las cargas de trigo cegado.

⁴⁰ Chaladoras. Son las esposas o novias de los acarreadores que recogen la chala, es decir el remanente de la cosecha.

⁴¹ Mayordomo. Es el personaje que representa al Patrón. El vigila que se realice bien la siega de trigo.

⁴² Músicos. Interpretan canciones en ritmo cañari, aires típicos y contradanzas para animar a los segadores, acarreadores y chaladoras. El conjunto está compuesto de dos flautas pequeñas, un bombo, una caja, y una bocina.

Gran Ventura el Capitán Francisco de Orellana, donde describe la yuca, y por primera vez el uso del curare⁴⁵.

Gonzalo Fernández de Oviedo (1478-1557), Historia General y Natural de las Indias, una obra que describe las propiedades de las plantas medicinales, o el consumo de la piña (*Ananas comosus*) y el tabaco (*Nicotiana tabacum*).

Pedro Cieza de León (1518-1560), Crónica del Perú (1553). Fue el primero en describir especies vegetales del Nuevo Mundo como papa y quinua.

José de Acosta (1539-1600), Libro IV de Historia Natural y Moral de las Indias (1590), describe varias especies de consumo como la achicoria (*Hypochaeris sessiliflora*), oca (*Oxalis tuberosa*) camote (*Ipomoea batatas*), y varios frutos como zapallo (*Cucurbita maxima*) y ají (*Capsicum annuum*).

Bernabé Cobo (1572-1657), Historia del Nuevo Mundo (1613), describió especies de los pisos altitudinales y la quinina (*Cinchona* spp.) para curar la malaria.

Garcilaso de la Vega (1539-1617), Comentarios Reales (1609) en la que describe algunas de las plantas como maíz (*Zea mays*), tubérculos andinos, frutales como el ussun o capulí (*Prunus serotina*), agaves (*Agavaceae*) y especies medicinales.

Juan Magnin (1701-1753), describió plantas medicinales y mágicas usadas por los nativos de Sucumbíos y

Maynas como ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) y floripondio (*Brugmansia* spp).

Charles Marie de La Condamine (1701-1774), realizó estudios de la quina en Loja (*Cinchona officinalis*), descrita en 1738; también realizó estudios de especies útiles, como unguahu (*Oenocarpus bataua*) y caucho (*Hevea brasiliensis*).

Joseph de Jussieu (1704-1779), miembro de la Expedición Geodésica Francesa, también realizó estudios de las especies botánicas en Ecuador.

Pedro Franco Dávila (1711-1786), naturalista ecuatoriano, autodidacta y coleccionista que dirigió y expuso colecciones botánicas con valor económico, alimenticio y medicinal, junto con objetos arqueológicos y fauna.

Juan de Velasco (1727-1792), Historia del Reino de Quito en la América Meridional (1789). El libro II del primer tomo trata sobre el Reino Vegetal y muestra casi 270 especies de plantas útiles al hombre y a los animales.

José Mejía Lequerica (1775-1813) considerado como el primer etnobotánico del Ecuador. En la obra Plantas quiteñas, describió especies de plantas de utilidad médica.

En 1799 la corona española encargó una ex-

⁴³ Pampamesa. Comida comunitaria donde todos colaboran con su porción de carne de gallina, cerdo, oveja, res, y hortalizas, legumbres, frutas, sin embargo los alimentos más destacados son cuy, chicha de jora, papas, habas y mote. En el suelo se colocan grandes manteles para que las personas coman a su alrededor.

⁴⁴ Cantos del Jahuay. Arawicus, Jayllis, Ayes.

⁴⁵ Curare. Veneno que utiliza el pueblo shuar de la amazonia ecuatoriana para cazar animales.

pedición botánica a los españoles Juan Tafalla y Juan Agustín Manzanilla, junto al pintor peruano José Gabriel Rivera y al pintor quiteño Xavier Cortés, que recorrieron las principales zonas florísticas de las actuales provincias de Guayas, Los Ríos y Manabí. Describieron e ilustraron 200 especies de plantas, que luego de mucho tiempo se publicó como *Flora Huayaquilensis*.

Alexander von Humboldt, *Plantes Plantarum* (1815), y *Nova Genera et Species Plantarum* (1815), donde se describe varias especies medicinales de la cuenca amazónica

Richard Spruce (1817-1893), investigó en 1857 y 1861 y colectó semillas de quina en los Andes para propagarlas en la India a pedido de la Corona inglesa. También en su obra *Notes of a botanist on the Amazon and Andes* (1908) realizó estudios de las plantas amazónicas.

William Jameson (1796-1873), botánico escocés, público en 1864 en *Correo del Ecuador*, las propiedades medicinales de varias plantas.

Misael Acosta-Solís (1910-1994), pionero de la investigación etnobotánica en Ecuador. Realizó 300 expediciones a la sierra, litoral y amazonía, sobre botánica y etnobotánica, agricultura, biogeografía, vegetación, conservación, plantas alimenticias, plantas medicinales y bosques.

Eduardo Estrella (1941). *El Pan de América* (1988), estudios de plantas comestibles y medicinales. *Flora Huayaquilensis* (1991) estudio histórico a partir de las expediciones españolas del siglo XVIII comandadas por Tafalla a Guayaquil. *Estudios sobre las plantas medicinales del Ecuador* (1995, 1997).

Carlos Cerón (1957), etnobotánico, en Ecuador ha rea-

lizado estudios antropológicos con los pueblos originarios y grupos mestizos analizando sus relaciones con el mundo vegetal. Ha publicado la obra *Botánica Médica Nacional* con información de más de 400 especies de plantas medicinales a partir de estudios de campo (17).

En la tierra de los cañaris, se han realizado varios estudios sobre etnobotánica, Luis Cordeiro (1833-1912), *Enumeración botánica de las principales plantas, así útiles como misivas, indígenas y alimenticias que se dan en las provincias de Azuay y Cañar de la república de Ecuador* (1910), uso de especies nativas, incluidas en más de 100 familias botánicas (18); Rafael Alulema Pichasaca, *Contaminación por plaguicidas en los sistemas de producción andina de las comunidades de Quilloac y San Rafael -Tucayta-Cañar* (2008); y, Jacinto Aguaiza Quizhpilema, *Investigación de plantas alimenticias y medicinales de Chuya Kawsay en Quilloac* (2014).

La utilización de plantas entre el pueblo quichua Cañari es cultural, refleja su identidad y el aprovechamiento del entorno natural, sin embargo la pérdida de los débiles ecosistemas como bosques nativos, pajonales, ríos y lagunas han influido en la desaparición de especies, debilitando el nexo entre hombre y naturaleza.

A pesar de los efectos de globalización económica y aculturación; siembra, cosecha y conocimiento de las plantas ha perdurado milenariamente gracias a la tradición oral transmitida por generaciones mediante el et-

noconocimiento, que más tarde se denominaría etnobotánica, una ciencia en construcción de carácter inter y multidisciplinario, con un punto de vista holístico y pragmático que incluye denominación, percepción, ordenación, usos y satisfacción de necesidades como alimentación, medicina, vestuario, herramientas, rituales, venenos, artesanías, armas y construcción de viviendas.

Quilloac⁴⁶ es una comunidad ubicada al oeste de la ciudad de Cañar; limita al norte con la comunidad de Chaglaban, al sur con el Cerro Mama Zhinzhona, al este por las Comunas de la Capilla y Manzanapata, y al oeste con las comunidades de San Rafael, Kirinkay y Lodón. De acuerdo al censo poblacional del INEN del año 2010 tiene 1432 habitantes; posee una superficie de 1.516,57 hectáreas (19); el 90 % de sus habitantes se dedica a ganadería y agricultura, así como a confeccionar artesanías, en especial los tejidos de lana de oveja, el 10 % son servidores públicos. Organizativamente ésta comunidad la conforman cinco sectores: San Nicolás o Ayaloma de Quilloac, Narrío, Hierba Buena, Jundocucho, y Punkuloma, con sus respectivos dirigentes que integran el Consejo de Gobierno, conformados por presidente, vicepresidente, secretario y tesorero, elegidos para dos años en cada mes de marzo.

En esta comunidad donde implementamos el estudio Alimentos Sagrados Que Sanan, hay algunos elementos de la chacra y la huerta del pueblo quichua Cañari:

Raíces:

Zanahoria: amarilla, rosada, blanca. *Arracacia xanthorrhiza*

Jicama. *Polymia sonchifolia*

Achira. *Canna spp*

Tubérculos:

Papas: bolona, juvaleña, suscaleña, leona, yutu, chaucha amarilla, kiwil, botocara, alpargatis, quidillo, achupalla, chiyu, chaucha negra, chuga chaucha, esperanza, gabriela, chola, papa roja peruana. *Solanum tuberosum*

Oca: cambray, negra, blanca, guagra oca, oca canguil. *Oxalis tuberosum*

Mellico: gallo, bola, puca mellico. *Ullucus tuberosus*

Maíz: zhima, morocho, canguil, cusco, guagal, zapón, zhubay, 101, 105. *Zea mayz*

Trigo: negro, napo, crespo, atacames, cojitambo, tungurahua. *Triticum vulgare*

Cebada: común, cervecera, trenza, dorada, terán, shiry, pelada. *Hordeum vulgare*

Avena: balleco, arrecillos.

Amaranto. *Amaranthus spp*

Quinoa: blanca, morada, cochasqui, imbaya, tukuwan. *Chenopodium quinoa*

Leguminosas:

Fréjol: bolón, criollo o mixturiado, amarillo. *Phaseolus vulgaris*

Arveja: shira, blanca, verde. *Pisum sativum L.*

Arveja papaya, early, alderman. *Pisum sativum L.*

⁴⁶ Quilloac, de las voces Cañaris, quillu=amarillo; y ac=chacra. La chacra amarilla.

Haba: ñutu, guagra haba, nuya, riñón, yurak butu, killu butu, quinua, oca. *Vicia faba L*
Lenteja: shira y verde. *Lens sculenta Moench*
Chocho o tarwi. *Lupinus mutabilis*

Hortalizas:

Achogcha: *Cyclantera pedata*
Zapallo: *Cucurbitacea moschata*
Zambo: *Cucurbita pepo*
Col Andina: *Brassica oleracea L.*
Nabo: *Brassica spp (20).*

Frutales:

Capulí: *Prunus serotina spp*
Gullan/ Taxo: *Passiflora psilantha*
Tzimbalo: *Solanum caripense*
Shulala
Uvilla: *Physalis peruviana*
Tuna: *Opuntia tuna*
Tomate de árbol: *Cyphomandra betaceae*
Pepino: *Solanum peruviana*
Arrayan: *Myrtus communisq*

Plantas medicinales:

Tipo.
Guantug/Floripondio: *Brugmacea arborea*
Sacha anís: *Tagetes pusilla*
Sábila: *Aloe socotrina*
Shadán.
Guishguir rojo y blanco.
Paico: *Chenopodium paicot*
Inka poleo (20).

Al contrario de lo que pregonan la agricultura convencional como agronegocio, la chacra y la huerta cañari garantizan una producción constante, de acuerdo al ciclo agrícola andino, respetando los policultivos, no cansando a la tierra y prefiriendo la agroecología con abonos

orgánicos y control de plagas con productos naturales.

Consideramos, que es necesario un estudio etnobotánico profundo de la chacra y la huerta cañari, que garanticen la supervivencia de las variedades nativas y su germoplasma, que con sus elementos puede servir en el tratamiento de varias enfermedades, pero por otro lado es necesario la preservación de las tecnologías y saberes ancestrales agrícolas que han mantenido de una u otra forma el equilibrio de la dualidad y respeto entre naturaleza-hombre desde la cosmovisión andina; “los sistemas de policultivos, asociación de cultivos, manejo integrado de plagas, técnicas de conservación de suelos, selección de semillas, técnicas de riego, el calendario agrícola, sistemas de comercialización expresados en los principios de solidaridad, reciprocidad y la complementariedad, muestran su lógica al reducir los riesgos de producción por los factores adversos y la proliferación de plagas y enfermedades, garantizando diversos productos sostenibles para la subsistencia de la familia campesina” (21).

En este tiempo, es muy importante tener una tierra sana que brinde alimentos sanos para mantener una salud equilibrada, holística, e integral. Quizás esa reserva moral y ética de producir alimentos sanos esté en las formas de vida y en las cosmovisiones de los pueblos originarios, y en este caso el pueblo Cañari de la comunidad de Quilloac, no puede ser la excepción.

CHACRAMAN YACHAY CAÑARI: LABORATORIO NATURAL

La sabiduría ancestral del hombre de la chacra en el pueblo quichua Cañari, se evidencia en su ciclo agrícola, tecnologías, cuidado de suelos, preservación de semillas originarias, en el sistema de la Chakana, es decir atribuir a cada estación, entre los solsticios y equinoccios, los tiempos de: siembra-tarpuypacha-Killa Raymi-septiembre; deshierba-hallmaypacha-Kapak Raymi-diciembre; florecimiento-sisaypacha-Pawcar Raymi-Lalay Raymi-Juego de la Pucara-marzo; y cosecha-pallypacha-Jahuay Raymi-Inty Raymi-junio.

Cada tiempo del ciclo agrícola tiene ritos específicos cañaris, pero también tiene formas de sincretismo con la alabanza a Santos Patronos de la iglesia católica. Así una celebración eucarística señala el cambio de estación, en la siembra, Virgen del Rocío, San Judas Tadeo, Virgen del Buen Remedio; en la deshierba, Pase del Niño Manuelito, Virgen de la Nube, Señor de Burgos, Día de los Inocentes; en el florecimiento, Semana Santa; en la cosecha, Corpus Christi.

La sabiduría ancestral Cañari también está presente en la transformación de la semilla o muyu en el proceso del ciclo agrícola donde intervienen la tierra o allpa con sus elementos nutrientes, el hombre con su tecnología limpia, y la naturaleza o Pacha con sus elementos como lluvia, sol, luna. En el caso de la papa desde la siembra hasta el allpaypacha o saque; y en el caso del maíz con el chakray o primera cosecha.

Es muy importante la salud comunitaria Cañari y el equilibrio biológico natural y social a través de elementos filosóficos basados en la chacra, el ciclo agrícola y la alimentación, por ejemplo la práctica del karanakuy o

repartición de alimentos, acompañado del tukuylla mikunakuna o todos comen, en donde se rompe el paradigma capitalista de acumulación, y se activa el paradigma de comunitarismo y compartición.

Otras prácticas son el watay o celebración de épocas del ciclo agrícola; pukllay o juego, donde se dan recreación, trabajos, rituales, fiestas; allí mikuy-allí upiay, comer y beber bien para ser felices, para estar sanos; kusilla kawsana, siempre tener una vida alegre; y la hucha, o recibir apoyo de la comunidad para devolverla en otra ocasión (21).

PLANTAS COMO ALIMENTO Y MEDICINA

El pueblo quichua Cañari en la comunidad de Quilloac posee plantas cultivadas y plantas silvestres que son muy importantes para mantener el equilibrio saludable y alimenticio de sus habitantes.

De acuerdo a la cosmovisión Cañari, en la chacra las plantas más importantes y sus usos son:

- Maíz, es alimentario, medicinal y ritualístico, posee calcio, potasio, hierro y zinc. El maíz seco limpia el organismo de infecciones intestinales. La chanca y el agua de chanca de maíz, purifica y refresca.

- Sambo, es muy refrescante, sirve en caso de afecciones por calor.

- Papa, es alimenticia y medicinal tiene vitamina C, calcio, fósforo, manganeso y potasio. Este tubérculo de cultivo rotativo está presente en todas las celebraciones y en la alimentación cotidiana. La papa blanca sirve para las infecciones por calor. La papa azada en el fogón cura llagas intestinales. Sirve para dolor de cabeza y para infecciones intestinales.

- Mashwa, es alimenticia y medicinal, contiene azúcar y vitamina D. Es purgante, purifica los intestinos y los órganos internos, fortalece los huesos y cura las infecciones de la próstata.

- Melloco, es fresco, también sirve para enfermedades por calor.

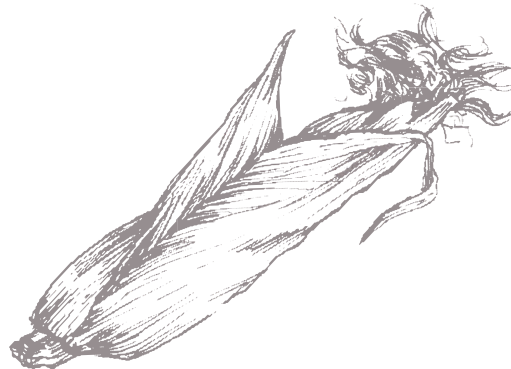
- Oka, sustituye a la papa. Oka, leche y mashwa es un alimento nutritivo e integral. Se utiliza para infecciones.

Existen plantas naturales y plantas nativas en Quilloac en los cerros, caminos, y bosques como: shulala, símbalo, pepino, achupilla, siksi, tikritillu, lutuyu, kinti sunkana, rukutillu, mortiños, ankuchini, poleo, marko o altamiso, chullku, santa maría, ñachak, pikimuru, pinpinilla, cóndor coles, warmi chillka, priñadilla, moradilla, grama,

aya cebolla, matico, poleo, lutuyuyu, rukutillu, milmil, chillka, malva blanca y real, allku maki, rosas blanca y roja, gullán, sauco blanco y negro, malva blanca y roja, allku maki, ankuchini, ramran, ron julo, chukirawa, tipu, esconsone-ra, gulag, pirigullán, entre otras especies.

Debido a la urbanización y al avance de la frontera agrícola también en Quilloac se han perdido muchas plantas nativas como: moradilla, primadilla, pinpinilla, kuchi trébol, kinti sunkana, suti o shuti, pajas, chichira, tikritillu, lutuyu blanco y morada, rukutillu, mortiños, tuna, casa marucha, sacha agchogcha, pikimuru, anku chini, cola de caballo, verbena warmi y kari o shayak, puliyu, marku, entre otras especies.

Hay plantas medicinales que crecen en la chakra de papa, oka, maíz, haba, arvejas, como: yana chini, yurak chini, borraja blanca y morada, shiran, salik, cerraja, llantén, pilchi, kuychunchulli, yurak salik, kuchi malva, kuychunchulli, y otras especies (21).



CONCLUSIONES

Para el pueblo quichua Cañari, la chacra y la huerta son la vida que gira en torno del ciclo agrícola: siembra, floramiento, deshierba, y cosecha.

El pueblo quichua Cañari para agradecer a la tierra, por brindar sus alimentos saludables, emprende en varios ritos: Señor de Burgos, Cuy Ñaña, festividades como Kapak Raymi, Pawcar Raymi/Lalay Raymi, Inty Raymi/Jahuay Raymi, Kolla Raymi; también tiene mitos como Taita Carnaval la deidad de la alimentación y Mama Zhinzhona, la waca de la alimentación, que corroboran su apego y veneración a los elementos de la naturaleza.

La chacra y la huerta son verdaderos laboratorios naturales, donde varias especies sirven para sanar determinadas dolencias o para prevenir ciertas enfermedades, esta sabiduría ancestral es milenaria y ha sido transmitida de generación en generación a lo largo de los siglos, hoy está condensada en las prácticas saludables comunitarias de Hueseras, Parteras, Jambirunas y Yachays.

Es inminente un estudio profundo desde la etnobotánica de las plantas de la chacra, huerta, plantas naturales, y las plantas nativas del pueblo quichua Cañari porque ahí hay un germoplasma que puede servir para el tratamiento de varias enfermedades.

La ingesta de las plantas y los elementos naturales de los cerros, ríos y lagunas, de las comunidades del pueblo quichua Cañari, puede prevenir enfermedades, porque la microbiota de estos elementos está sana, no contaminada, porque crece en una tierra sana libre de

transgénicos, hormonas, antibióticos, fungicidas y plaguicidas. Es imperante emprender en ese tipo de estudios biológicos, botánicos, antropológicos, sociales, y médicos.

La chacra Cañari aún mantiene su identidad con especies nativas, policultivos y tecnologías ancestrales en siembra, deshierba, cosecha, con rituales de agradecimiento propios en el ciclo agrícola de acuerdo a los solsticios y equinoccios traducidos en festividades de agradecimiento tierra, sol, luna y agua. Los cultivos más destacados son maíz, papa, mashwa, oca, melloco, cebada, trigo. La huerta Cañari es muy importante para los Jambirunas, Hueseros, Parteras, que utilizan las plantas medicinales de diferentes pisos ecológicos para sanar enfermedades que tiene que ver con frío y calor, con enfermedades físicas y enfermedades del espíritu.

Hay plantas nativas que pueden ser consideradas endémicas, incluso que tienen la denominación lingüística cañari, como por ejemplo shulala, shipalpa, entre otras. El pueblo quichua Cañari considera los alimentos como sostén de la vida, pero también como elementos sanadores, para ellos una alimentación sana, y equilibrada, mantiene la salud y la alegría.



De acuerdo con Elenita Macas, artesana y agricultora, la Mama Supalata es la deidad de la alimentación del pueblo quichua Saraguro; hay que bailar, cantar, hacer muchos tamales, colada de sambo y dulce de zapallo para agradecer a la tierra por sus granos tiernos y que el próximo año lleguen buenas cosechas

MAMA SUPALATA

En la medida que el ámbito indígena se difunde y colora a otros grupos y realidades; en la medida que se proyecta sobre ellos, la diversidad de sangres, cultura e intereses adquiere el frescor rudo de una esperanza inédita, y la sabiduría absorta de quien empieza reconocer su fortaleza.

(José María Arguedas, antropólogo peruano)

INTRODUCCIÓN

Entre el pueblo quichua Saraguro del sur del Ecuador, existen mitos, ritos y deidades sobre el sistema de siembra, cosecha y alimentación que, a pesar de la globalización económica y la mundialización de la cultura han sido sostenidos durante milenios. Hoy, constituyen buenos ejemplos de respeto y sostenibilidad de la Madre Tierra, uso de las tecnologías agrícolas ancestrales, y alimentación sana y saludable.

Estas sabidurías originarias se convierten en verdaderos laboratorios *in situ* de enseñanza-aprendizaje constante, que aportan en la búsqueda y generación de soluciones creativas para concretar cambios sociales, pues comparten, difunden y comunican los aciertos en procura de abrir conciencias para sumarse a la causa de la pervivencia del planeta azul.

SARAGURO EL PUEBLO DEL MAÍZ

Vamos al pueblo quichua Saraguro, a participar en la Supalata, una semana antes de la Semana Mayor; la etnografía y la observación de campo son parte de la metodología; luego contrastamos la información con entrevistas a varios integrantes de este pueblo: Elena Macas, artesana y agricultora; Ricardo Tene, músico, profesor y agricultor; Luisa Gualán, Jambiruna; y Ana Guayllas, artesana y Jambiruna. Aquí algunos relatos de nuestra compartición:

Para el pueblo Saraguro, la deidad más significativa de la alimentación es *Mama Supalata*, a la que homenajean y uyanzan de varias formas, como propiciadora de la fiesta, o como espíritu que protege y cuida las cosechas. La fiesta se realiza la noche y madrugada del sábado, una semana antes de la celebración del *Domingo de Ramos de la Semana Santa*, coincidiendo con la elaboración de la fanesca, plato típico que se prepara con granos tiernos, a lo que se suman los tamales de maíz, o milichakis⁴⁷, colada de sambo, y dulce de zapallo.

El vocablo Supalata es una señal de la simbiosis cultural vigente en el pueblo quichua Saraguro, pues se compone de dos voces: Supay=demonio en quichua y del idioma español lata. Un personaje alegre de la fiesta, va tocando una lata, buscando tamales elaborados con granos tiernos de maíz.

También la Supalata es evocada con danzas y rezos cuando se siembra o se cosecha alguna planta en el huerto y en la chacra, con ello se garantizan las buenas cosechas y los buenos alimentos para todo el año.

Una tercera acepción señala a la Mama Supalata como un personaje vestido de mujer saragura con sombrero de lana, lliclla y anaco, ella/él va haciendo de madrina-padrino de la fiesta, está rodeado de varias niñas que danzan y cantan para pedir tamales de maíz, colada de sambo o dulce de zapallo en cada casa, que luego de recogerlos, se sirven con las familias y comunidades en una gran Pampamesa.

Cuando la Supalata (hombre), se reviste de mujer, se activan los principios de la complementariedad y de la dualidad en la cosmovisión andina: hanan/urin, sol/luna, hombre/mujer, cari/warmi⁴⁸, chachawarmi⁴⁹, para significar una fusión de fuerza y energía. Cuando se entregan los tamales, se activan los principios andinos de la reciprocidad y solidaridad. Cuando se ingieren los alimentos en la Pampamesa se activan los principios andinos de ayni, ayllu y minka en la preparación, cocción y compartición de los alimentos.

La Mama Supalata, o la Supalata, es una fiesta, un rito y un mito para agradecer a la tierra por brindarnos sus alimentos, pero sin duda es la

⁴⁷ Milichakis, vocablo quichua que significa uña de borrego. Los milichakis, son los tamales que se confectonan en Saraguro para la fiesta de la Mama Supalata.

ocasión para homenajear al maíz, el elemento principal de la chacra saragura, al igual que los alimentos complementarios que equilibran de nutrientes la siembra, sambos⁵⁰ y zapallos⁵¹, que se cosechan en la época de los granos tiernos.

ALIMENTOS SAGRADOS DE LA SUPALATA

Los alimentos sagrados de la Supalata son: tamales de maíz, colada de sambo, y dulce de zapallo.

Los tamales se preparan con maíz morocho de exquisito sabor, al que previamente se pela con ceniza. Generalmente evitan pelar el maíz con cal, pues consideran que esa práctica afecta al estómago; una vez pelado el maíz, es molido y con ello se hace una masa compacta; se añade un refrito de pepa de sambo con quesillo como shunko⁵²; se envuelve en una hoja de wicundo, en forma de pesuña de oveja, llamado milichaki; luego se los cuece en grandes ollas de barro con poca agua, casi al vapor, por el espacio de una hora aproximadamente.

La colada de sambo y el dulce de zapallo se preparan con estas especies de calabaza que también hay en la chacra. El sambo, se lo corta en tajos, y se quita la cáscara, las venas y las pepas; se hace hervir en agua hasta

que adquiera una consistencia espesa o de colada, entonces se agrega harina de maíz; para condimentar su sabor se pone, opcionalmente, leche de vaca u hojas de menta, hierba buena o cedrón, lo cual le da un sabor exquisito. La hoja de naranja llega desde el sector de la amazonia ecuatoriana donde también viven familias de Saraguros, aquí se evidencia la dualidad andina de tener y sembrar alimentos en tierras bajas, Urin, y en tierras altas Hanan, así como el compadrazgo y compartición entre el parentesco familiar. Los Saraguros mantienen los lazos comunitarios y parentales en cualquier lugar donde se encuentren.

El dulce de zapallo tiene el mismo procedimiento de preparación y cocción como la colada de sambo, con la diferencia de que se le añade leche, pero no lleva especias, ni hierbas aromáticas para condimentarlo, porque el sabor del zapallo es intensamente dulce y delicioso.

Para la preparación de la colada de sambo y el dulce de zapallo originalmente no se utilizaban especias como canela, ishpingo, anís, o clavo de olor, porque no pertenecían al imaginario cultural de la zona, sin embargo hoy se las utiliza como forma de adaptabilidad cultural gastronómica.

⁴⁸ Cari, palabra quichua que significa varón; warmi palabra quichua que significa mujer.

⁴⁹ Chachawarmi es la figura aimara de la complementariedad entre el hombre y la mujer para formar un solo ser.

⁵⁰ Sambo, especie de calabaza con sabor salado que crece en la chacra andina.

⁵¹ Zapallo, especie de calabaza con sabor dulce que crece en la chacra andina.

⁵² Shunko voz quichua que significa corazón. En la cocina del pueblo Saraguro, el shunko es el condumio que se coloca en el centro de los tamales de maíz.

RANDI-RANDI, O MALAS COSECHAS EN LA SUPALATA

Cuando se realiza la fiesta de la Supalata, los supalateros: *Capitán, Chirillos, Acarreadores, Músicos, Chinas*, reciben de los dueños de casa donde acuden a supalatear, tamales, colada de sambo o dulce de zapallo, como retribución por poner la energía de homenajear a la Supalata durante toda la noche, entonces aparece la figura andina del *Randi-randi*⁵³; sin embargo, como en todo ritual andino, también está el lado negativo, cuando los supalateros no reciben nada de los dueños de casa, echan en las chakras semillas de *zhiran*⁵⁴, para que no tengan buena siembra, cosecha o alimentos. Así garantizan la responsabilidad de uyanzar u homenajear a esta deidad de la alimentación, así como a la Madre tierra. Los supalateros gritan: ¡Supalata, Supalata!, cuando reciben los alimentos, pero cuando no lo hacen gritan: ¡Zhirán, Zhirán!

En la misma figura del Randi-randi está la visita de los supalateros a su familia extensa: tíos, sobrinos, cuñados, abuelos, para garantizar los lazos familiares y parentales comunitarios, es decir la fiesta es un buen pretexto para agradecer la unión familiar-comunitaria.

VESTUARIO DE LOS SUPALATEROS

El traje de la Supalata debe ser de ropa antigua, anaco,

lliclla, sombrero de fiesta, y un pañuelo en el rostro, con el ánimo de subvertir el cotidiano para entrar en el tiempo de fiesta y ritualidad.

El traje del Capitán es muy parecido al de un capitán del ejército, de color verde olivo, botas de cuero, gorra, y un buen fusil, o una imitación de madera. Pero también el Capitán puede vestirse con un bonete de obispo y un terno, y cualquier ropa que no sea del diario vivir.

El traje de los Chirillos es también de ropa antigua que no sea del diario, con un *zamarro*⁵⁵, y una *cushma*⁵⁶, también van con el rostro tapado con un pañuelo.

El traje de los Músicos, Chinas y Acarreadores es normal, eso sí, todos tapados el rostro con un pañuelo, seguramente para mantener el anonimato o para sentirse por una noche deidades, saliendo de forma lúdica del cotidiano.

LA FIESTA SUPALATA

En la noche, los supalateros están reunidos para comenzar la fiesta, el rito y el mito, sin antes designar por méritos y consenso al Capitán, al que harán caso en todo.

Comienzan zapateando y cantando: //Supalata, supalata, milichaki, milichaki//, los Chirillos tocan una lata, llegan a una casa, salen

⁵³ Randi-randi, figura de los valores de la cultura andina que significa reciprocidad

⁵⁴ Zhirán planta nociva que inunda las chakras

los dueños, entonces la Supalata y los Chirillos sacan a bailar a los dueños con el marco de los músicos que entonan chashpishkas⁵⁷ y fandangos⁵⁸; después de la interpretación y danza de varias piezas musicales, los dueños de casa en agradecimiento, dan a los supalateros, una canasta con tamales de maíz, colada de sambo y dulce de zapallo, los supalateros a cambio entregan semillas de maíz como retribución para que tengan buena siembra y cosecha. Entonces el Capitán grita: //Cuatro, cuatro, cuatro//, da la voz de mando para que los supalateros vayan a otra casa, para aplicar el mismo proceso de canto y baile, así llega la luz del día y amanecen supalateando; luego entre los supalateros se repartirán los tamales recolectados.

Al día siguiente los habitantes de Saraguro buscan señales del paso de la mítica Mama Supalata en la chacra, en el fogón, en la tullpa, entre las plantas medicinales de la huerta, en las semillas guardadas para la siembra del próximo año o entre los alimentos preparados para la ocasión.

La Mama Supalata se celebra únicamente para la temporada de los granos tiernos y entre las comunidades de los Saraguros; los blanco-mestizos no celebran esta

fiesta y ritualidad para la alimentación saludable, equilibrada, sana y abundante. Este año el Municipio de Saraguro, llamó a supalatear en la ciudad, en un horario vespertino, con el ánimo de que la población se empodere de esta ritualidad.

En varias comunidades rurales de la ciudad de Saraguro, las nuevas generaciones apoyan muy diligentes la realización de la Supalata, mientras que los adultos ya no participan por el sacrificio de cantar, bailar, y recorrer durante toda una noche las casas para cumplir con la ritualidad; sin embargo donde esté presente la diáspora saragureña regada por el mundo, se hará la Supalata, se hará también la *Fiesta del Marcantaita* y la *Marcanmama*, el Corpus Christi, el Kapac Raymi y otras fiestas. Es una característica del pueblo quichua Saraguro llevar y traer su identidad cultural por todo el mundo, activando el principio andino del *Imaymana*, es decir *ir para volver, o permanecer en dos lugares a la vez*.

⁵⁵ Zamarro, especie de pantalón confeccionado con lana de borrego para mantener el calor del cuerpo en las bajas temperaturas de la región de los Andes.

⁵⁶ Cushma, especie de manta pequeña que utilizan los varones de los pueblos quichuas de Cañar y Saraguro en el sur del Ecuador.

⁵⁷ Chashpishkas, ritmo del pueblo quichua Saraguro del sur del Ecuador, está en un compás de 6/8, y es interpretado en todas las fiestas de este pueblo, es muy alegre y bailable.

⁵⁸ Fandango, ritmo del pueblo quichua Saraguro del sur del Ecuador.



Ricardo Tene es músico, profesor e investigador cultural del pueblo quichua Saraguro, ha participado en 38 ocasiones en la fiesta de la Mama Supalata. Aquí aparece como Chirillo, con el rostro tapado y siempre con una lata para pedir los tamales o milichakis. ¡Supalata, Supalata; Cuatro, Cuatro Cuatro!, gritan los supalateros durante la noche y hasta el amanecer.

¡SUPA, SUPA, SUPALATA, SUPALATA, MILICHAKI, MILICHAKI!

Basado en la investigación etnográfica y en las entrevistas a integrantes del pueblo quichua Saraguro, como también a un supalatero que ejerce esta tradición desde hace 38 años.

Ese día, el ambiente estaba lleno de alegría y fiesta, el sol brillaba en todo su esplendor, los campos verdes contrastaban con el azul del cielo; mama Rosa junto con sus hijas apuraba preparando los tamales, la colada de sambo y el dulce de zapallo para dar de comer por la noche a los supalateros.

-Pronto María, trae el maíz morocho para hacer la masa para los tamales. ¿Hiciste el refrito con cebolla?

-Ya mamita, ya hice el refrito, también le puse pepa de sambo.

-Entonces coloquen aquí y juntemos todo; ¡probarán la sal!

-Listo mamita, ahora toca envolver la masa en hojas de wicundo y luego cocinarles en agua.

-¡Ummm huelen riquísimo!

-¿Juanita ya hiciste la colada de sambo y el dulce de zapallo?

-Ya mamita

-¿Pusiste hoja de naranja?

-Claro para que le de ese sabor dulce y rico.

-¿Dejaron la vasija afuera para que los supalateros pongan las semillas por la noche?

-Ya mamita

El mismo proceso se repetía en las otras casas de la comunidad

de Lagunas, muchas madres e hijas cocinaban para la fiesta de la Supalata, había que uyanzar bien este año, solo así habrían buenas siembras, buenas cosechas, buenos alimentos sanos y saludables.

Mientras tanto, Ricardo preparaba el viejo acordeón, era su treinta y ochoava Supalata; desde que tenía 14 años de edad, decidió ser supalatero, lo llevaba en la sangre, la quinta generación de sus tatarabuelos seguramente supalateaban en su comunidad Lagunas, en la tierra del maíz, Saraguro. Más tarde se encontraría con el guitarrista Pedro, Arsenio el del huiro y el violinista Carlos.

Poco a poco van llegando al sitio acordado, la piedra blanca. Taita Chabacu, designado por consenso Capitán, los Chirillos, Ángel, Inty y Sayri, las Chirillas, Elena, Sisa, y Tamia, los Acarreadores de la familia Gualán y mama Supalata, Manuel de Jesús, joven Kapak de la comunidad.

-¡Cuatro, cuatro, cuatroooooooooo!, grita el Capitán Taita Chabacu.

-¡Supalata, supalata, milichaki, milichaki!, comienzan a susurrar los Chirillos, Músicos y Acarreadores.

Los supalateros ya están caminando por la comunidad de Lagunas y llegan a la casa de mama María, quien las recibe afuera con una *fuercita*,⁵⁹ para que avancen a supalatear toda la noche. Suena la música de acordeón y Ricardo deleita a los dueños de casa con el chaspi-shka Saragurita. Un Chirillo baila y la Supalata agradece tocando su lata y gritando: ¡Supalata, supalata! En seguida les entregan los milichakis en sendas canastas, los Acarreadores y Acarreadoras los toman y hacen un sonido con su boca como de antojo.

Los músicos ya han tocado un fandango, todos han saltado, se han divertido, han bailado, han reído, han uyanzado a la Supalata.

Entonces el Capitán grita nuevamente: ¡Cuatro, cuatro, cuatro! Y todos salen detrás de él, bailando y zapateando.

A las 12 de la noche, los supalateros de Lagunas ya han recorrido unas diez casas, hasta el momento ya tenían un costal de tamales hechos con shunguito, sin shunguito, con pollo, con carne; también habían degustado de la colada de sambo y el ducle de zapallo. En una casa les dieron dulce de sambo, "estuvo riquísimo" dicen, en otra casa les brindaron habas con mote y queso, ...imagínense las ricas delicias culinarias ancestrales de Saraguro.

Entre descanso y descanso, mientras caminaban de una a otra casa, recordaban con gusto a los grandes y míticos supalateros de antaño que bailaban, animaban, cantaban toda la noche y al siguiente día iban a ayudar al Alumbrador del Domingo de Resurrección

-Taita Nico, Taita Marianito, Taita Juan...en fin, jah y las esposas que les apoyaban en todo!

-Es que eran bien criados, bien alimentados.

-Con puro grano y cereal de la zona, con ricas bebidas como el mishqui y wajango.

-Hasta los 100 años vivían, sin quejarse de ningún dolor o tener esas feas enfermedades de ahora que le secan el cuerpo.

⁵⁹ Alcohol de caña de azúcar con agua de canela

-No eran obesos, porque comían lo justo y necesario.

-Claro, también por su trabajo diario en la tierra, todo el día se movían.

-Y no te olvides que eran bastante espirituales y respetuosos de todo, de la tierra, del agua, del bosque, de los animales, de las plantas sagradas, de los alimentos sagrados.

-Pero también defendían a su familia y comunidad con honor y siempre practicaban sus expresiones culturales: música, danza y teatro popular.

-De roble eran nuestros viejitos y nuestras viejitas.

-Cuando había que trabajar lo hacían con entusiasmo, cuando había que festejar lo hacían con más cariño.

-La vida estaba llena de valores, solidaridad y comunitarismo.

-También siempre habían alimentos sanos, porque la tierra estaba sana.

-Así es, el aire, el agua, la tierra eran chuitas⁶⁰, nada de insecticidas, agrotóxicos, transgénicos, antibióticos y hormonas, como abundan hoy, con esa comida insípida, sin color, olor, y sabor.

Después de conversar, llegaron supalateando a casa de mama Balvina y su familia. Le hicieron bailar mucho, ella en retribución les dio muchos tamales. Los supalateros le regalaron muchas semillas para que la Supalata bendiga la siembra, la cosecha y los alimentos. Luego salie-

ron rumbo a casa de taita Antonio que tenía fama de avaro y poco amigable, era casi un ermitaño.

-¡Supalata, supala, milichaki, milichaki!

Llegaron zapateando los supalateros. Pero taita Antuco, salió de su casa bravísimo

-¡Que Supalata, ni que nada, vayan a trabajar montón de vagos, la comida se gana trabajando, con el sudor de la frente, con las manos encallecidas!

Los supalateros entonces seguían zapateando y comenzaron a gritar:

-¡Zhirán, Zhirán, Zhirán!

Entonces se alejaron de la casa, sin antes echar zhiranes en la chacra de Taita Antonio que quedó pensativo y medio triste...

-¡Va la Supalata!... dijo encogiendo los hombros y en voz baja.

Así se fueron los supalateros a otras casas, y amaneció, se repartieron los tamales milichakis y cada uno se enrumbó a sus hogares.

A la siguiente semana, ayudaron al Alumbrador para contribuir en la celebración de la Semana Santa, habían cumplido uyanzado a Mama Supalata. Mientras tanto todo Lagunas buscaba las señales del paso de la Supalata.

⁶⁰ Limpias

-Por aquí pasó, miren están quebradas estas hojitas de maíz.

-Aquí hay una huellas en la chacra, por aquí también pasó.

-Vean los tamales milichakis, están un poco comiditos, seguramente los probó y le encantó, estaban bien ricos.

-Y este vaso de colada de zapallo también probó porque está a medio llenar.

-Y el dulce, y las habas, y el quesillo, y el mote.

Definitivamente ese año Mama Supalata bendijo a los habitantes de Lagunaspamba que tuvieron buenas cosechas y alimentos abundantes, sanos, y saludables. Sin embargo Taita Antonio por no uyanzar y atender bien a los supalateros, sufrió de hambre, porque las cosechas de ese año, fueron escasas y los alimentos que la chacra dio, fueron malos, sin sabor, sin olor, sin color.

Ricardo, limpió su acordeón y regresó a la amazonia a Yacuambi, para seguir dando clase a los niños en la escuela. Los otros músicos siguieron cuidando la tierra, la agricultura era su pasión y proyecto de vida. Las Acarreadoras de la familia Gualán comieron tamales de maíz con su familia por dos semanas, bendecían la abundancia de la Madre Tierra. Inty, Sayri y Ángel, los Chirillos, regresaron a seguir estudiando en la Universidad en Cuenca, ellos viven en esa ciudad, pero jamás olvidan la cultura inculcada por sus padres. El Capitán Taita Chabacu, y Taita Manuel de Jesús, ese año fueron ratificados como Kapakuna de la comunidad de Lagunas, así seguirían demostrando su buen liderazgo, cuidando su identidad, su tierra y su territorio.

La vida continúa...después de dos meses, en junio, pronto se volverían a encontrar todos los supalateros para celebrar el Inty Raymi y gozar de los alimentos abundantes de la cosecha del 21 de junio.

En la mente de Taita Antonio, aún retumbaba: ¡Supalata, supalata, supalata, supalata! Pero muy arrepentido dijo:

-Para el próximo tiempo de granos tiernos, de Supalata, haré 1000 tamales milichakis, y repartiré a todos los compañeros de Lagunas, hay que retribuir lo que nos brinda la Madre Tierra, hay que respetarle por darnos sus frutos, hay que quererle mucho por los Alimentos Sagrados que Sanan y que cada año comemos gustosos.

¡Supalata...supalata...supalat...supala...supal....sup...su...s...!





En la ciudad de Cuenca, las mamás cuentan con picardía que, no es lo mismo: un cuy con papas, o papas con cuy.

ALIMENTOS DE LA COCINA CUENCANA EN EL IMAGINARIO SOCIAL: TODA UNA INSTITUCIÓN

*El manto de la luz, cubre los techos,
las puertas, las cúpulas mientras
madura el día.
La pequeña ciudad es como un
huerto que cosechará el día.*

*Sinfonía de la ciudad amada, Rondó
Lumínico.*

*(Jorge Dávila Vázquez, escritor
cuencano)*

Sin lugar a dudas, el conocimiento de la cocina cuencana está atravesado por el necesario abordaje del imaginario *social*⁶¹, mismo que a su vez debe ser observado a la luz de los imaginarios de producción de alimentos⁶², cociná⁶³ y mesá⁶⁴.

En la variedad de la comida cuencana han dejado su impronta una serie de factores como: clima, variedad de pisos ecológicos, factores agrícolas-ganaderos, circunstancias socio-culturales, influencia innegable del maíz en bebidas y comidas, y un alto componente artesanal y de tradición oral transmitida de generación en generación por milenios, en donde juegan un papel muy importante mamas, hijas, abuelas, nietas y matriarcas. Quizá en el uso de la sabiduría de la comida, los alimentos y las plantas sagradas, está un implícito ecofeminismo ancestral o la figura andina del *chachawarmi* que faltaría analizarlo como ejemplo de resistencia y sincretismo socio-cultural, organizacional y político-ideológico.

⁶¹ El Imaginario social, es concebido desde las causas de la creación de una institución social, de acuerdo al filósofo Cornelio Castoriadis. La cocina cuencana en este caso es una institución social.

⁶² Semillas, siembra, cosecha, cuidado de la tierra, tecnologías ancestrales.

⁶³ Formas de preparación de los bocados y bebidas, incluidas las dosis de ingredientes y especias.

⁶⁴ Contexto social donde se consumen los alimentos que podrían determinar condición social, condición cultural, ideológica y política, o circunstancias históricas y antropológicas.

COMIDA CUENCANA Y ARTE

Desde hace tiempo la cocina cuencana ha tenido una estrecha relación con el arte, está presente en los frescos del Monasterio de Claustro del Carmen de la Asunción⁶⁵, también en las pinturas de Emilio Lozano⁶⁶, que retratan el costumbrismo de las fiestas de esta comarca junto al río, o en las casas de vivienda; se la percibe en las pinturas de Luis Crespo Ordoñez⁶⁷; o en la poesía de César Dávila Andrade⁶⁸ o Efraín Jara Idrovo⁶⁹; y en las narrativas de Manuel María Borrero o Eliecer Cárdenas, para citar algunos ejemplos. Pero es en la fiesta comunitaria y en la fiesta religioso-popular del sector urbano y el sector rural donde sobresale a través del Patrimonio Cultural Intangible y todas sus circunstancias, desde las tradiciones y expresiones orales, incluidos una inmensa variedad de quichuismos; artes del espectáculo⁷⁰; usos sociales, rituales y actos festivos⁷¹; conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo⁷²; y técnicas artesanales tradicionales.⁷³

En la ciudad de Cuenca y su región de influencia, hay

refranes que sintetizan el imaginario cultural en torno a la alimentación: *Somos lo que comemos; Mientras más abundancia de comida y de bebida, mejor es la fiesta* que pueden ser ejemplos de agradecimiento a la Madre tierra por sus abundantes frutos. A esto hay que sumarle el agradecimiento y el culto al maíz: *Sin chicha no hay fiesta, y sin fiesta no hay chicha.*

INFLUENCIAS DE LA COCINA CUENCANA

La comida y los alimentos de la ciudad de Cuenca de los Andes y su radio regional, tiene la influencia milenaria de la cultura Cañari, de la cultura de los Incas, de la cocina de la conquista española y de las corrientes migratorias que vinieron a la ciudad desde varios lugares del mundo como Israel, Alemania, Francia, o Italia.

⁶⁵ Fundado el 1 de agosto de 1682. Lugar de claustro donde se prepara deliciosa comida tradicional cuencana; jarabes, pomadas, tizanas, infusiones con las plantas medicinales; dulces, mermeladas y panes con las frutas de la huerta del lugar. Aquí están los auténticos Alimentos Sagrados que Sanan de la ciudad de Cuenca.

⁶⁶ Pintor costumbrista de la ciudad de Cuenca que retrataba la cultura popular de principios del siglo XX.

⁶⁷ Pintor cuencano nacido en 1904, paseó su arte por varios lugares del mundo, reconocido como un gran artista.

⁶⁸ Poeta cuencano, nace en 1918, y muere en 1967 en Caracas, Venezuela.

⁶⁹ Poeta nacido en Cuenca en 1926.

⁷⁰ Músicas, danzas, teatro popular.

⁷¹ Comida ritual, adoración a las vacas de la alimentación, fiestas de siembra- Pawcar Raymi, cosecha-Inty Raymi, la luna-Kolla Raymi, y cambio de líderes- Kapak Raymi.

⁷² Sabiduría de las plantas medicinales.

⁷³ Confección de ollas de barro, utensilios de cocina, cocinas de leña, hornos de leña.

BASES ALIMENTARIAS DE LA COCINA CUENCANA

La cocina cuencana toma como base los ancestrales productos americanos como maíz, papa, ají, cuy, en fusión con las carnes traídas por los españoles con la cría de animales menores y mayores como cerdo, gallina, pato, chivo, borrego, vaca; así como las frutas y las diferentes harinas para el desarrollo de la pastelería y dulcería tradicional, muy apetecida en esta región.

En resumidas cuentas, maíz, cuy, papa, cerdo, vaca, borrego, frutas, harinas, ají, son los ingredientes majestuosos de la comida cuencana.

Algunos ejemplos de alimentos preparados con maíz son: *mote, tamales, chumales, chachis, timbulos, cuchichaquis, mote patashca, mote casado, tostado; en bebidas, chicha de jora, rosero, yaguana.*

Alimentos preparados con papa son los *llapingachos* y toda una variedad de sopas y pucheros; pero sin duda destacan el *cuy con papas, el locro de papas y las papas locas.*

Alimentos preparados con cerdo y vaca pueden ser: hornado, sancocho, fritada, morcillas, *cascaritas*,⁷⁴ *carnes coloradas*, harina de arveja con oreja de chancho, perrito, sopa de coles con carne de chancho; hay preparaciones con vaca como sancocho de hueso blanco, carne de res asada y carne de res cocinada en pucheros y sopas.

Con las harinas y frutas se preparan un sin número de dulces, panes, confituras, mermeladas como: *costras, mestizos, rodilla de cristo, raspagañote, pan de yema, pan de dulce con raspadura, bizcochuelo*; y con los diferentes tipos de ajíes, varias salsas y encurtidos.

Con la caña de azúcar, las frutas, el agave azul y el maíz se preparan deliciosas bebidas como *mizhki, guarapo, mapanagua, yaguana, rosero, canelazo, drake, o un buen gloriado.*

Hay fiestas singulares de la ciudad de Cuenca en donde se pueden degustar los alimentos característicos de este lugar.

CORPUS CHRISTI

Es una fiesta religioso-popular escenificada a mediados de junio, coincidiendo con el Solsticio y las Fiestas del Inty Raymi. Durante siete días se homenajea al cuerpo y la sangre de Cristo, de ahí su nombre. Se desarrolla estrictamente en el parque central de la ciudad, donde hay globos gigantes de papel de seda, quema de castillos con juegos pirotécnicos donados por instituciones, asociaciones de profesionales, comerciantes y medios de comunicación, también hay bandas de música popular, artistas, celebración eucarística en la Catedral La Inmaculada, procesión de Corpus Christi y los lugares especiales de expendio

⁷⁴ Cascaritas, son las cáscaras de cerdo hechas con el fuego producido con la quema de ramas de eucalipto.

con una serie de dulces, confites, panes, a los que se denominan *dulces de corpus*.

Esta es una tradición muy antigua de la ciudad que la disfrutaban todos, es el tiempo justo para mimar el paladar con los dulces y las bebidas de la temporada. Comenzó en la época colonial cuando las monjas de los claustros de la ciudad, obsequiaban dulces a los devotos que iban a rezar al Santísimo durante esta época de junio. Aunque el sabor de los dulces ha cambiado porque antes los insumos para confeccionarlos eran más puros, como las frutas que no contenían elementos químicos, sin embargo el espíritu de la fiesta se ha mantenido por largo tiempo.

Entre los principales dulces tenemos: *pan de viento, suspiros, quesadillas, cambray, rosquitas, cocadas, turrones de alicante, roscas de yema, huevos de faltriquera, aplanchados, bocaditos, cachos, pan de pasas, orejas de mantequilla, arepas, alfajores, borregos de azúcar, quesitos, bolas de queso, jalea de manzana*.

Las señoras que expenden en los sitios de los dulces de corpus, dicen que los cuencanos son muy *dulceros* y por eso hablan de esa forma muy particular, cariñosa y respetuosa. Cada noche van a la celebración eucarística en la Catedral de La Inmaculada, y luego salen a servirse los dulces, porque están comiendo el cuerpo y la sangre de Cristo, como una especie de rictus de homenaje. La comida y los alimentos en esta ciudad están ligados a la profunda espiritualidad de sus habitantes.

EL PASE DEL NIÑO VIAJERO

Es una fiesta religioso-popular que se realiza el 24 de diciembre por las calles de Cuenca, coincidiendo con el Kapak Raymi o Fiesta de Cambio de Autoridades y con la Navidad o nacimiento de Cristo.

Miles de niños, acompañados de sus padres, son presentados a la ciudad, van revestidos de *Mayorales, Mayoralas, Pastores, Vírgenes, Santos, Mexicanos, Sevillanas, Toreros, Saraguros, Otavaleños, Cañarejos, Osos, Negrodanzas*, entre los más importantes. Muchos niños caminan y otros van en carros alegóricos adecentados especialmente para la ocasión; sin embargo lo más llamativo son los niños que van a caballo, recordando la mezcla de las culturas originarias: cañarí-inca-española, también recordando el imaginario cultural de la hacienda, fielmente representado en esta fiesta.

La música del Pase del Niño, entre *Tonos del Niño y Villancicos navideños*, es muy especial, solamente suena en esta época con la intervención de Bandas de Música, Conjuntos con guitarra, jazz y acordeón, o bandoneón. La ciudad de Cuenca se caracteriza por tener valiosos compositores e intérpretes de este tipo de música como Miguel Morochi, o José María Rodríguez, así como los maestros-capilla de las iglesias que en los siglos XVII, XVIII, XIX, y XX que competían por componer los mejores Tonos del Niño para con su advocación musical, *llegar al cielo*.

También es muy destacable la comida y los alimentos de esta fiesta que llevan los Mayorales y Mayoralas en sus caballos en bateas de madera, o la llevan los niños revestidos en los carros alegóricos. Chanco hornado, ají, gallina, cuy con papas, confites, bebidas como chicha de jora, licores como vino y alcohol de caña, caramelos, frutas, diferentes tipos de panes que son lo más representativo de esta

fiesta como: cuchi panes, costras de pan, wawas de pan, que llevan los Mayorales y Pastores; al sacerdote de la Catedral de la Inmaculada de Cuenca, es decir al Obispo, se le obsequia un pan que pesa entre 12 y 25 libras en forma de águila bicéfala, caballos, palomas, pájaros, garzas, corazones, cerdos. Mostrar la comida y la bebida, es una forma de agradecimiento a la tierra por brindar sus frutos en abundancia, una forma de ritualidad y ofrenda.

LA COMIDA DE CARNAVAL, ES MUY ESPECIAL

En la ciudad de Cuenca y la provincia del Azuay son muy especiales los platos que se preparan para estas fiestas: cuy con papas, mote patashca, dulce de higos con quesillo o queso, chanco hornado, chicha, y licor de alcohol de caña. Sin embargo hay una especie de ritualidad especial en la fiesta de Carnaval que es *la matanza del chanco*, ahí se reúne toda la familia extensa para recordar la cohesión social parental y expresar la solidaridad, comunitarismo, ayni, ayllu, minka, figuras de la sabiduría andina que perviven en el campo y en la ciudad. Las tareas se reparten para matar y *chaspar*⁷⁵ al chanco, para obtener las apetitosas cascaritas, luego faenarlo para preparar con su carne la fritada y el sancocho, con las vísceras del chanco se preparan las deliciosas morcillas blancas y morcillas negras, finalmente se preparan las carnes coloradas a la brasa, todo esto va acompañado de mote, papas coloradas, habas, tos-

tado, arvejas, porotos. Mientras se prepara el chanco se baila y se ingiere chicha para festejar el Carnaval, la fiesta de la abundancia y agradecimiento por los frutos de la tierra.

LA FIESTA DE LOS TOROS EN GIRÓN

Girón es un cantón de la provincia del Azuay que se encuentra a pocos kilómetros de distancia de la ciudad de Cuenca, aquí se celebra una fiesta muy importante, *la Fiesta del Señor de los Toros de Girón*, o *la Fiesta del Señor de las Aguas de Girón*. Este es un homenaje a la producción pecuaria de la crianza de ganado vacuno, ovino y cavícola de la zona.

La comida y los alimentos son muy importantes en esta fiesta donde participan el Prioste al que denominan Fiesta Alcalde, Floreras, Platilleras, Inciensereras, Músicos de Banda de Pueblo, Músicos de Chirimía y caja, Músicos de Acordeón y guitarra, Danzantes, Devotos, Mayores y Jugadores de Escaramuza.

Cada día de la fiesta se consumen alimentos como cuy con papas, gallina, carne de toro y borrego, porotos, habas, arvejas, choclos, frutas, también dulce de leche, pan y queso, como mucha chicha de maíz. Pero hay una

⁷⁵ Chaspar. Quemar al chanco con ramas y hojas de un eucalipto.

ocasión muy especial cuando se sacrifica un toro para que los Priostes, Devotos, Mayores y los integrantes de la *Escaramuza*,⁷⁶ tomen la sangre mezclada con alcohol de caña, como un ritual de respeto al animal que brinda su carne y leche para el consumo y la comercialización. En un gran mural en la Iglesia católica de Girón se escenifica este ritual, la Escaramuza, y el homenaje de los Priostes a esta tradición y ritualidad propia de esta región.

El final de la fiesta es un día muy especial que brinda el Prioste, pues la comida pone la pauta de agradecimiento al grado de participación de cada uno de los integrantes: Incienserías, Platilleras, Floreras, Mayores, Devotos, Músicos, e integrantes del Juego de la Escaramuza. Se realiza al medio día en la casa del Prioste, mientras tanto una Banda de Música⁷⁷ no deja de tocar ritmos ecuatorianos, acompañados del lanzamiento de una gran cantidad de cohetes de media pirotecnia. El primer plato es locro de papas⁷⁸; el segundo es caldo de carne de vaca; el tercer

plato es arroz con carne de chancho; el cuarto es locro de porotos; el quinto es ají de cuy con papas⁷⁹; el sexto, dulce de leche con pan de costra; finalmente el séptimo plato es chicha de maíz en abundancia. El baile y la música de la Banda de Pueblo o de acordeón y guitarra, continúan entre la degustación de plato y plato (22).

La fiesta dura cuatro semanas entre septiembre y octubre, cada semana hay un Prioste diferente y varias instancias culturales. En estos meses la ciudad de Girón recibe la visita de sus hijos migrantes que llegan desde otras ciudades y desde el exterior, el jolgorio es inmenso y desbordante. La Fiesta del Señor de los Toros de Girón se realiza también en otros países donde vive la diáspora gironense, corroborando que la cultura cabe en el ADN y se la activa en cualquier lugar donde se reside.



⁷⁶ Juego de la Escaramuza, se realiza en las provincias de Azuay y Cañar. Cuatro grupos de jinetes a caballo, al mando de un Capitán, juegan a hacer diferentes figuras en una cancha gigante, mientras la música de la chirimía y la caja avisan los cambios, y la música de Banda de Pueblo ameniza el espectáculo.

⁷⁷ Música ecuatoriana. Sanjuanitos, capishcas, albazos, tonadas, aire típicos, pasacalles, ritmos de Cañar, contradanzas.

⁷⁸ Locro de papas. Sopa muy espesa de papas realizada con un refrito de cebolla, ajo, sal, manteca de color y agua.

⁷⁹ Ají de cuy con papas. Se cocina un cuy con un refrito de cebolla, ajo y agua, cuando la carne está cocida se agrega papas, para que tenga una consistencia más o menos espesa.

CONCLUSIONES

La ciudad de Cuenca posee tres imaginarios en la cocción de sus alimentos identitarios, sabidurías de siembra y cosecha; forma de preparación; tiempos, espacios y maneras de comerlos, cada uno con un mundo de simbologías y características que habrá que desentrañarlas para comprender este vasto mundo gastronómico-cultural.

La cocina cuencana tiene la influencia de raíz del pueblo quichua Cañari, de los Incas, y de los españoles, llegados con el encuentro de dos mundos en 1492; sin embargo también lleva el sello de otras influencias como la israelí, italiana y francesa.

Los principales alimentos para la cocina cuencana son maíz, papa, ají, cuy, chanco, carne de vaca, caña de azúcar, harina para los dulces de corpus y diferentes panes; frutas de temporada para dulces y jugos, habas, fréjol, melloco, arveja, tomate, cebolla.

La cocina cuencana es protagonista en cada época del ciclo agrícola como la siembra, Navidad, Pase del Niño Viajero o la fiesta del Kapak Raymi; en la primera cosecha de los granos tiernos, Taita Carnaval, Juego de la Pucara o Pawcar Raymi; en el Inty Raymi, Corpus Christi, Fiesta del Sol o Fiesta de la Cosecha; y en la fiesta de las energías femeninas, Fiesta de la Luna o Kolla Raymi, cada instancia con sus diferentes características, ritos, mitos y alimentos muy especiales.

La variedad y riqueza de la cocina cuencana y sus alimentos deben ser puestos en valor, además de recuperar sus sabidurías nutricional y curativa mediante un estudio profundo de las comidas del ciclo agrícola donde hay la influencia de los tiempos de las estaciones en los solsticios y equinoccios.



En la comunidad de Baguanchi, Monay, Cuenca, aún se conserva la chicha de jora en una botija de arcilla roja, tapada con tusa de mazorca de maíz, también hay una shila para tomarla. La chicha es una bebida que no puede faltar en los ritos y fiestas más significativas de las comunidades y pueblos azuayo-cañaris.

BEBIDAS SAGRADAS DE LA TIERRA AZUAYO-CAÑARI DE ECUADOR

En el imaginario cultural Cañari de las provincias de Azuay y Cañar, Ecuador, hay una serie de bebidas que son parte de los Alimentos Sagrados Que Sanan; se utilizan para fiestas y ritos, así como para el consumo en el cotidiano. En las fiestas comunitarias siempre hay abundante comida y abundante bebida, esta es una forma de agradecer a la Madre tierra, por la abundancia que brinda; sin embargo la bebida por excelencia del pueblo Cañari, es la chicha de jora confeccionada con maíz en un proceso de fermentación, se la ingiere para sembrar, cosechar, agradecer, también la toman Padrinos, Priostes, Devotos y Mayores de las fiestas religioso-populares.

Pulchaperro, Colada de capulí, o jucho. Bebida de carnaval preparada con la fruta andina capulí, a veces se agregan pedazos de durazno.

Colada morada. Colada realizada con maíz morado molido, hervido en agua, clavo de olor, ishpingo, canela. Se sirve con *wawas de pan*. Es una bebida ingerida durante el dos de noviembre, Día de los Difuntos, o el rito del Aya Marcay Quilla, como lo llamaban los Cañaris-Incas.

Chicha de jora. *Azuay*, es un término en lengua quichua que significa *el lugar de la chicha*, seguramente la denominaron así, porque en estas tierras se daban los mejores granos de maíz y sus germinaciones para hacer la azua, bebida ritualística para agradecer a la Madre tierra por los frutos que brinda cada año.

La chicha de jora se prepara escogiendo los mejores granos de maíz para madurarlos en un lugar seco y sin luz. Cuando ya se tiene el maíz y la jora, se muele, se pone en una vasija de barro con agua y una panela, se tapa para su maduración. La chicha tierna es una bebida de moderación, mientras que la chicha madurada, contiene un aceptable grado de alcohol por el efecto de fermentación, donde juegan un papel importante los microorganismos.

Al respecto la chicha tierna puede regular el sistema digestivo alterado en su microbioma, en tanto que la chicha bien madura, a más de ser un buen alimento, es muy recomendada para el cansancio. Seguramente ello se debe a que las propiedades alimenticias del maíz son muy buenas, pues este es uno de los cereales más completos de la cadena alimentaria. *Un cereal domesticado* por los integrantes de los horizontes culturales americanos hace 10 000 años. En Azuay la chicha de jora no puede faltar en siembra, y cosecha, junto al cuy, constituyen los alimentos sagrados de la ritualística de ésta región.

Chicha huevona. A la chicha de jora se añaden huevos de gallina crudos, alcohol de caña de azúcar, panela, canela, clavo de olor, se hace hervir la mezcla, y luego se deja reposar. El grado alcohólico es alto.

Drake. Bebida preparada con una mezcla de alcohol de caña de azúcar, jugo de naranjillas, canela o clavo de olor. Se mezcla todo y se hace hervir, se sirve bien caliente para combatir el frío de los Andes. Se denomina drake, en honor al pirata Francis Drake que por va-

rias ocasiones asaltó el puerto de Guayaquil-Ecuador, en una de sus andanzas llegó a la ciudad de Cuenca y preparó la bebida con los elementos que tenía a su alcance.

Guarapo. Es la bebida obtenida del jugo de la caña de azúcar molida en trapiche, a la que se agrega limón.

Mapanagua. Es el mismo jugo de caña al que se le agrega licor puro de alcohol de caña.

Leche de Tigre. Bebida alcohólica de gran grado, confeccionada con leche de vaca, huevos de gallina, alcohol de caña y azúcar en forma hervida y reposada.

Morocho. Preparado de maíz morocho con leche, clavo de olor, ishpingo, anís y azúcar. Se hierven todos estos elementos obteniendo una bebida blanca deliciosa, a la que se añade pasas. Se sirve con un tipo de pan llamado *galleta de manteca* y con nata, obtenida de la grasa de la leche de vaca, después de ser hervida y reposada.

Mizhqui. Bebida obtenida del penco o agave azul. Tiene un alto valor nutritivo.

Rompopé. Se prepara con huevos batidos, azúcar y ron o alcohol de caña.

Rosero. El Rosero del cantón Gualaceo se prepara con maíz blanco, jugos de frutas como: babaco, piña, siglalón, naranjilla, naranja, limón, especias, hierbas aromáticas y agua de rosas. Se sirve con quesadillas o bizcochuelo.

Yaguana. Es una bebida de denominación originaria de la provincia del Azuay, Ecuador. La llaman *La bebida de las abuelas* por sus secretos guardados de generación en generación. Se prepara con jugos de frutas, como: piña, babaco, naranjillas, naranjas, limones, con almidón de achira, sangoracha, esencias y especias. También tiene su grado de fermentación. El color rojizo de la bebida es por la sangoracha o amaranto de color rojo. Es una bebida altamente nutricional y rica en fibra. Se la consume en especial en el cantón Paute.





En Wawa Tarqui, Azuay, compartiendo comida carnavalera: choclos, mote, papas, mellocos, ocas, motepatashca, caldo de gallina, y quesillo, con los integrantes de La Escuela Agroecológica que dirige Arariwa Sigcha.

ALIMENTOS ESPECIALES DE CARNAVAL, TAITA CARNAVAL, O PAWCAR RAYMI

En esta época de febrero, la preparación de alimentos es muy importante entre las comunidades andinas, afros y pueblos originarios de América.

En la zona andina, preparar los potajes exquisitos para estas fiestas, constituye una forma de agradecimiento a la tierra por brindarnos sus frutos, pero también connota comunitarismo, solidaridad, *minka* y *ayni*, pues toda la familia o toda la comunidad, *meten mano* en la preparación.

Hay muchos platos para Carnaval, Taita Carnaval, Pawcar Raymi/Lalay Raymi en la zona andina de Ecuador. La base de preparación son: chancho, maíz, papa, hortalizas, carne de vaca.

En la provincia del Azuay, Ecuador, hay muchos de estos potajes, pero hay otros muy singulares de esta zona, como el *mote patashca*⁸⁰, cuy con papas; *hornado*⁸¹, chancho chaspado con ramas y hojas de eucalipto, cascarita, morcillas, fritada, sancocho, chicharrón, que se come con ají y tostado.

En cuanto a las bebidas, no puede faltar chicha a base de maíz; alcohol de caña de azúcar preparado con

agua de canela, al que denominan *canelazo*; *pulchaperro*; *colada de capulí*; *yaguana*. Tampoco puede faltar pan de huevo, pan mestizo, galleta de manteca, o empanada de carnaval; dulce de higo, dulce de leche con coco, dulce de durazno, albaricoque, membrillo, y tomate de árbol.

Preparar los alimentos y cocinar en familia y en comunidad es un acontecimiento que se realiza con antelación incluso de semanas, pues se adquieren los ingredientes en los mercados, se faena el chancho o la vaca, luego se pelan los granos u hortalizas y las papas, se prepara el chancho o el cuy, todo se cocina en grandes ollas, pues en esta festividad no puede faltar la comida para todos, nadie se queda sin ingerir las delicias. Todavía se comparten alimentos como signo andino del *randi-randi*⁸² entre familias, entre barrios, o entre comunidades, aunque poco a poco va desapareciendo esta costumbre.

⁸⁰ Maíz cocinado, lomo de cerdo, tocino y chorizo

⁸¹ Chancho cocido en horno de leña

⁸² Categoría de la filosofía de los Andes, significa dar para recibir



En varios lugares de Ecuador es tradicional servirse un chocolate caliente con chumales. En la ciudad de Cuenca esta bebida se preparaba con ishpingo, panela, agua, anís estrellado, y una pizca de sal, moviéndola con un molenillo de madera que le daba un sabor especial, porque producía una leve espuma

CHOCOLATE Y MOLENILLO DE MADERA, RESALTANDO LAS ESPECIAS

CHOCOLATE ECUATORIANO

El *gran cacao*, la *pepa de oro*, este fruto es muy especial para Ecuador por el *boom* en los siglos XIX y XX (23), que mantuvo por largo tiempo la economía del país, también por la denominación del *cacao arriba* como el más fino del mundo y porque aún las ciudades del litoral ecuatoriano huelen a cacao tendido al sol, ese es su aroma característico: dulzón y amargo a la vez.

En la isla Costa Rica, en la provincia de El Oro, hay gente con apellido Cacao, ahí había un dicho: “*se cree el gran cacao*”, que lo decían cuando la persona pensaba que era de gran valía; mientras que en la provincia de Los Ríos, *gran cacao* les decían a las familias acaudaladas que comercializaban este alimento en el exterior.

⁸³ Molenillo de madera, aparato con aspas para batir chocolate.

⁸⁴ Anís estrellado, especia dulce, es buena para la digestión.

CHOCOLATE CUENCANO

En la época de marzo, abril y mayo, de humedad, lluvias y frío intenso, en la ciudad de Cuenca las madres para tratar de combatirlo, compraban en los mercados, pastillas de chocolate negro y amargo, envueltas en hojas de achira. Las ponían a hervir en agua para derretirlas y luego para que espese las movían con el tradicional molenillo⁸³ de madera, le añadían panela, clavo de olor o ishpingo, canela, anís estrellado⁸⁴, una pizca de sal y a veces leche de vaca, así mismo cuando hervía la bebida le ponían por unos segundos una hoja de lechuga, que servía como diurético.

La bebida era deliciosa, acompañada de queso, quesillo, y pan de huevo, también había el famoso y apetecido *chocolate con chumales*. Poco se ven hoy los molenillos y en parte continúa la tradición cuencana en los hogares *de*

las cuentas claras y el chocolate espeso... por las tardes lluviosas de abril.

Hay un lugar en la ciudad de Cuenca donde aún sirven *chocolate con queso*, o chocolate con chumales, el Mercado 10 de Agosto. Ahí, probando la bebida, a lo mejor se vuelva a activar la memoria de la identidad alimentaria de esta comarca.

Sin embargo hay bebidas de la alimentación cuencana que han quedado en el olvido y es necesario resignificarlas: chocolate con máchica⁸⁵, chocolate con queso/quesillo derretido, chocolate con nata⁸⁶, en su mayoría realizadas con los chocolates de la antigua Industrial *Fátima* de la familia Peralta, ubicada en el tradicional barrio suburbano de San Roque desde 1942, y con los chocolates artesanales de las parroquias rurales como San Joaquín y Sayausí, de esta manera la ciudad de Cuenca siempre produjo su propio chocolate, convirtiéndose en ciudad chocolatera por herencia.

ORÍGENES DEL CACAO

De acuerdo a la data histórica, el chocolate, una bebida hecha con cacao, fue preparado inicialmente por los Olmecas. También el cacao fue utilizado como moneda por los Mayas y finalmente por los Aztecas en México como bebida sagrada; el cacao, proviene de Mesoamérica.

Sin embargo hay otra hipótesis del arqueólogo Francisco Valdez, quien señala que los granos de cacao apare-

cen 2000 años antes que en Centroamérica, en la provincia amazónica de Zamora Chinchipe en Ecuador, entre el pueblo de los Palanquetas de la cultura Mayu-Chinchipe. Así que con estos estudios científicos Ecuador reclama ser el origen de la pepa de oro: el cacao (24).

CACAO, CHOCOLATE Y MEDICINA

El chocolate, llamada *la bebida de los dioses*, teobroma cacao, tiene muchas propiedades nutritivas, y su uso se ha extendido en otros sectores como estética, y alta cocina. El chocolate oscuro y amargo tiene gran cantidad de antioxidantes, flavonoides y polifenoles, elementos reconocidos por su aporte a un envejecimiento más saludable.

Las grasas del chocolate son un tercio de ácido oleico, una grasa monosaturada saludable; un tercio de ácido esteárico que neutraliza el colesterol; y un tercio de ácido palmítico que eleva el colesterol malo (25).

Posiblemente el cacao, materia prima del *xocolātl*⁸⁷ pasó de Ecuador a Centroamérica y luego a México, de ahí fue llevado a España y luego en otros países de Europa fue mezclado con azúcar y leche, ya después se comercializaría como producto masivo en forma de bombones, chocolatinas, barras, y bebidas.

⁸⁵ Máchica, maíz molido y tostado en forma de polvo.

⁸⁶ Nata, grasa semilíquida y espesa de la leche de vaca. En muy consumida en la ciudad de Cuenca con palanqueta y café negro.

Pero antes llegó al África, que se convirtió en principal productor mundial.

ESPECIAS Y CHOCOLATE

La bebida del chocolate cuencano se caracterizaba, por la utilización de especias como sal, anís, ishpingo, panela, canela, que servían para resaltar sabor y aroma, pero también para regular la correcta digestión de los alimentos.

Las especias, -pertenecientes a los alimentos-, también han cumplido un papel económico como en el caso de la canela, encontrada en Ecuador, incluso los conquistadores españoles del siglo XV, lo llamaron *El País de la Canela*, y durante mucho tiempo fue exportada a España. La canela es un relajante natural, también regula los azúcares en la sangre y sirve para controlar los síntomas de las enfermedades respiratorias.

Mucho antes de aparecer las pastillas y jeringuillas, las especias mezcladas con plantas, durante mucho tiempo fueron aliadas de la medicina, pues lo utilizaban los sabios para diferentes dolencias en forma de ungüentos, tisanas e infusiones. Fueron los griegos los que descubrieron el uso del jengibre y la pimienta, después mostaza, cilantro, tomillo, azafrán.

En la Edad Media, los árabes comenzaron a utilizar las especias para resaltar los sabores y aromas de los alimentos, ahí están nuez moscada, o clavo de olor.

En la Conquista de América aparecieron nuevas especias como: pimienta rosada, cacao, y sobre todo ají y vainilla.

⁸⁷ Chocolate en legua náhuatl

⁸⁸ Chumales, confeccionados con maíz blanco chancado, mezclado con manteca de cerdo, huevos, anís, sal, azúcar, pasas, envuelto en hoja de choclo, y cocido a vapor de agua.

MITOS CUENCANOS DEL CHOCOLATE

En la ciudad de Cuenca, el chocolate siempre se encontró ligado a algunos mitos; por ejemplo cuando una mujer estaba en su periodo menstrual no podía tomarlo o cuando una persona estaba recién operada tampoco, pero lo que más llamaba la atención era que cuando una persona tenía iras y rabia, no podía tomar chocolate. En otras ocasiones este alimento convertido en bebida, era comparado con la sangre humana, por su color y consistencia espesa, así cuando los niños se peleaban en la escuela o en la calle del barrio y a uno por recibir un golpe le salía sangre por la nariz, todos gritaban en coro: ¡chocolate, chocolate, chocolate!

En Ecuador del siglo XX, se volvió muy popular el chocolate en polvo que lo llamaban cocoa, por mucho tiempo fue parte del desayuno mezclado con leche, azúcar, y servido con pan hecho con agua, harina y huevos.

Cualquier friolenta y abrioleña tarde de éstas, siempre cae bien, un delicioso chocolate con queso derretido, un chocolate con máchica, un chocolate con nata, o el tradicional y muy cuencano, *chocolate con chumales*.⁸⁸



El maíz tostado en paila de bronce y acompañado con fritada de chancho, es uno de los alimentos que se puede disfrutar durante el Inti Raymi en la ciudad de Otavalo, donde también hay rituales de agradecimiento al Sol, danzas, música, y una inmensa variedad de comida y bebida.

FIESTA DEL INTI RAYMI Y LOS ALIMENTOS

La Fiesta del *Inti Raymi* se celebra desde el 21 de junio, es considerada como el comienzo de la cosecha, pertenece al ciclo agrario de los Andes y es una de las cuatro grandes celebraciones⁸⁹ que giran en torno al imaginario del homenaje a tierra, fuego, aire, agua, por brindarnos sus frutos, energías y alimentos sagrados. “La Fiesta del Inti Raymi, es un agradecimiento al dios Sol, por la buena cosecha, por la abundancia que hemos obtenido en el año” (Luis Yacelga, comunicación personal, 13, junio, 2017). En Otavalo, provincia de Imbabura, Ecuador hay abundancia de frutos que brinda la tierra como maíz, fréjol, haba, arveja. En cuanto a los animales están presentes el cuy y la gallina.

⁸⁹ Inti Raymi, Fiesta del Sol-cosecha; Pawcar Raymi, Fiesta del Florecimiento-cosecha; Kolla Raymi, Fiesta de la Luna-siembra; Kapak Raymi, Fiesta del Cambio de Autoridades-siembra.

LOS ALIMENTOS DEL INTI RAYMI EN OTAVALO

La ciudad de Otavalo se encuentra ubicada en la provincia de Imbabura al norte de Ecuador, la mayoría de sus habitantes pertenecen a los pueblos originarios quichuas: *Caranquis, Natabuelas, Otavaleños*, aún mantienen vestuario, lengua, cultura y sobre todo su alimentación ancestral, "cuando era niño recuerdo que en Otavalo para esta fecha de fiesta, habían preparaciones singulares como *cuy con papas, chicha de jora, uchujaku*⁹⁰ y *el mediano*⁹¹" (Segundo La Torre, comunicación personal, 12, junio, 2017).

Para la preparación del uchujaku se mezcla maíz blanco, maíz amarillo, maíz negro, arverja, habas, cebada. Primero se pelan los granos y se secan, luego se tuesta levemente el maíz, y también las habas para que dé más sabor, luego molem los granos para obtener una harina, ponemos a hervir en agua y agregamos *achiote*⁹² en grano y comino.

Para la preparación de la chicha de jora, primero se selecciona los maíces para que se transformen en el mismo terreno, así se obtiene la jora fermentada que se seca y muele. Luego se cocina con agua y con *panella*⁹³ para que de un sabor especial. Finalmente se deja reposar en vasijas de barro bien tapadas para que fermenten. De acuerdo al tiempo de fermentación, la chicha va adquiriendo más grado alcohólico.

El mediano es un plato grande que se da a los compadres como signo de agradecimiento, hoy en día también se entrega en la Fiesta del Inti Raymi cuando llegan a las casas grupos de músicos y danzarines. Este plato es acompañado de chicha de jora bien fermentada.

LA CELEBRACIÓN DEL INTI RAYMI EN OTAVALO

El Inti Raymi se celebra los días 22 y 23 de junio. El 22 se realiza el *armaychisi* que es el baño ritual a las 10 o 12 de la noche para purificarse de las malas energías. Para no sentir frío en el río o en la cascada, primero se *ortigaban*⁹⁴ y luego procedían al baño ritual entre cantos quichuas e interpretación de *payas*⁹⁵ y *redoblantes*⁹⁶. Este ritual les permitía celebrar el Inti Raymi por varios días que incluían música, danza, comida y la *Toma de la Plaza* que es una pelea ritual entre dos comunidades o parcialidades para verificar los linderos entre familias o entre pueblos; también se realizaba como agradecimiento a la tierra por brindar los frutos en abundancia, pues a veces había peleas en donde se derramaba algo de sangre.

Después del *armaychisi*, se iba de casa en casa tocando instrumentos musicales y cantando, generalmente los dueños ya tenían preparados chicha, medianos y mucha comida para agradecer y homenajear a los intiraymistas. La gente admiraba a los buenos músicos que interpretaban sanjuanitos y el ritmo musical denominado inti raymi o zapateado.

El día 23 de junio algunos van a la iglesia para que el sacerdote católico celebre una misa a su santo principal, luego entre familiares comparten comida de los medianos y toman chicha.

Sin embargo varios pueblos y comunidades

celebran las fiestas completas del Inti Raymi del 21 al 28 de junio, de la siguiente manera: Inti *watana* o amarre del sol, wambra *punlla*. Armaychishi o baño ritual *ruku chishi*. *Kastillo Wuarkuy* o Amarre de Castillo, *Jatún Punlla* o Gran día. *Wawakunapa punlla*. *Kallarik* Capilla o Inicio de la toma de la Capilla. *Chaupi Capilla* o Segundo día de la toma de la Capilla. *Capilla Mishay* o Último día de la toma de la Capilla. *Kushnichí Punlla* o Purificación del Espíritu del Aya Uma, *Warmi punlla* o Día de las Mujeres.

Después del Inti Raymi, -ya pasado el 29 de junio, hasta el mes de agosto-, se celebra la fiesta de San Pedro, donde hay la ceremonia de *entrega de gallos, o entrega de uyanzas para el castillo*, música, danza y otra clase de comidas y alimentos.

EL INTI RAYMI EN LOS TIEMPOS DE SAN JUAN

El Inti Raymi, la Fiesta del Sol, por la evangelización católica y la extirpación de los dioses y las cosmovisiones de los pueblos del *Tawantinsuyo*, se sincretizó con el calendario católico, así la celebración pasó a denomi-

narse en Otavalo, *Fiesta de San Juan*, incluso de ahí proviene el nombre del ritmo musical que se bailaba para esta ocasión, el sanjuanito ecuatoriano, "la costumbre privativa de estos lugares es el baile de San Juan entre los indios y los blancos que persiste con el mismo fervor de lo pasado. Los indios pasaban la mitad de los tributos en la fiesta y se entregaban al baile y a la crápula por tres o cuatro días seguidos" (26).

Para los años 90 del siglo XX, después del *Levantamiento Indígena*, Ecuador entra en una etapa de reconocimiento de sus raíces culturales y de afirmación de las sabidurías y cosmovisiones de los pueblos originarios, entonces se retoma el nombre de Inti Raymi; para 1998, la constitución del Ecuador reconoce al Estado como pluricultural y multiétnico, además de reconocer los idiomas quichua y shuar.

"Artículo 1.- El Ecuador es un estado social de derecho, soberano, unitario, independiente, democrático, pluricultural y multiétnico. Su go-

⁹⁰ Uchujaku, colada de sal preparada con ocho granos. Palabra entre castellano=ocho; y quichua jaku=harina.

⁹¹ Mediano. Plato grande con cuy, papas, gallina, mote, tostado, haba, alverja, fréjol, ají molido en piedra y pan.

⁹² Achiote. Colorante y saborizante vegetal de color rojo, muy utilizado en Ecuador.

⁹³ Panela. Se obtiene de hervir a altos grados centígrados el jugo de la caña de azúcar y luego seclarla en unos moldes cuadrados. Hay panela negra y panela amarilla.

⁹⁴ Ortigarse. Darse en el cuerpo con una hierba llamada ortiga que produce urticaria, pero es muy buena para la circulación sanguínea por los elementos químicos que contiene.

⁹⁵ Paya. Instrumento musical pentatónico de viento realizado en carrizo, es la base del rondador

⁹⁶ Redoblante. Instrumento de percusión.

bierno es republicano, presidencial, electivo, representativo, responsable, alternativo, participativo y de administración descentralizada..." (27).

En el año 2008 también la constitución ecuatoriana reconoce los derechos de la naturaleza, los pueblos originarios, los idiomas nativos, y además suma la sabiduría del Sumak Kawsay

"Art. 1. El Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, plurinacional y laico. Se organiza en forma de república y gobierna de manera descentralizada" (28).

Una serie de reflexiones antropológicas, sociológicas, filosóficas, económicas, ideológicas, políticas y culturales se han suscitado durante estos años con el aporte de varios pensadores indígenas y mestizos sobre las cosmovisiones y sabidurías de los pueblos originarios del Ecuador, incluso se han reivindicado las otras fiestas del Tawantinsuyo en el área andina de Ecuador, como *Pawcar Raymi*, *Kolla Raymi*, *Kapak Raymi*, que completan el círculo agrícola de siembra y cosecha, además en este momento se estudian las tecnologías milenarias ancestrales, los alimentos sagrados milenarios y las plantas medicinales.

LOS ALIMENTOS DE LOS OTAVALEÑOS

Los Otavaleños se alimentaban con maíz, papas, ocas, mashwa, zapallo, zambo, quinua. El ají aderezaba varias comidas. El maíz era su sustento, desgranado, cocido y tostado al fuego en tiestos y molido. El nabo era otro recurso de alimentación. El capulí era una fruta indígena que ocupaba un lugar preferido (26). La alimenta-

ción acompañaba a los entierros funerarios, demostrando su importancia, "se enterraban con sus cántaros de chicha...hasta hoy los deudos depositan ocultamente en el ataúd: huevos, maíz, pan, frutas" (26), por la creencia de que hay otra vida.

Aún hoy en día, el maíz es el principal alimento de los Otavaleños, "sirve para la alimentación de hombres y animales, las hojas verdes son buen forraje, las tusas y las envolturas de las mazorcas sirven para fabricar papel, de los tallos se puede extraer azúcar y del grano se prepara la maicena" (26).

La deidad de las chacras en tiempo del Inti Raymi en Otavalo, es el Aya Uma, un personaje que baila ataviado de una gran máscara que imita los rayos del sol. Baila en zigzag representando los movimientos de rotación y traslación de la Pachamama, y los movimientos de la serpiente que significa sabiduría.

EL ORIGEN PAGANO DE LA FIESTA DE SAN JUAN EN OTAVALO

Más allá de las Fiestas de San Juan, -como denominación católica-, la celebración del solsticio de verano, es inmemorial, prehispánico, quizá esos son sus verdaderos comienzos paganos. El origen de la fiesta puede ser el enfrentamiento de dos parcialidades del lugar para adueñarse de la plaza y bailar. Primero llega una parcialidad y comienza a bailar, luego llega otra parcialidad y quieren

desalojar la plaza con enfrentamientos de puños. Cuando termina una pelea, se planifica otra, mientras tanto cantan acompañados de flautas, rondadores y kipas. A pesar de la prohibición y la intervención de policías y militares para evitar excesos, aún cientos de indígenas danzan alrededor de la plaza, cantan, bailan, interpretan rondador, flautas, armónicas, guitarras y tambores. Así están tres días enfrentándose entre parcialidades y provocándose con arengas. Los disfraces preferidos de esta fiesta son el de soldado y mayordomo, sin embargo también han incorporado gafas a su vestuario.

Hipotéticamente se puede pensar que estos enfrentamientos entre parcialidades para celebrar el solsticio, también pueden ser el recuerdo de la conquista incaica y su influencia cultural al dejar su impronta por estos lugares de Ecuador. Así las Fiestas de San Juan, la Toma de la Plaza, o el *Hatun Punsha*, pueden tener el sello del ritual andino del Tinku, un enfrentamiento entre dos parcialidades con peleas, en donde se derrama sangre para declarar un vencedor como homenaje y agradecimiento al sol y a la tierra por sus frutos y por su energía; cuando terminan los enfrentamientos de igual forma celebran con cantos, danzas, música de flautas, zampoñas y tambores. De la misma forma hay un tipo de tinku con las mismas características de enfrentamiento que se realizaba en las provincias de Cañar y Azuay, Ecuador, al que denominaban el *Juego del Pucara*, con el enfrentamiento de dos parcialidades del *hanan*⁹⁷ y el *urin*⁹⁸ para tomarse un lugar o un lindero, al igual que la plaza en Otavalo. Así mismo hay cantos, danza, música de *pingullos*⁹⁹ y tambores.

EL INTI RAYMI EN EL IMPERIO INCA

La *Fiesta del Sol*, en junio, fue una especie de Pascua o Raymi solemne celebrada por los reyes incas en el Cuzco. Para los incas el dios Sol era sumo, sólo y universal, con su luz sustentaba y criaba todas las cosas sobre la tierra, además era el padre de la estirpe del primer inca *Manco Capac* y de la coya *Mama Ocllo Huaco*, descendientes del sol.

Todos los integrantes del Tawantinsuyo asistían al Inti Raymi: jubilados, señores, capitanes, sacerdotes, curacas, así homenajeaban al rey inca como descendiente e hijo del dios Sol, este a cambio oficiaba de sumo sacerdote en estas ceremonias.

Los curacas utilizaban las mejores galas, con vestidos chapados en oro o con alas que asemejaban a las del cóndor, del que también se creían descendientes. Otros llevaban máscaras, flautas, y tambores para el ritual de homenaje. Así mismo mostraban sus armas de guerra, como sus atabales y trompetas que muchos ministros las tocaban. Cada nación acudía al Cuzco con su gente y sus características.

⁹⁷ Hanan, vocablo quichua que significa arriba

⁹⁸ Urin, vocablo quichua que significa abajo

⁹⁹ Instrumento ecuatoriano aerófono vertical con insuflador y huecos para obturar las notas musicales

ALIMENTACIÓN EN EL INTI RAYMI MILENARIO

Antes de la fiesta ayunaban tres días ingiriendo maíz blanco crudo, agua y unas yerbas que llamaban *chau-cán*. No encendían fuego, y no dormían con sus mujeres.

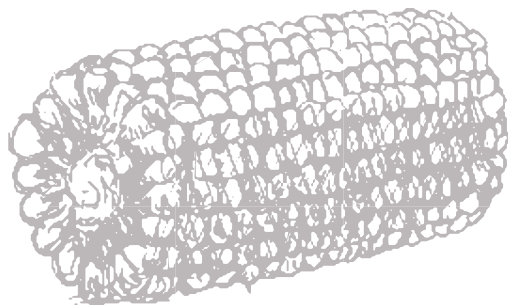
Pasado el ayuno, los sacerdotes incas preparaban carneros, corderos, comida y bebida como ofrenda al Sol y todas las ofrendas traídas por los curacas de diferentes lugares.

Las *mujeres del Sol* preparaban unos panecillos redondos denominados *cancu*, que eran de trigo amasado, sólo los ingerían en estas fiestas y en otra que la llamaban Citua. La harina la preparaban las *vírgenes del Sol*, así como las demás viandas para la fiesta.

Para el pueblo, otras mujeres hacían el pan, pero por ser considerado sagrado, la harina la tocaban las doncellas, pues esta celebración era considerada la fiesta de las fiestas (29).

ALIMENTOS INCAS

Entre los productos que disponían los incas se cuenta: maíz sara de seis maneras, y papas turnas de tres maneras, también oca, rabanillos, *ulluo*, *mashua*, rábano, *quínu*a, *tauri*, *chuño*, guanaco, vicuña, *luyco*, *taruca*, cuy, conejo, pato, perdiz, *chichi*, *mosquitos de los ríos callampa*, concha paco, hongos de dichos yuyos, huevos chaluá, pescado, yucra, camarón, cangrejos, *apanco-ray*; y de los indios yungas de las comidas *yuncasara*, camote, *apicho*, *rracacha*, *mauca suya*, zapallos, *satiya*, *achira*, *llancay*, *lumo*, porotos, frijoles, *caihua*, *ynchic*,



maní, acipa, frutas, *ají ucho*, *asnac ucho*, *puca ucho*, *rocoto ucho*, pepinos, plátanos, *uayauas*, *sauindo*, *pacay uauas*, *lúcuma*, *paltas*, *usuno*, ciruelas y otras hierbas y menudencias que comían y sustentaban el reino (30).

LA LIMPIEZA DEL APARATO DIGESTIVO EN EL INCARIO

Una práctica muy regular en el incario fueron las purgas, estas se realizaban cada mes, y lo llamaban *bilca tauri*. Para el efecto utilizaban granos molidos que eran bebidos. Una parte era echada por debajo con una especie de jeringa que la llaman *uilcachina*. Con ello supuestamente adquirían mucha fuerza para pelear y tener salud. (31).



Las plantas sanadoras de los cerros, son utilizadas por las mamas para prevenir y sanar dolencias del cuerpo y del espíritu. Desde hace milenios, son laboratorios naturales que albergan elementos botánicos, en muchos casos endémicos y poco estudiados.

PLANTAS SANADORAS

En la ciudad de Cuenca, Parteras, Hueseras y Jambirunas utilizan las plantas mágicas de la zona fría y la zona caliente, para sanar de enfermedades no consideradas por la ciencia oficial: espanto, mal de ojo, frío, calor, nervios, shungo virado, sueño, falta de apetito, nervios, desgano, malas energías, mal aire, empacho, rabo, y otras que tienen que ver con la mente y el alma.

Es necesario volver los ojos a estas sabidurías que con mucha fe sanan de distintas dolencias producidas por el exagerado consumismo, egoísmo y trabajo para acumular, acumular y acumular.

¿Podremos volver los ojos al campo, a la chacra, a la naturaleza, a la sabiduría de la naturaleza?

En América hay un sin número de plantas naturales y nativas estudiadas desde la etnobotánica y también desde la sabiduría de los pueblos originarios y campesinos.

Estas plantas mágicas son también alimentos sagrados que sanan, sembrarlas, preservarlas, utilizarlas, permite mantener los *laboratorios y boticas naturales* que crecen en chacras, huertas, chakiñanes, ríos, lagunas, bosques, para la práctica de una salud integral: cuerpo-espíritu; también permite mantener la sabiduría de las mujeres que conocen de sus bondades, proyectando la identidad y la cosmovisión de cada pueblo.

PLANTAS SAGRADAS, MEDICINALES Y ALIMENTICIAS

América es un laboratorio natural, por la diversidad de pisos ecológicos, hay un sinnúmero de plantas que cumplen un papel estético, pero también son parte de la soberanía y la seguridad alimentaria, son parte de la identidad cultural y de la sabiduría milenaria de los pueblos ancestrales.

En la chacra de hogares, comunidades y varios centros educativos e instituciones, no puede faltar el lugar para las plantas que sanan. Cuando hacemos una *agüita* en forma de infusión o tizana, con estas plantas, se activa la memoria histórica y la tradición oral que rememoran las enseñanzas de la medicina natural, una parte fundamental en la cosmovisión de los pueblos americanos. Mujeres, abuelas, mamas, son un punto importante en la transmisión oral de conocimientos de las plantas. Desde milenios han experimentado y comprobado la validez de la medicina natural.

Hay plantas cuyas partes tiene diferentes utilidades, son alimento y medicina; su raíz, tallo, hojas y fruto, sirven para diferentes cosas.

El uso de plantas y la medicina natural, rompe el círculo paciente-enfermedad-médico-industria farmacéutica.

Es necesario emprender en un censo de plantas medicinales, plantas sagradas, plantas como especias y plantas comestibles que se utilizan todos los días para una alimentación saludable.

Un sistema de salud debería respetar y complementar las medicinas ancestrales y alternativas con la medicina occidental. Hay ya interesantes propuestas con el *parto vertical de los pueblos originarios* en los hospitales, en donde se utilizan varias plantas medicinales para el parto, pero también para el *post parto*, que en algunos lugares de las comunidades andinas de Ecuador, denominan *Cinco*, una especie de ritualidad milenaria andina que permite *encadenar* a la parturienta y bañarla con las plantas del cerro, después de cinco días de haber alumbrado.

Algunas plantas medicinas son: Alelí, sábila, apio, sangoracha, borraja, oreja de burro, cedrón, diente de león, escancel, floripondio o quantug, geranio, hinojo, jícama, lirio, llantén, maca, malva, menta, mortiño, nabo, orégano, ortiga, paico, pena-pena, romero, santa María, sauco, tilo, toronjil, verbena, violeta, cacho de venado, chuquiragua, joyapa, ojo de venado, valeriana (32), manzanilla, manzanillón, gualgual, pumamaqui, caballo chupa, shipalpa, carne humana, san Pedro, uña de gato, sauco, perenjil, cilantro.



Diálogo de Saberes en Quilloac, Cañar con la familia Alulema. El diálogo giró en torno a la alimentación sana, el necesario cambio del modelo agrícola, y la práctica de sabidurías milenarias agrícolas.

LA ALIMENTACIÓN SANA

1. ¿Puede la alimentación sana, sin agrotóxicos, transgénicos, hormonas y antibióticos, convertirse en una comunidad de compartición de saberes fomentando la interculturalidad, para ser replicado en otros lugares del mundo?

¿Puede la agricultura agroecológica ser una forma de autogestión económica y alternativa ante la crisis económica y el modelo extractivista primario-exportador que devasta la naturaleza de las comunidades rurales y urbanas?

En varios lugares hay magníficos ejemplos de agroecología, y procesos culturales comunitarios que hacen carne de las sabidurías de los pueblos originarios.

2. Es importante trabajar con los componentes sociales de la agroecología y naturaleza que permitan implementar un programa para un sistema educativo en las comunidades rurales, rodeadas por cultivos, bosques primarios, montañas y una exuberante naturaleza.

También, recuperar la etnobotánica y las sabidurías saludables del ecosistema de cada comunidad que permitirá sustentar la identidad cultural agrícola que evite

el monocultivo, por lo tanto los agrotóxicos, transgénicos, antibióticos y todo lo que devasta la tierra.

3. En América Latina se quiere aplicar una forma de revolución nueva camuflada en el monocultivo, la aplicación de transgénicos/semillas mejoradas y el uso de agrotóxicos, dejando de lado las sabidurías andinas agrícolas y del sur, que ya son tomadas muy en cuenta por varios colectivos globales y la academia para sustentar a la población mundial hasta el año 2050 con la producción de alimentos.

Las prácticas agrícolas de los pueblos originarios son biodiversas, resilientes y socialmente justas, hay muchos ejemplos en América en el sector rural y en el sector urbano de experiencias comunitarias, de redes agroecológicas, de cuidado de la naturaleza y de la contribución para que no recrudezca el cambio climático.

La fertilidad del suelo y el control biológico puede tener alternativas basadas en las faenas agrícolas de los pueblos originarios sin la utilización de las empresas monopólicas de semillas, fertilizantes, y agrotóxicos. Romper esa *cadena de la muerte* y del enriquecimiento capitalista a gran escala, es una buena forma de ejercer una nueva revolución desde siembra, cosecha, compartición y cocción de tus propios alimentos.



Mamas siembran maíz en la comunidad de Langa, San Lucas, provincia de Loja. Desde hace milenios utilizan una herramienta agrícola que llaman tola. Los pueblos originarios con sus sabidurías agrícolas, respetando a la tierra, ayudan a detener el Cambio climático, por eso son considerados como la reserva moral y ética del planeta, al practicar la economía de subsistencia y no la economía consumista.

EL FUTURO DE LA ALIMENTACIÓN Y EL NECESARIO CAMBIO DE MODELO AGRÍCOLA

En los debates sobre el futuro de la alimentación es frecuente escuchar una cita de la FAO: necesitamos producir el doble de alimentos para el año 2050. Esta cifra suele esgrimirse como argumento indirecto que justifica sacrificar la calidad del suelo, nuestra biodiversidad o nuestra salud, negarse a ello sería condenar a morirse de hambre a toda esa gente que va a comer de aquí a treinta y tantos años. Sin embargo, ¿es eso realmente lo que ha dicho la FAO?

Hay indicadores que alertan sobre la continuación imposible del modelo económico y consumista: inestabilidad climática, pérdida de biodiversidad y destrucción del suelo, que suponen amenazas reales para la alimentación de las generaciones futuras y los problemas de distribución e inequidad están sumiendo ya en la pobreza a millones de personas. "Necesitamos un modelo agrícola que priorice el bienestar de las personas frente al beneficio económico de las empresas, y que no pueda desdeñar la supervivencia a largo plazo de las comunidades y los ecosistemas que nos sustentan" (33).

NOSOTROS Y LA ALIMENTACIÓN

¿Cuánto de alimentos necesitaremos producir en el año 2050 en América Latina y en Ecuador?

¿Cómo es la calidad del suelo, nuestra biodiversidad o nuestra salud en estos momentos, y cómo será en el

año 2050; vale la pena apoyar el modelo extractivista, hidroeléctrico, petrolero, monocultivista a costa de la salud de los ecosistemas, la salud y la vida?

¿Es necesario seguir con este modelo económico capitalista, consumista/egoísta, explotador, extintor y excluyente de especies?

El modelo actual y todas sus aristas, ya no da más, hay otras alternativas entre las sabidurías de los pueblos originarios de América y el mundo, y entre los agroecólogos urbanos que van más allá del capitalismo, en el cuidado de la naturaleza y el ser humano, promoviendo Agroecología, Permacultura, Biodiversidad, Sustentabilidad, Sostenibilidad, Comunitarismo, Solidaridad, Sumak Allin Kawsay, Suma Qamaña, Sacha Runa Yachay, Chakraman Yachay, Plan de Vida Maya.

Aún hay tiempo para volver los ojos al campo, a la tierra, a la madre-tierra, a la madre-naturaleza.

HUERTOS URBANOS, ALTERNATIVA AGROECOLÓGICA

Los huertos urbanos y los huertos rurales a pequeña escala, pueden constituirse en buenas alternativas a la crisis económica, creando emprendimientos y trueques desde varias figuras de la sabiduría andina, que han estado presentes por siglos entre los pueblos originarios y hoy son objeto de estudio de la academia y las ciencias sociales.

Por otro lado cuando se siembra alimentos sanos, se rompe el círculo vicioso de los transgénicos, hormonas, antibióticos y agrotóxicos¹⁰⁰. Además no se hace el juego a la megaindustria alimentaria que tiene, siembra, cosecha, transporte y comercialización mundial de alimentos y que crea consumos innecesarios a través de los medios masivos de comunicación y las redes sociales, como la *comida chatarra* que contiene sal, arroz, azúcar, harinas refinadas, colorantes, saborizantes y preservantes dañinos para la salud, como el glutamato monosódico.

En este momento de la humanidad lo más revolucionario es sembrar, cosechar, intercambiar y preparar tus alimentos.

DE LA SOBERANÍA A LA AUTONOMÍA ALIMENTARIA

Recuperar los ecosistemas de acuerdo a los ciclos naturales de agua, semillas, ciclo agrícola basado en equinoccios y solsticios, pesca, regeneración del suelo, manejo de bosques, sumado a trueque/comercio justo, sabidurías agrícolas ancestrales, es uno de los objetivos de los Movimientos Campesinos, Rurales, Originarios, Ecológicos del mundo, basados en el camino cronológico que va desde la Soberanía, a la Autonomía Alimentaria.

Si bien la Soberanía Alimentaria enfrenta al modelo hiperconsumista del *capitalismo por despojo*, al neoliberalismo y a la alienación ideológica-cultural, a través de una serie de acciones, lo ideal sería llegar al objetivo socio-político de la Autonomía Alimentaria, acompañando el proceso con conceptos básicos como:

- Sembrar, cosechar y compartir nuestros propios alimentos, para romper el monopolio de la agroindustria, así como la manipulación de consumo masivo por publicidad en los medios de comunicación y redes sociales.

- Hacer de nuestra huerta, jardín o maseta, un *laboratorio natural de sanación*, utilizando las plantas en dosis correctas y tiempos de ingesta justos, para potenciar los poderes curativos y romper el monopolio de las industrias transnacionales farmacéuticas.

- Hacer de nuestra *cocina un lugar de alimentación consciente para sanar y sentir el alimento como medicina*. Practicar una alimentación sana, saludable, equilibrada, nutritiva, evitando las enfermedades de la opulencia y la pobreza: desnutrición, malnutrición, obesidad, sobrepeso, bulimia, anorexia, enfermedades del tracto intestinal, diabetes, hipertensión arterial y alergias, entre otras.

- Hacer de nuestro *hogar un centro de salud*. Prevenir antes que lamentar debe ser la premisa de los hogares para romper el viejo círculo de la salud: *enfermedad-paciente-médico*.

Con estas pequeñas acciones se puede llegar a una autonomía alimentaria que sume una alimentación consciente que pueda prevenir enfermedades utilizando la premisa: *Somos lo que comemos; o Comer para vivir, comer para sanar; Tu alimento es tu medicina*.

¹⁰⁰ Pesticidas, fungicidas, herbicidas.



Alimentarse bien es un derecho humano fundamental. En el Complejo Arqueológico Cojitambo, Azogues, Cañar, durante la Feria del Maíz, se exhibieron algunas variedades de semillas nativas, originarias y libres.

ALIMENTACIÓN GLOBAL Y NACIONAL EN EL OJO DE LA TORMENTA

Alimentarse bien, es un derecho humano fundamental contemplado en varios marcos institucionales internacionales¹⁰¹, así como en más de 20 constituciones de los diferentes países y continentes.

En Ecuador es importante el derecho a la alimentación desde el Sumak Kawsay (34), la Ley Orgánica de Seguridad Alimentaria (35), en donde se propone la protección del agua, tierra, agrobiodiversidad y la Ley de Semillas. (36). Lamentablemente hay una transitoria aprobada por la Asamblea Nacional del Ecuador, que permite el uso de transgénicos para la experimentación en el país. Sin embargo los movimientos sociales, resisten y luchan con una serie de acciones ante esta embestida del capitalismo y las transnacionales de la agroindustria para apropiarse del germoplasma, los saberes ancestrales y el uso de las semillas y plantas nativas y criollas.

Sembrar y cosechar nuestro propio alimento, hacer ejercicio físico diario, volver a la espiritualidad, reciclar, reutilizar, ahorrar energía eléctrica, ahorrar agua, no producir basura, no consumir exageradamente, y tener una alimentación adecuada, nutritiva, equilibrada, sana, puede convertirse en un acto de resistencia ante el modelo capitalista actual porque rompe la cadena de industrialización alimentaria, rompe las cadenas transnacionales, rompe las transnacionales farmacéuticas, y frena el hiperconsumismo ante la imposición ideológico-cultural de los medios masivos de comunicación y redes sociales.

¹⁰¹ Convenciones internacionales como en la Declaración Universal Derechos Humanos (1948); Pacto Internacional de Derechos económicos, sociales y culturales (1966); Convención de los Derechos del Niño (1989).

Hoy, el uso de transgénicos versus los derechos a la alimentación y la seguridad alimentaria, son el cuestionamiento principal de la *mercantilización de la vida*, por eso alimentarse bien es quizá lo más importante para la pervivencia de la humanidad que puede cuidar su salud evitando varias enfermedades.

La tierra se enferma por la explotación minera que utiliza químicos. También se enferma por la utilización de agroquímicos, agrotóxicos y semillas mejoradas para producir inmensas cantidades de un sólo producto agrícola. Los agrotóxicos alteran los procesos bacterianos naturales. Los laboratorios se inventan al mismo tiempo, *la cura y la enfermedad, el fertilizante y el plaguicida, la enfermedad y el antibiótico*.

Con la ingesta de transgénicos se pueden presentar en los seres humanos y en los animales, alergias, toxicidad, contaminación, alteración en la capacidad de fertilidad, y problemas de órganos internos.

Procesar alimentos a gran escala, provoca hambre y pobreza global, los transgénicos no han prevenido el hambre del mundo, así el círculo vicioso se activa nuevamente.

ALIMENTOS PREVENTIVOS

Emprender en un huerto comunitario, escolar, barrial, o familiar, sería una magnífica alternativa para prevenir el uso de transgénicos. Una buena forma de apuntalar la Soberanía y Seguridad Alimentaria sería a través de la repartición e intercambio de semillas criollas nativas.

Al cultivar el huerto, se debe privilegiar una serie de alimentos como frutas, hortalizas, vegetales, que a más de alimentar, pueden prevenir enfermedades. Siempre será oportuno tener en cuenta una adecuada cocción,

dosis correctas, tiempos necesarios de ingesta, ciclo agrícola y estaciones.

Aquí presentamos algunos productos y sus propiedades:

Cebollas: depurativas y diuréticas; por sus propiedades antisépticas son aplicadas para granos y quemaduras.

Ajos: utilizados para el control de la presión sanguínea, el colesterol y el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Rábanos: son considerados como desintoxicantes y expectorantes.

Zanahorias: se conoce de su beneficio para la piel y la vista.

Tomates: propiedades depurativas.

Pimientos: son digestivos.

Papas: el sumo en ayunas es recomendado para prevenir y tratar la gastritis.

Espinacas: son depurativas y laxantes.

Apios: un buen desintoxicante.

Coles: utilizado para combatir las enfermedades respiratorias.

Nabos: son depurativos.

Perejil: para las inflamaciones.

Lechugas: son calmantes.

Borraja: utilizado para el manejo de problemas relacionados con las vías respiratorias.

Uvas: son depurativas, antiinflamatorias y estimulan la circulación.

Limones: son desintoxicantes.

Peras: utilizada para los enfermos del tracto intestinal.

Ciruelas: son laxantes.

Naranjas: son depurativas y estimulantes.

Pitajaya: son poderosos laxantes.

Manzanas: son digestivas.

Sandías: son diuréticas, refrescantes y depurativas.

Capulíes: son digestivos.

Granadillas: sirven para digestión armoniosa.

Kiwis: aportan gran cantidad de vitamina C.

Pepinos: son altamente desintoxicantes.

Fresas: son depurativas.

Higos: señalados como estimulantes hormonales.

SABIDURÍA ETNOBOTÁNICA LATINOAMERICANA

Mama Amada Aguilar, Jambiruna, tiene un local en el segundo piso del Mercado 10 de Agosto de Cuenca, desde hace muchos años ofrece y recomienda plantas medicinales para las diferentes dolencias del cuerpo y el alma, sabiduría que heredó de sus abuelos y padres.

La increíble sabiduría de mamas, abuelas, hijas y nietas, es un baúl grande de comparticiones para la prevención en salud y cura de enfermedades. Durante siglos ésta tradición cultural fue transmitida oralmente desde el ensayo-error.

La etnobotánica de Ecuador y en especial de las provincias de Cañar, Azuay y Loja, es muy sustanciosa por la variedad de pisos ecológicos y microclimas que van desde los 5000 m.s.n.m. en la cordillera de los Andes, hasta los valles cálidos sobre los 700 m.s.n.m. Esto permite tener plantas cálidas y plantas frías que vienen a paliar las enfermedades y dolencias con la correcta utilización de dosis, en los tiempos y espacios necesarios para su ingesta, como también tomando en cuenta el color claro u oscuro, aroma y sabor dulce o ácido de las mismas. Curar con plantas es un arte, en Latinoamérica los Kallawayas de Bolivia han sido los médicos nativos que han difuminado sus saberes por estas tierras andinas, aquí está su herencia y su ADN cultural, como la tenía nuestra querida Jambiruna azuaya, recién desaparecida, Robertina Vele Zhingri, a quien queremos dedicar esta humilde investigación desde la comunicación cultural y la antropología cultural.

Hay variedades nativas de plantas increíbles que aún no han sido descubiertas y que presentan características especiales para prevenir enfermedades graves, con la particularidad de que crecen en los pajonales cercanos a los 3 000 y 5 000 metros de altura. La singularidad de estas plantas quizá se deba al microbioma limpio/puro de los Andes en donde no ha llegado aún la polución y la contaminación de aire, agua y tierra. Ingerir esas plantas con un microbioma sano, permite controlar el avance de ciertas dolencias. Supimos de variedades fitogenéticas como el shipalpa¹⁰², o una variedad denominada *chuquiragua*, o *carne humana*, otras como gañal, pumamaqui, guagual, todas plantas endémicas que crecen en esta parte del planeta.

Es inminente emprender en el estudio de la etnobotánica de área andina para dar paso al concepto de *Hogar como Centro de Salud*, así nosotros seríamos nuestros propios médicos, como plantea el Comunicador en Salud Bacterial de ReAct Asia, Satya Sivaraman, o como lo están emprendiendo en el sur de Argentina, en San Martín de los Andes y la Patagónia, la Red Jarilla de Plantas, con sus *amados yuyos*, que bregan para que sean reconocidos como medicinas limpias, alternativas a la industria transnacional de los fármacos.

AGROECOLOGÍA EN ECUADOR

Manuel Jadán es integrante de la Red Agroecológica del Austro que presenta sus diferentes productos limpios en la ciudad de Cuenca.

Manuel señala que “cuando trabajaba como jornalero en la costa, echaba *mata monte* en los campos, luego comía las frutas y no pasaba nada, después de hacer conciencia junto a la familia y de haber seguido algunos cursos como dirigente comunitario, he reconocido que una tierra sana, sin agrotóxicos, da frutos sanos y permite cuidar la salud”.

Manuel también comparte su experiencia como feriante agroecológico manifestando que “al principio fue muy duro, pero que hasta hoy en algo se ha avanzado; hay un 50% de conciencia, falta mucho para entender que la salud está en la ingesta de los alimentos de calidad y no en cantidad” (M. Jadán, comunicación personal, abril 21 del 2017).

De una forma acertada dice que no venden comida sino alimentos, incluso que sanan, habiendo grupos de alimentos de colores claros para ciertas dolencias y enfermedades como tos, hipertensión arterial o de colores oscuros para los pulmones, hígado, estómago y otras más.

¹⁰² Palabra en lengua cañari. Shi significa luz o esplendor

¹⁰³ Fungicida



Maíz zhima y maíz morocho
ecuatoriano. No son transgénicos

TRANSGÉNICOS EN ECUADOR, CULTURA POR DINERO

El 1 de junio de 2017, la Asamblea Nacional del Ecuador con 73 votos, acaba de aprobar el veto parcial que envió el ex presidente del Ecuador Correa Delgado para la aprobación de entrada de transgénicos para el campo de la investigación. Con este veto se está conflagrando la Constitución ecuatoriana 2008 que prohíbe el uso de transgénicos, además de los derechos de la naturaleza, el Sumak Kawsay, y la Soberanía y la Seguridad Alimentaria, consagrados en los artículos 401¹⁰⁴, 397¹⁰⁵, 67¹⁰⁶, 15¹⁰⁷, 73¹⁰⁸ (37).

Permitir la entrada de transgénicos es desmembrar la identidad cultural y la cohesión social de los sectores de los pueblos originarios y campesinos que desde hace miles de años basan sus cosmovisiones, en la agricultura y en la cría de animales mayores y menores. Incluso su vida gira en torno al calendario agrícola marcado por la celebración cultural de fiestas, ritos y mitos.

¹⁰⁴ Art. 401. Se declara al Ecuador libre de cultivos y semillas transgénicas. Excepcionalmente, y sólo en caso de interés nacional debidamente fundamentado por la Presidencia de la República y aprobado por la Asamblea Nacional, se podrán introducir semillas y cultivos genéticamente modificados. El Estado regulará bajo estrictas normas de bioseguridad, el uso y el desarrollo de la biotecnología moderna y sus productos, así como su experimentación, uso y comercialización. Se prohíbe la aplicación de biotecnologías riesgosas o experimentales.

¹⁰⁵ Art. 397. 3. 3. Regular la producción, importación, distribución, uso y disposición final de materiales tóxicos y peligrosos para las personas o el ambiente.

Varias semillas modificadas también permitirán el monocultivo, lo que va en detrimento de la chacra de los policultivos, que permite que el suelo y la tierra *descansen y se oxigenen*, lo que da paso a un manejo integral y holístico de siembra y cosecha. La agricultura ecuatoriana también tiene su carga particular de problemas (38).

Las semillas originarias, semillas nativas, semillas libres como las denomina Vandana Shiva (39), no pueden ser cooptadas o tomadas por las transnacionales, porque se estaría *vendiendo y mercantilizando la vida*, modificando el comportamiento de la tierra, de los seres humanos que viven en ella, incrementando el peligro de que continúe el devastador Cambio climático.

Precisamente los cultivos originarios de los países andinos con sus semillas libres están contribuyendo al *enfriamiento de la tierra*, ¿qué pasará cuando ya no existan las semillas originarias y se cultiven únicamente semillas

transgénicas para aumentar el consumismo del capital y el libre mercado?

En un país como Ecuador, megadiverso, este es un golpe artero y por la espalda a los movimientos indígenas y campesinos, que viene a ratificar la visión libremercadista y mercantilista de la sociedad actual.

Los movimientos sociales, los movimientos indígenas y campesinos deben organizarse y emprender en el derecho a la resistencia, para cuidar tierra, territorio, cultura, e identidad como hijos de la tierra.

Los Hombres del Maíz, no pueden ser borrados de un tajo después de 10 000 años de sabiduría, tecnología, e historia, por una visión *desarrollista*, entregada al modelo extractivista-primario-exportador.

¹⁰⁶ Art. 67.d. Se reconoce y garantiza a las personas. La prohibición del uso de material genético y la experimentación científica que atenten contra los derechos humanos.

¹⁰⁷ Art. 15. El Estado promoverá, en el sector público y privado, el uso de tecnologías ambientalmente limpias y de energías alternativas no contaminantes y de bajo impacto. La soberanía energética no se alcanzará en detrimento de la soberanía alimentaria, ni afectará el derecho al agua.

¹⁰⁸ Art. 73. El Estado aplicará medidas de precaución y restricción para las actividades que puedan conducir a la extinción de especies, la destrucción de ecosistemas o la alteración permanente de los ciclos naturales. Se prohíbe la introducción de organismos y material orgánico e inorgánico que puedan alterar de manera definitiva el patrimonio genético nacional.

Se prohíbe el desarrollo, producción, tenencia, comercialización, importación, transporte, almacenamiento y uso de armas químicas, biológicas y nucleares, de contaminantes orgánicos persistentes altamente tóxicos, agroquímicos internacionalmente prohibidos y las tecnologías y agentes biológicos experimentales nocivos y organismos genéticamente modificados perjudiciales para la salud humana o que atenten contra la soberanía alimentaria o los ecosistemas, así como la introducción de residuos nucleares y desechos tóxicos al territorio nacional.



Durante el 21 de septiembre, en la antigua marka de Langa, San Lucas, provincia de Loja, se realizó la ceremonia del Kolla Raymi o fiesta de la energía femenina, preparando la tierra para la siembra del mes de octubre o Tarpuj Raymi. El agradecimiento fue para los elementos fuego, aire, agua y tierra.

LA TIERRA SE EXTINGUE, SALVÉMOSLA NO HIPERCONSUMIENDO

El monocultivo (40) y el extractivismo (41) del modelo económico *de acumulación por despojo* (42), no permiten una alimentación sostenida y sustentable, policultivos, agroecología, semillas libres, identidad cultural ligada a la Madre naturaleza, defensa de tierra, territorio, agua y por ende una tierra sana para tener alimentos saludables que permitan alimentar a todos, pues los monopolios acaparan y mercantilizan la vida, en las reflexiones: *el Alimento es la Vida, la Tierra es la Vida*.

La lucha constante entre dos visiones de vida salta hoy a palestra, después del fracasado Estado de Bienestar (43) del Antropocentrismo/Eurocéntrico-norteamericano (44). La fragilidad de la naturaleza no da pábulo a seguirla explotando, entonces aparecen las otras visiones desde el pensamiento no-occidental (45) de los pueblos originarios: preservar los recursos naturales para que continúe vivo el planeta, *o desaparecer a la carta* desde tres opciones: consumismo, guerra, o alienación cultural por exceso de tecnología y culto a la ciencia con humanismo cero.

¿Qué papel juegan hoy, postneoliberalismo (46), postcapitalismo (47), postdesarrollo (48) o postdesarrollismo? (49), filosofías contemporáneas en análisis, traídas a este lado del pensamiento, desde economía política, sociología política y ecología?

“El auge global de las políticas neoliberales en las últimas décadas ha tenido un serio impacto en la vida de los pueblos indígenas. (...) Nos gustaría documentar las paradojas existentes entre las políticas y las prácticas públicas que si bien declaran el reconocimiento de la diversidad cultural y el reconocimiento de derechos en sus constituciones nacionales, en la práctica amenazan los derechos territoriales colectivos de los pueblos indígenas. Esto es resultado del apoyo estatal a las actividades de las empresas petroleras y mineras nacionales y transnacionales, la construcción de proyectos hidroeléctricos y de infraestructura, el desarrollo de proyectos turísticos, el saqueo de maderas preciosas, etc. Otra de las constantes ha sido que los Estados autorizan estas actividades en los territorios indígenas sin realizar consultas que garanticen el consentimiento previo, libre e informado a los habitantes afectados, tal como se establece en la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas (2007) y en el Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (1989).” (50)



La chakana es muy importante como ordenador semiótico de los pueblos de los Andes, sin embargo existen particularidades simbólicas que aún no han sido estudiadas, como este mañay Cañari realizado por Jambirunas y Sanadoras que están empeñadas en la práctica de la alimentación como forma de sanación.

FILOSOFÍA DE LA CHAKANA, AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN SANA

Ancestralmente se la conoció como *Jach'a Qhana*¹⁰⁹, con el tiempo se derivó a Chakana del vocablo quichua: chaka que significa puente, es la expresión de la filosofía de los andes, en donde se plasma la hoja de ruta vivencial que han tenido los pueblos originarios milenarios en esta parte de la Pachamama, desde astronomía, cosmovisión y agricultura.

La Chakana tiene correspondencia con la Cruz del Sur que aparece cada mayo en el cielo, con las estrellas: Alfa, Beta, Gama y Omega. En 1505 el navegante Hernando de Magallanes, la llamó *Cruz do sul*. La tecnología andina utilizó los *espejos de agua* para leer mejor a las estrellas y especialmente a la Cruz del Sur. Con estas mediciones fundamentaron el Qhapakñan y las ciudades en línea recta que aparecerían en el Tawuantinsuyo.

CHAKANA, AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN SANA

La chakana al ser un ordenador de los procesos climá-

¹⁰⁹ Palabra en legua quichua que significa Luz grande

ticos y las estaciones del año, con los respectivos equinoccios y solsticios, es muy importante para determinar las fases de siembra, aporque, cosecha, por lo tanto ésta tecnología ancestral es muy singular para la obtención de Alimentos Sagrados Que Sanan. Un correcto control de humedad, exceso de sol, control de insectos, fases de la luna, excesos de lluvia, estaciones de sequía prolongada, permite no utilizar insecticidas, antibióticos, hormonas y transgénicos. Así, cuidar la tierra con abonos orgánicos, utilizando bien los tiempos que determina la Chakana, es una forma de resistencia impulsada desde la sabiduría milenaria y la identidad cultural.

La segunda ciudad del incario, *Tomebamba*¹¹⁰ ubicada en lo que hoy es la ciudad de Cuenca, en Ecuador, replica exactamente la chakana en los diferentes puntos para *amarrar el sol*¹¹¹ los diferentes lugares de salida y entrada del astro rey y los pueblos y comunidades que formaban la diagonal chakanística para los ritos y propiciatorios de adoración, medición de pluviosidad, determinación de las fases lunares, determinación exacta de fechas de siembra y cosecha, determinación de los solsticios y equinoccios, y determinación de la gran Fiesta del Kapak Raymi, la más importante del incario.

¿QUÉ SIGNIFICA LA CHAKANA?

Los diferentes lados de la Chakana, deifican: agua, aire, tierra y fuego¹¹²; en el centro de la cruz se plasma: sol y

luna en matrimonio, deidades masculina y femenina, principales dioses de las culturas de los andes.

Cada una de las puntas de la Chakana tiene su significado. La primera representa: mita, minka, ayni como elementos de unificación comunitaria, organización política y social, muy utilizadas en la alimentación sana; la segunda punta representa: cóndor, puma, serpiente, como elementos de la animalidad plasmados en fuerza, prudencia y sigilo; la tercera punta representa: yachay, llancay, munay en todos los aspectos de la vida, en especial en cultivo y siembra de alimentos; y la cuarta punta representa: hanan pacha, kai pacha y ucu pacha, es decir cielo, tierra y el lugar de los espíritus, desde la cosmovisión andina.

TRES DE MAYO, FIESTA DE LA CHAKANA

Es tiempo de cosechas de granos tiernos, cuando se puede ver perfectamente en el cielo la Cruz del Sur, esto permite el fluir de la energía y recompone las fuerzas del ordenamiento natural. Comienza un nuevo ciclo vital y los *Amawtakuna*¹¹³ y *Yachaykuna*¹¹⁴ acuden a los espejos de agua para las observaciones astronómicas, a ver cómo y porque se han

¹¹⁰ Palabra en voz quichua que significa Valle de los cuchillos

¹¹¹ Inti watana

¹¹² Elementos de la vida, que se utilizan en la Alimentación Sagrada

¹¹³ En el incario eran los Sabios

¹¹⁴ En el incario eran los Profesores

movido las estrellas en el año en curso, esta lectura es uno de los fundamentos científicos para caminar por el Sumak Allin Kawsay y el Suma Qamaña, es decir la práctica de la Vida holística y del Vivir Bien para los pueblos del Tawuantinsuyo.

EL CALENDARIO LUNAR, SABIDURÍA ANCESTRAL Y COSMOVISIÓN INDÍGENA EN ECUADOR

Fortalecer las sabidurías ancestrales y prácticas agrícolas en la producción de alimentos es muy importante en esta época de consumismo y egoísmo exacerbados.

Los saberes ancestrales muestran la unidad en la diversidad en un contexto de comunitarismo, permitiendo reconstruir lo que está en la memoria de taitas y mamas. Una de estas sabidurías es el Calendario Lunar, muy importante para la agricultura de los pueblos originarios.

En la luna tierna hay que respetar a la tierra porque descansa, no se debe sembrar ni hacer la deshierba, tampoco se debe tocar a los animales, lavar ropa, o cortarse el cabello; en la luna creciente se desarrollan los cultivos y dan los frutos, hay que hacer la deshierba de los cultivos; la luna llena es la luz para fecundar, se puede realizar las labores fitosanitarias, se puede abonar, regar y controlar las plagas; en la luna menguante se fortalecen los tallos de las plantas, aquí se pueden podar los árboles, cortarse el cabello y lavar cosas.

La sabiduría acumulada por siglos en los pueblos originarios, aconseja ciertas prácticas para tener buena siembra, buen deshierbe, y buena cosecha. También para sa-

ber exactamente los días de siembra y cosecha de varios alimentos. Así la luna se convierte en un medidor natural del ciclo agrícola andino y los saberes ancestrales agrícolas son transmitidos por vía oral de generación en generación, recuperando la mágica palabra, pero también la acción del *diciendo-haciendo*.

ALIMENTACIÓN QUECHUA-AYMARA EN BOLIVIA

Néstor Caral es un artesano, músico étnico y sanador, que proviene del sur de Bolivia, nos comparte de las ritualidades quechua-aymaras de la alimentación para agradecer a la madre tierra por sus frutos, *Wathiya*¹⁵ y *Apthapi*¹⁶.

En la *Wathiya*, al cocinar en la tierra, se mantienen los nutrientes, además hay un intercambio del microbioma de la tierra y el microbioma de los alimentos.

El *Apthapi*, tiene una connotación a nivel comunal, social y energético porque al comer en familia o en comunidad, hay un intercambio de culturas, de cosmovisiones; se socializan saberes, formas de crianza, siembra y cosecha. Pero sobre todo hay una alimentación con productos naturales, sin químicos, lo que es un homenaje a la tierra para no alterarla y dejar que continúe en su ciclo de vida normal al brindarnos sus alimentos.

Néstor también nos comenta del *abuelo fuego* tan importante en la cosmovisión de los quechua-aymaras, pues con su energía gene-

ra vida, con su calor se cuecen los alimentos.

Cada 21 de junio, durante el Inty Raymi, *se atrapan*, -en un ritual-, los rayos del Tata Inty, como lo denominan los quechuas, o el Willka Tata, como lo denominan los aimaras, para llevarlo simbólicamente a las tullpas¹¹⁷ para cocer los alimentos.

La tullpa y *el abuelo fuego* nunca se apagan, siempre nos proveen de buenas energías, pues mantienen la unión y el lugar sagrado de reunión de las familias y comunidades, allí se va conjugando colores, aromas, sentimientos y saberes. (N. Caral, comunicación personal, 14 junio 2017).

Tullpas, cocinas, fogones de las mamas, están llenas de energía, saberes, formas de enseñanza-aprendizaje. La compartición de los alimentos sagrados, es muy importante para los pueblos de los Andes, en ella se sintetiza: respeto a la tierra, cosmovisiones, salud, agradecimiento a las deidades, a los antepasados y a los seres especiales que les brindan sus frutos.

¿Será que alimentarse sanamente es otra forma de resistencia que frena la industrialización de los alimentos, el uso de semillas transgénicas, el uso de antibióticos, pesticidas, plaguicidas, insecticidas y el exagerado uso de fármacos?

COCINANDO NUESTROS SUEÑOS Y PROMOVIENDO VALORES

¹¹⁵ Cocinar en la tierra

¹¹⁶ Comida comunitaria para compartir

¹¹⁷ Tres piedras que contiene las ollas de barro para cocinar a fuego

¹¹⁸ Carne seca

¹¹⁹ Tortillas de maíz

¹²⁰ Sopas de maíz molido

La artesana y Jambiruna Anita Guayllas, es una compañera de Saraguro, Ecuador, que nos cuenta como se cocinan los sueños para promover valores en las tullpas de su pueblo quichua ubicado al sur del Ecuador.

También describe la profunda relación de dos deidades y sus mitos en la cosmovisión de Saraguro relacionados con la alimentación sana, el Taita Carnaval, y la Mama Supalata.

Por otro lado, Anita pone énfasis en el uso de las ollas de barro confeccionadas con los materiales de la tierra y en las cucharas de madera, “para evitar el uso de ollas y cucharas de aluminio que son confeccionadas con materiales cancerígenos”. (A. Guayllas, comunicación personal, 11 de mayo 2017).

La cocina para el pueblo Saraguro, es un lugar donde se comparten sueños, educación, socialización, valores y los trabajos diarios. Un lugar no solo para cocer los alimentos, sino para vivir en comunidad y solidaridad, en minka permanente, donde los adultos rajan y traen leña, las mujeres y las niñas cocinan, los niños ayudan a desgranar, a hacer tortillas, a amasar el pan, a hacer chicha de jora, a clasificar semillas, frutas, charqui¹¹⁸, a preparar las harinas de haba, maíz, trigo y cebada. Para comer los ricos *walus*¹¹⁹ y *chuchugas*¹²⁰.



En Langa, San Lucas, provincia de Loja, una mama cocina en los tiestos de barro, los walus o tortillas de maíz blanco, con shungo de quesillo.

LANGA Y LOS ALIMENTOS SALUDABLES

Llegamos a la comunidad Langa en Loja-Ecuador. Queríamos conversar con las mamás del lugar sobre cuidado de las semillas libres, siembra y cosecha de alimentos, fiesta de la Supalata, alumbramiento, y preparación de alimentos a base de maíz: walus, chumales, tamales y otros alimentos como el dulce de sambo.

Langa está ubicada a 40 minutos de Saraguro, hay 30 familias dedicadas a la agricultura y la ganadería para su subsistencia, aunque comercializan sus excedentes en la ciudad de Loja, también fabrican quesos y quesillos.

Este agosto, son los últimos tiempos de cosecha de maíz, porotos, habas, arvejas, mashwa, todo lo que se dé en la chacra. Pero agosto también coincide con la fiesta religiosa-popular de la Virgen del Cisne que mueve casi un millón quinientos mil romerías de las provincias de Azuay, Loja, El Oro, e incluso vienen del norte del Perú. Los Saraguros y los Azuayo-Cañaris ven al lugar donde está la Virgen como una waca ancestral, una vieja fuente de agua y fuente de vida.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SAGRADOS QUE SANAN

Chumales

Todo comienza con la cosecha del maíz en la chacra, luego se desgrana, el siguiente paso es molerlo en una gran piedra, más tarde se realiza una masa compacta y se coloca en las hojas tiernas del maíz, se cierran las hojas y se pone en una olla con cuatro dedos de agua a que se cocinen al vapor.

Tamales o Milichakis

La misma masa del maíz se coloca en otro tipo de hoja verde y se pone condumio de pepa de sambo molida, se cierra las hojas y así mismo se los lleva a la tullpa a que se cocinen en vapor de agua.

Dulce de sambo

Se pela el sambo, se hace hervir en agua hasta que este casi disuelto, se agrega leche, panela y cedrón.

Walus

A las tortillas de maíz hechas en tiesto de barro, los Saraguos le llaman walus. Se muele el maíz, se obtiene una masa compacta mezclada con manteca de cerdo y luego se las cocina en los tiestos de barro.

Todos estos productos que tienen como base el maíz son alimentos sanos pues no contienen transgénicos, antibióticos, hormonas, preservantes o colorantes, tampoco agrotóxicos.

LA COCINA DE LOS SARAGUOS ES ESPECIAL

La cocina, además de ser centro de cocción de alimen-

tos, es el lugar de socialización de historias de vida. Precisamente el día de nuestra visita a una de las casas, encontramos a las mamás comentando que hace un año sufrieron el ataque de la policía durante las jornadas de lucha y resistencia por defender los derechos de la naturaleza, la educación intercultural bilingüe, y la criminalización de líderes sociales.

“Nuestra comunidad es fuerte y valiente, es uno de los pocos lugares en donde no han cerrado las Escuelas Interculturales Bilingües y siempre apoyamos las reivindicaciones de los sectores rurales”, cuentan, mientras el fuego cuece los alimentos y calienta del frío andino.

Cuando cocinan, arman chumales, milichakis, o hacen ají, mote o colada de sambo, todas cuentan anécdotas, ríen de los chistes, o rememoran el ancestral y dulce idioma quichua.

Sembramos muchos productos en nuestra chacra, cuidamos la tierra, nos alimentamos bien por eso no enfermamos. Lamentablemente hoy los jóvenes comen mal y enferman de cosas raras, cuenta otra mamá de la comunidad.

Nos despedimos de Langa, admirandos de la unión comunitaria, y el amor que le ponen las mamás en sus tareas diarias: sembrar, cosechar, cocer los alimentos, ayudar a alumbrar, cuidar los animales, curar con plantas sagradas, ser felices en su mundo sano, libre de estrés, egoísmos y consumismo.

Gracias por darnos hoy una lección de vida desde la sencillez y la humildad de la vida en los Andes. Hoy hicimos carne del Sumak Allin Kawsay (Esplendorosa Vida), tratando de acercarnos a esa acertada forma de vida: cuidar, respetar y vivir en simbiosis con la naturaleza, con la madre tierra, con la Pachamama.



En el sector de Las Américas en la parroquia Victoria del Portete, Cuenca, se realizó una calchada para cosechar maíz, luego se jugó a las mishas, una ancestral forma incaica de desgranar más rápido y en forma lúdica las grandes plantaciones. Los que ganaban en el juego se llevaban parte de la cosecha, los perdedores tenían que brindar chicha de jora, cuyes o gallinas

LA CALCHA Y LAS MISHAS

En los Andes ecuatorianos, los meses de junio y julio, son épocas para la cosecha de maíz, porotos, sambos y zapallos, alimentos con los que se preparan fabulosos chumales, tamales, chachis, timbulos y cuchichakis, además de dulces, coladas y sopas.

En el sector de Las Américas de la parroquia rural Victoria de Portete, Cuenca, acudimos a la cosecha del maíz a lo que le denominan *calcha*, invitados por los compañeros Yaku Sacha, Arariwa y Churi Inty, que celebraban la fiesta de la Yaku Raymi o Fiesta del Agua.

Primero se cosechan poroto y haba, que están alrededor de las mazorcas de maíz, luego se recogen sambos y zapallos. El siguiente paso es la calcha, es decir cortar las mazorcas de maíz con una hoz o con un machetillo para amontonarlas en la tierra, en una gran parva.

EL JUEGO DE MISHAS

Para sacar las mazorcas de la hoja de pucón de maíz, se juega una acción milenaria que la llaman las mishas. Consiste en encontrar un grano de maíz de diferente color al blanco, o la mazorca con una flor, o con color rosado, o lo que llaman presencia, injerto, hijo y madre. Gana el juego quien tiene más puntos acumulados por las mishas encontradas.

En tiempos antiguos luego de la calcha, jugaban a las mishas entre familias o entre comunidades, quien perdía, tenía que asar cuyes, gallinas y dar chicha de jora tierna, para los sedientos cosechadores. En otras ocasiones quien ganaba el juego, tenía *derecho* a llevarse parte de la cosecha de maíz, haba, y poroto.

Este juego milenario se escenificaba en todo el Tawantinsuyo en tiempos de cosecha, pero tenía diferentes nombres y reglas.

Hoy se juega muy poco a las mishas, un signo de que hay escasa cosecha y que poco a poco la modernidad ha entrado en los sectores rurales para cambiar las formas de vida y las profesiones, de hecho la labor agrícola es mínima, porque las nuevas generaciones se interesan muy poco por la tierra y por la agricultura. Por eso queda mucho por hacer.

¿Porque no comenzar con la investigación de las identidades?. Victoria del Portete ya ha comenzado con Yaku, Arariwa, y Churi Inty.

YAKU RAYMI

La Yuku Raymi¹²¹ es la Fiesta del Agua. Esta vez se celebraba en la parroquia Victoria del Portete, Cuenca, Ecuador. El objetivo es la defensa del agua ante el emplazamiento de un proyecto transnacional minero que afectará la naturaleza de la zona. Durante estas fiestas se advierten varias manifestaciones culturales:

PACHAMANKA

Un profesor de la Escuela de Agricultura Andina de Riobamba, acompañado de varios de sus colaboradores, realizó el ritual de la pachamanka¹²². Ellos cavaron un hueco grande, lo revistieron con paja y lodo, colocaron varias verduras, pollo, cuy, frutas y piedras previamente caldeadas al fuego, luego lo sellaron con esteras, tierra, mantas y hojas de choclo. La cocción duró una hora y treinta minutos aproximadamente. Pasado ese tiempo destaparon todo y comenzaron a salir los alimentos cocinados.

Para su entender, cocer los alimentos sin agua y en la tierra, permite la conservación de sus nutrientes. La pachamanka entre los quichuas/quechuas, y la Wathiya entre los aymaras, es una práctica ancestral en los Andes, además de ser un ritual de agradecimiento a la tierra por entregar sus frutos, también es una forma de socialización y comunitarismo.

PAMPAMESA

Luego vino la Pampamesa o comida comunitaria. La comida salida de la pachamanka fue puesta en unos manteles largos tendidos en la tierra, donde se acercaron a comer los asistentes que degustaban los sabores y olores intactos de esta forma de cocción ancestral.

TOMA DE LA PLAZA

Varios grupos de música y danza andina a ritmo de zapateados, inty raymis, sanjuanitos, llegaron a *tomarse* la plaza central de la parroquia Victoria del Portete. *La Toma de la Plaza* es una forma ancestral de posesionarse de los territorios, es la remembranza de los tinkus del incario en el que se enfrentaban dos grupos como homenaje a la tierra y para afianzar o limar asperezas en sus diferentes instancias sociales. Hoy se realiza la toma como una especie de simbolismo andino para demostrar la presencia de los pueblos originarios.

FERIA AGROECOLÓGICA

También hubo exhibición y degustación de productos agroecológicos sanos por parte de la Red Agroecológica Quimsacocho.

¹²¹ Fiesta del Agua

¹²² Pachamanka. Vocablo quichua que significa cocinar en la tierra. Pacha es tierra; manka es olla



Don Januario Sigcha, vive en Wawa Tarqui, es agricultor. Su vida gira en torno a siembra, deshierba y cosecha. "Mire cómo está el choclo de grande, aquí a lado está el poroto en forma de enredadera, más acá el altamiso que es bueno para que no caiga plagas"... nos comenta muy contento. También nos comparte testimonios sobre el duro trabajo al que eran sometidos en las haciendas... "por suerte eso ya acabó, hoy vivimos de nuestra tierrita que nos da todo"

WAWA TARQUI, ZONA AGRÍCOLA

En Wawa¹²³ Tarqui¹²⁴, provincia del Azuay- Ecuador, nos encontramos con Don César Arévalo que tiene 87 años de edad, uno de los últimos pucareros¹²⁵ de la provincia del Azuay. Una biblioteca musical de los ritmos de las Contradanzas, Capishcas y Sanjuanitos Azuayo-Cañaris.

Una agüita de montes del cerro y un dulce de sambo con panela, amenizaron este encuentro en casa de Don Juanuario, mama Rosita y Arariwa Sigcha. Las plantas del cerro crecen con aire, tierra y agua limpia, los microorganismos y bacterias de estos alimentos sagrados, pueden sanar.

Gracias por tanta amabilidad y gran dedicación a la tierra, a la agricultura, a cuidar las semillas sanas de maíz, haba, poroto, oca, mashwa.

En dos semanas más removerán la tierra con la yunta para que se oxigene y de ahí esperar octubre, época de las siembras.

Así es la vida de tranquila y enriquecedora en las montañas de Tarqui, donde su gente viene luchando por más de 15 años protegiendo agua, fuentes, bosques y pajonales, para que las empresas transnacionales mineras no ingresen en esta zona.

¹²³ Palabra en lengua quichua que significa niño

¹²⁴ Palabra en lengua cañari que significa trompetilla

¹²⁵ Jugadores de la Pucara. La Pucara se escenificaba en tiempos de Pawcar Raymi para agradecer a la tierra por sus frutos, Se enfrentaban dos bandos los de arriba (hanan) y los de abajo (urin) en una cancha para ganar el territorio o zanjar diferencias. En la preparación, desarrollo y desenlace del ritual de la Pucara había danzas, música y preparación de alimentos. La Pucara es una conmemoración en Ecuador del Tinku de los Incas, se la ritualizaba en las provincias de Azuay y Cañar.



El Acacana es el cerro mítico de los Saraguros, un lugar ceremonial. Desde las montañas viene el agua para los pueblos y comunidades, por eso es importante cuidar las fuentes, reforestar con especies nativas y no explotar la naturaleza inmisericordemente, porque eso garantiza la vida y la salud de los ecosistemas

SALUD DE LOS ECOSISTEMAS

Un signo de enfermedad de los ecosistemas es la desaparición de agentes polinizadores de plantas como: abejas, pájaros y colibríes; y de la desaparición de agentes controladores naturales de plagas y alertas naturales de la presencia de fuentes de agua, como los sapos y las ranas.

En Colombia por el efecto del exagerado uso de plaguicidas en los monocultivos, están desapareciendo millones de abejas. La gente ya ha realizado mítines de protesta masivos por este nefasto hecho.

En Ecuador, hace unos días un niño de una comunidad rural, re-descubrió al último jambatu, una variedad de sapo desaparecido hace años del mapeo de las especies endémicas; esto hecho alegró a los científicos en el mundo, porque aún hay esperanza de preservar los recursos naturales del planeta y la salud de los ecosistemas.

La única forma de detener la extinción de especies, es practicando la agroecología, o la agricultura orgánica para que no se utilicen los agrotóxicos (pesticidas, plaguicidas, herbicidas, funguicidas), que terminan con los microorganismos y la microbiota de la tierra.

La utilización de agrotóxicos en la agroindustria contribuye al nefasto cambio climático, mientras que la práctica agroecológica enfría el planeta.

Las prácticas agrícolas de las sabidurías de los pueblos originarios de los Andes, contribuyen a la preservación de la salud de los ecosistemas del planeta.

BIBLIOGRAFÍA

1. Conferencia Mundial de los Pueblos Sobre Cambio Climático y Defensa de la Vida, Taquipaya, Cochabamba, Bolivia. Disponible en: <https://ciseiweb.wordpress.com/2015/10/20/declaracion-de-la-conferencia-mundial-de-los-pueblos-sobre-cambio-climatico-y-defensa-de-la-vida/> 2015.
2. Capra Fritjof. Uniendo los puntos entre alimentación, salud y medio ambiente. Linking Food, Health, and Environment, Centro de Ecoalfabetización. Teachers College, Universidad de Columbia. Disponible en: <http://movimientotransicion.pbworks.com/f/ecoalfabetización.doc> 2008.
3. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. Nota descriptiva N° 394, septiembre. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/> 2015.
4. FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Nutrición. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/es/> 2017.
5. Sámano Rentería Miguel Ángel. La Agroecología Como Una Alternativa de Seguridad Alimentaria para las Comunidades Indígenas. Universidad Autónoma Chapingo, Departamento de Sociología Rural. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas. Vol.4 no.8 Texcoco nov./dic. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342013000800011 2013.
6. Conferencia Mundial de los Pueblos sobre el Cambio Climático y los Derechos de la Madre Tierra, Agricultura y soberanía alimentaria con identidad para enfriar el planeta. Disponible en: <https://cmpcc.wordpress.com/2010/02/07/agricultura-y-soberania-alimentaria/> 2010.
7. La Vía Campesina. Los pequeños productores y la agricultura sostenible están enfriando el planeta. Grain. Disponible en: <https://viacampesina.net/downloads/PAPER5/SP/paper5-SP.pdf> 2009.
8. Diario El Comercio, Disturbios en protestas de indígenas frente al Congreso de Brasil. Actualidad. 25 de abril de 2017. Quito. Disponible en: <http://www.elcomercio.com/actualidad/disturbios-protestas-indigenas-congreso-brasil.html>.

9. Asociación de Instituciones de Promoción y Educación (AIPE), Programa NINA. Propuesta de Ley Saber Alimentarse para Vivir Bien, Sumaj Mikhuy Mikhuna. Bolivia. Mayo. Disponible en: http://www.redunitas.org/SABER_ALIMENTA.pdf 2013.

10. Asamblea Constituyente. Constitución de la República del Ecuador. Quito. Disponible en: http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf 2008.

11. Minda Herrera Pamela Moncerrath. Mitología andina: formas de entender el mundo y la vida en la sociedad quiteña. Universidad Politécnica Salesiana, Comunicación Social. Quito 2016, p. 21. Disponible en: <http://www.dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/13339/1/UPS-QT10780.pdf>

12. Gáfaró, M. Ibáñez, A. Zarruk D. Equidad y eficiencia rural en Colombia: una discusión de políticas para el acceso a la tierra. Universidad de los Andes, Facultad de Economía. CEDES. Bogotá. 2012, página 4. Disponible en: https://economia.uniandes.edu.co/components/com_booklibrary/ebooks/dcede2012-38.pdf

13. FAO, Comisión de Recursos Genéticos para la Alimentación y la Agricultura, Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/templates/nr/documents/CGRFA/factsheets_plant_es.pdf

14. Estermann Jhoseff. Religión como Chakana, El inclusivismo religioso de los Andes. En Estudios Aymaras, Serie 2, Volumen 66, 2002: 4/26

15. Vitery G. Alfredo, Gestión del Territorio de los Recursos Naturales de la Nacionalidad Kichwa de Paztaza, junio 2011. Disponible en: <http://sites.utexas.edu/participatory-mapping/files/2012/12/Alfredo-Vitery.pdf>

16. Consejo Interamericano sobre Espiritualidad Indígena. Sumak Kawsay: El Buen Vivir y sus 13 Principios. 2014. Disponible en: <https://ciseiweb.wordpress.com/2014/06/12/sumak-kawsay-el-buen-vivir-y-sus-13-principios/>

17. De la Torre Lucía, Manuel J. Macía. La Etnobotánica en Ecuador. Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador. Quito. 2008. pp. 5-19

18. Cordero Luis. Enumeración botánica de las principales plantas, así útiles como misivas, indígenas y alimenticias que se dan en las provincias de Azuay y Cañar de la república de Ecuador. Madrid. Afrodisio Aguado SA. 1910
19. Estatuto de la Comunidad Quilloac, Acuerdo Ministerial No 144. Gobierno Comunitario Quilloac 2007.
20. Alulema Pichasaca Rafael. Contaminación por plaguicidas en los sistemas de producción andina de las comunidades de Quilloac y San Rafael -Tucayta-Cañar. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Departamento de Posgrado, Maestría en Salud con Enfoque de Ecosistema. Cuenca. 2008. p. 7; 19.
21. Aguaiza Quizhpilema Jacinto. Investigación de plantas alimenticias y medicinales de "Chuya Kawsay" en Quilloac. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Departamento de Posgrado, Maestría en Salud con Enfoque de Ecosistema. Cuenca. 2014. p. 21-23; 34, 35
22. Borrero Vega Ana Luz. Alimentos y bebidas en las fiestas populares y en los mitos. Revista 4 Sentidos, Revista Científica del Programa de Turismo y Gastronomía de la Universidad de Cuenca. 2006, pp. 28-30
23. Paz y Miño Cepeda, Juan, La Época cacaotera de Ecuador, Historia y Economía, Boletín del Taller de Historia Económica, Pontificia Universidad Católica de Ecuador-Facultad de Economía, Número 3, Disponible en: <http://puce.the.pazymino.com>
24. Instituto Ecuatoriano de Propiedad Intelectual, Ecuador la tierra del cacao, Disponible en: <https://www.propiedadintelectual.gob.ec/ecuador-la-tierra-del-cacao/> , 2014
25. Global Healing Center, Propiedades y Beneficios del Chocolate, Disponible en: <http://www.globalhealingcenter.net/salud-natural/beneficios-chocolate.html> , 2011
26. Municipalidad de Otavalo. Monografía Cantón Otavalo. Tipografía y Encuadernación Salesiana. Quito, Ecuador, 1909, p. 15; 318

27. Asamblea Nacional Constituyente. Constitución Política de la República del Ecuador. Quito, Ecuador, 1998, p. 1. Disponible en: <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec016es.pdf>
28. Asamblea Nacional República del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador. Quito, Ecuador, 2008, p. 23. Disponible en: http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf
29. Buitrón Aníbal, John Collier Jr. El Valle del Amanecer. Instituto Otavaleño e Antropología. Quito, 1971, pp. 101-104
30. De la Vega Inca Garcilaso. La fiesta principal del Sol y como se preparaban para ella. Comentarios Reales, Tomó II, capítulo XX. Cultura, Revista de la Dirección de Arqueología y Cultura, Año 1, abril, mayo, junio, No 2. Lima, 1956, pp. 72-74.
31. Guamán Poma de Ayala Felipe. Nueva Crónica y Buen Gobierno. Versión paleográfica de Franklin Pease G. Y. Casa de la Cultura del Perú. Lima. 1969. p. 37; 39.
32. Chaski Warmikuna, Gamma-CEN, Buscando nuestro lugar en la tierra. Algunas plantas medicinales de Saraguro, Cuenca, Centro Gráfico Salesiano: 17-87, 2014
33. Observatorio OGM de Ecologistas en Acción. Revista Biodiversidad, Sustento y Culturas. Número 92, abril de 2017
34. Asamblea Nacional de la República del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador. Quito. Disponible en: http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf 2008
35. Asamblea Nacional de la República del Ecuador. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria. Quito. Disponible en: <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec046es.pdf> 2009

36. Asamblea Nacional de la República del Ecuador. Ley de Semillas. Quito. Disponible en: <http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/private/asambleanacional/filesasambleanacionalnameuid-29/Leyes%202013-2017/233-agrobiodiversidad-pdelacruz-20-03-2012/ro-agrobiodiversidad-semillas-ro-10-supl-08-06-2017.pdf> 2017

37. Asamblea Constituyente. Constitución del Ecuador. 2008. Disponible en: http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf

38. Houtart Françoise. El desafío de la agricultura campesina para el Ecuador. 2014. Disponible en: <http://www.alainet.org/es/active/78437>

39. Shiva Vandana. Semillas de Verdad. 2013. Disponible en: <https://www.grain.org/es/article/entries/5534-semillas-de-verdad-vandana-shiva-habla-de-la-autodeterminacion.pdf>

40. Acción Ecológica, Boletín #13: Los sectores que se favorecen: Brócoli. Disponible en: <http://www.accionecologica.org/libre-comercio/el-lobo-disfrazado-de-oveja/1903-2016-04-04-16-02-40> 2016

41. Acosta Alberto, Extractivismo y Neoextractivismo: Dos Caras de la misma maldición. Línea de Fuego, disponible en: <https://lalineadefuego.info/2011/12/23/extractivismo-y-neoextractivismo-dos-caras-de-la-misma-maldicion-por-alberto-acosta/>

42. Harvey David, El “nuevo” imperialismo: acumulación por desposesión, CLACSO, Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20130702120830/harvey.pdf>

43. Constante Liliana Beatriz, De Que Hablamos Cuando Hablamos Del Estado de Bienestar, Disponible en: <http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/lye/revistas/81/de-que-hablamos-cuando-hablamos-del-estado-de-bienestar.pdf>

44. Anaya Duarte Gerardo, Antropocentrismo: ¿Un concepto equívoco?, Entre Textos Agosto-Noviembre, Disponible en: <http://entretextos.leon.uia.mx/num/17/PDF/ENT17-1.pdf> 2014
45. Organización Panamericana de la Salud, La Salud de los Pueblos Indígenas de las Américas: Conceptos, Estrategias, Prácticas y Desafíos, Disponible en: <http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/53-SPI-conceptos-estrategias.PDF.pdf>
46. Sader Emir, Refundar el Estado. Posneoliberalismo en América Latina, Instituto de Estudios y Formación de la CTA, Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/coedicion/sader/sader.pdf> 2008
47. La Vanguardia, Postcapitalismo: La economía colaborativa como modelo, Disponible en: <http://www.lavanguardia.com/cultura/20160308/40280780068/la-economia-colaborativa.html> 2016
48. Escobar Arturo, El postdesarrollo como concepto y práctica social, Políticas de Economía Ambiente y Sociedad en Tiempos de Globalización, Disponible en: <http://www.unc.edu/~aescobar/text/esp/EI%20postdesarrollo%20como%20concepto.pdf> 2005
49. Molero Simarro Ricardo, Análisis epistemológico del surgimiento de la economía del desarrollo en la historia del pensamiento económico; Una crítica postdesarrollista, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Disponible en: <http://www.economicacritica.net/wp-content/uploads/2013/10/Molero-Simarro-2008-TI-An%C3%A1lisis-Econom%C3%ADa-Desarrollo-Cr%C3%ADtica-Postdesarrollista.pdf> 2008
50. Colegio de Etnólogos y Antropólogos Sociales de México AC (CEAS). Disponible en: <https://ceasmexico.wordpress.com/.../convocatoria-etnicidad-.../>

INDICE

Prefacio.	5
Agradecimiento.	7
Introducción: Alimentos de la resistencia transdisciplinaria.	9
Los cambios en la alimentación.	10
Una alternativa, la alimentación de los pueblos originarios y sus implicaciones.	11
Procesos microbianos y alimentación ancestral.	17

PRIMERA PARTE

ANTROPOLOGÍA ALIMENTARIA

Los alimentos saludables vienen de una tierra saludable para una comunidad saludable.	20
Chacra del pueblo Cañari.	23
La chacra de la vida.	24
Chakraman Yachay Cañari: laboratorio natural.	31
Plantas como alimento y medicina.	31
Mama Supalata.	35
Saraguro el pueblo del maíz.	36

Alimentos sagrados de la Supalata.	37
Randi-randi, o malas cosechas en la Supalata.	38
Vestuario de los supalateros.	38
La fiesta Supalata.	38
¡Supa, Supa, Supalata, Supalata, Milichaki, Milichaki!	41
Alimentos de la cocina cuencana en el imaginario social: toda una institución.	46
Comida cuencana y arte.	47
Influencias de la cocina cuencana.	47
Bases alimentarias de la cocina cuencana.	48
Corpus Christi.	48
El Pase del Niño Viajero.	49
La comida de Carnaval, es muy especial.	50
La fiesta de los Toros en Girón.	50
Bebidas sagradas de la tierra Azuayo-Cañari de Ecuador.	54
Alimentos especiales de Carnaval, Taita Carnaval, o Pawcar Raymi.	57
Chocolate y molenillo de madera, resaltando las especias.	59
Chocolate Ecuatoriano.	59
Chocolate cuencano.	59
Orígenes del cacao.	60
Cacao, chocolate y medicina.	60
Especias y chocolate.	61
Mitos cuencanos del chocolate.	61

Fiesta del Inti Raymi y los alimentos.	63
Los alimentos del Inti Raymi en Otavalo.	64
La celebración del Inti Raymi en Otavalo.	64
El Inti Raymi en los tiempos de San Juan.	65
Los alimentos de los Otavaleños.	66
El origen pagano de la fiesta de San Juan en Otavalo.	66
El Inti Raymi en el imperio Inca.	67
Alimentación en el Inti Raymi milenario.	68
Alimentos incas.	68
La limpieza del aparato digestivo en el incario.	68
Plantas sanadoras.	70
Plantas sagradas, medicinales y alimenticias.	71

SEGUNDA PARTE

REFLEXIONES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN

La alimentación sana.	73
El futuro de la alimentación y el necesario. cambio de modelo agrícola.	75
Nosotros y la alimentación.	75
Huertos urbanos, alternativa agroecológica.	75
De la Soberanía a la Autonomía Alimentaria.	76
Alimentación global y nacional en el ojo de la tormenta.	78
Alimentos preventivos.	79

Sabiduría etnobotánica latinoamericana.	80
Agroecología en Ecuador.	81
Transgénicos en Ecuador, cultura por dinero.	83
La tierra se extingue, salvémosla no hiperconsumiendo.	86
Filosofía de la Chakana, agricultura y alimentación sana.	88
Chakana, agricultura y alimentación sana.	88
¿Qué significa la Chakana?.	89
Tres de mayo, fiesta de la Chakana.	89
El calendario lunar, sabiduría ancestral. y cosmovisión indígena en Ecuador.	90
Alimentación Quechua-Aymara en Bolivia.	90
Cocinando nuestros sueños y promoviendo valores.	91
Langa y los alimentos saludables.	93
Preparación de alimentos sagrados que sanan.	94
La cocina de los Saraguros es especial.	94
La calcha y las mishas.	96
El juego de mishas.	96
Yaku Raymi.	97
Pachamanka.	97
Pampamesa.	97
Toma de la plaza.	97
Feria agroecológica.	97
Wawa Tarqui, zona agrícola.	99
Salud de los Ecosistemas.	101
Bibliografía.	102
Imágenes: Alimentos sagrados que sanan.	112

















Recuperar los saberes de nuestras madres y abuelas, para reconstruir la trama de la vida, desde el reconocimiento de la diversidad como elemento esencial para transitar por este Mundo, es el desafío que se nos presenta en estos tiempos de crisis civilizatoria que se expresa signosintomatológicamente de manera contundente.

Calentamiento Global, Resistencia Bacteriana, Desertificaciones, Eventos Climáticos Extremos, Violencias, Disminución de las fuentes de agua segura, Destrucción de los montes y bosques, Refugiados ambientales son solo algunos de esos signos que evidencian la enfermedad que hoy afecta a la Madre Tierra: el antropocentrismo Hegemónico, Homogeneizador, Autoritario, Patriarcal, este paradigma se impuso a un ritmo descomunal, poniendo en riesgo el delicado equilibrio que permite la Vida tal como la conocemos.

Como todo proceso mórbido, para recuperar la Salud el primer paso es recuperar los saberes de los alimentos sagrados que nos nutren desde los primeros pasos que nuestra especie ha dado, y que sin duda son los garantes de nuestra posibilidad de continuar andando..."

Dr. Damián Verseñassi
Director del Instituto de Salud Socioambiental de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina.