

OKKOS

Espacio de Convivencia y Cuidado

Huerta Ecológica Familiar

Nacimiento de una Nueva
Cultura Culinaria

Huerta Ecológica Familiar Nacimiento de una Nueva Cultura Culinaria

Los alimentos son algo más que cosas materiales. Son motivo de encuentro y de compartir. La mayor alegría de la madre o de quien cocina es la satisfacción de los comensales.

La comensalidad es tan central que está ligada a la propia esencia del ser humano porque exige y brinda solidaridad y cooperación en el acto de comer. El otro factor que fomenta humanidad es la culinaria, la cocina, es decir, la preparación de alimentos. Claude Lévi-Strauss, antropólogo, afirma *“el dominio de la cocina constituye una forma de actividad humana verdaderamente universal. Así como no existe sociedad sin lenguaje, tampoco hay una sociedad que no cocine algunos de sus alimentos”*.

Veamos un poco de historia. Hace 500 mil años aprendimos a hacer fuego y a domesticarlo. Con el fuego empezamos a cocinar los alimentos. El fuego culinario es lo que diferencia al ser humano de otros mamíferos. El paso de lo crudo a lo cocido es uno de los pasos del animal al ser humano. Con el fuego surgió la cocina propia de cada pueblo y de cada cultura.

No se trata solamente del acto mecánico de cocinar alimentos. Las distintas cocinas crean hábitos culturales. Nutrirse nunca es sólo un acto individual y automático. Consumir alimentos es compartir con los que comen con nosotros; es compartir con las energías cósmicas que subyacen a los alimentos, especialmente la fertilidad de la tierra, el sol, los bosques, las aguas y los vientos.

Adornamos los alimentos porque no comemos sólo con la boca, también lo hacemos con los ojos y con el olfato. El momento de comer es uno de los más esperados. Tenemos la conciencia instintiva y refleja de que sin el comer no hay vida, ni alegría de existir.

Huerta Ecológica Familiar Nacimiento de una Nueva Cultura Culinaria

Boletín 9, Enero de 2021

Coordinador:
Oscar Rea Campos

Autoría:
Mujeres horticultoras y
Equipo de Reflexión Fundación
Comunidad y Axión.

Con el Apoyo de:
Ayuntamiento de Sevilla
Solidaridad, Educación y Desarrollo

Diseño e Impresión:
Editorial Imperia S.R.L.
Teléfono: (2) 2313334 - 75227733

Durante millones de años, los seres humanos vivíamos en armonía con la naturaleza, únicamente sacábamos lo que necesitábamos para sobrevivir. De la apropiación de los frutos de la naturaleza pasamos a la producción de alimentos mediante la creación de la agricultura, que es la domesticación y el cultivo de semillas y plantas.

Hace unos 10 a 12 mil años, de nómadas los seres humanos nos hicimos sedentarios. Fundamos los primeros pueblos, inventamos la agricultura y empezamos a domesticar y criar animales. Creamos un proceso civilizatorio con revoluciones sucesivas: industrial, nuclear, cibernéticas, nanotecnológica hasta llegar a nuestro tiempo.

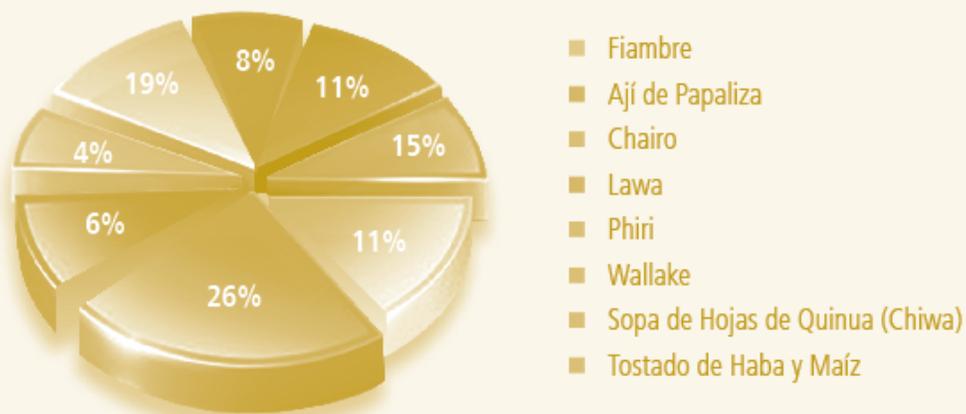
Primero cultivamos vegetales y cereales por obra de las mujeres, que son más observadoras de los ritmos de la naturaleza. Todo parece haberse iniciado en Oriente Medio donde se cultivó trigo, cebada, lenteja, habas y guisantes. En América Latina fue maíz, aguacate o palta, tomate, yuca, papa y frijoles. En Oriente, arroz y mijo. En África, maíz y sorgo.

Después domesticamos especies animales, comenzando por las cabras, carneros, bueyes, cerdos y gallinas.

Sin embargo, con el correr de los siglos, el avance de la agricultura y cría de animales hizo desaparecer lentamente la décima parte de toda la vegetación salvaje y de todos los animales y aún no hay preocupación por la gestión responsable del medio ambiente, por el cuidado de la Madre Naturaleza.

EL GUSTO POR LA COMIDA DEL CAMPO.

GRÁFICO 1. ¿Qué comidas del campo le gusta?



El tipo de comida del campo que prefiere la mujer horticultora y su familia, indistintamente de la región altiplánica del que proceden, varía de acuerdo al gusto por el tipo de comida preparada y por los tipos de productos que utilizan. Por ejemplo:

El 26% de las horticultoras refieren que tienen preferencia por el **chairo** que es una comida preparada a base de chuño, papa, maíz y hortalizas como cebolla, haba verde, arveja, complementado con ricas hojas nutritivas de quinua. Generalmente es consumido, o era consumido en el campo, a la hora del desayuno o a media mañana después de haber realizado algún trabajo relacionado con los cultivos o pastoreo de animales.

En otro caso, el 19%, tiene particular gusto por el **wallake** que es una sopa nutritiva y de singular sabor que se guisa en fogón a base de Qarachi (un pez del Lago Titicaca), papa, cebolla, ajÍ, colorante (pallarusa) y k'oa (planta aromática). Generalmente la acompañan con Phuti, que es una variedad de papas, oca, chuño, umakaya, kawi, tunta entre otros, de acuerdo a la temporada. En épocas de invierno el wallake puede estar acompañado de variedad de alimentos deshidratados y en época de producción, con productos frescos de reciente cosecha.

El fiambre o apthapi es la comida preferida para el 15% del grupo de horticultoras. Un alimento variado y nutritivo a base de productos secos. Y es consumido luego de haber realizado las actividades agrícolas o en reuniones. El fin último del apthapi, si bien es saciar el hambre, fundamentalmente es para compartir con la familia, con los familiares, con los vecinos y con la comunidad.

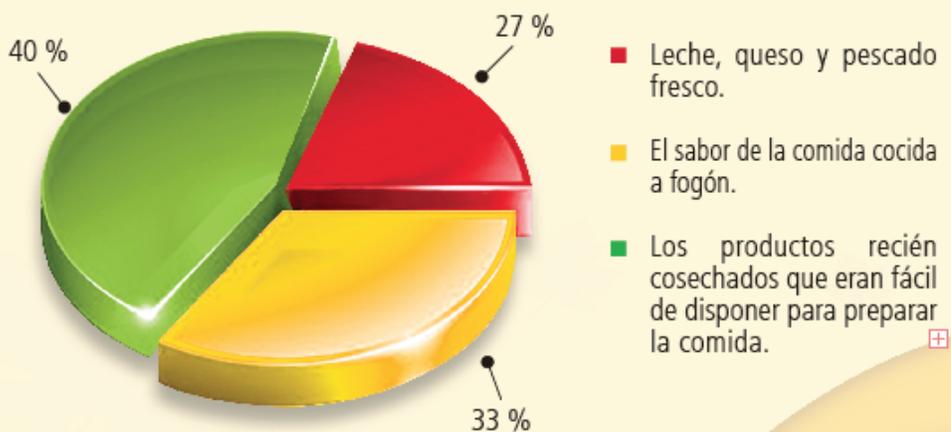
El ají de papalisa (hulluma) o sopa, es otra comida favorita para el 11% de este grupo. El ají o sopa de papalisa es un alimento que se prepara, particularmente, en vísperas de la cosecha de cultivos. Además, es un tipo de comida compuesta por la mayor cantidad de verduras y legumbres frescas que se cultivan en las comunidades.

Tostado (jamp'i) de haba o maíz es la comida que gusta al 11% del grupo de horticultoras. El tostado es un tipo de alimento seco rico en fibra y propiedades nutricionales como el calcio, que aporta en el correcto desarrollo y crecimiento de los huesos en niños y en los adultos, en el fortalecimiento de los dientes.

Entre otras comidas variadas de mayor gusto está, por ejemplo para el 8%, la sopa de hoja de quinua (chiwa) o la lawa de choclo o trigo, para el 6%, que con un toque de charque o carne deshidratada es aún más sabrosa.

LO QUE SE EXTRAÑA.

GRÁFICO 2. ¿Qué es lo que más extraña de la comida del campo?



El gusto por la comida del campo que tienen las mujeres horticultoras y sus familias es claro y evidente. El consumir alimento no era una simple rutina familiar, sino una forma de vida cotidiana de aplicación de conocimientos aprendidos en función de garantizar la salud del cuerpo y del espíritu. Del Buen Vivir.



El gusto de seguir degustando comida variada y nutritiva no es a lo que han renunciado por completo las familias horticultoras y la mayoría de las familias asentadas en la ciudad de El Alto. Existe un alto porcentaje que mantiene, en sus comunidades, la práctica de cultivar productos y abastecerse de los relativamente frescos y procesados para su auto consumo.

Dentro del grupo de mujeres horticultoras, por ejemplo, el 40% afirma que lo que extraña de la comida del campo son la diversidad de productos frescos y recién cosechados, así como la facilidad de preparar la comida.

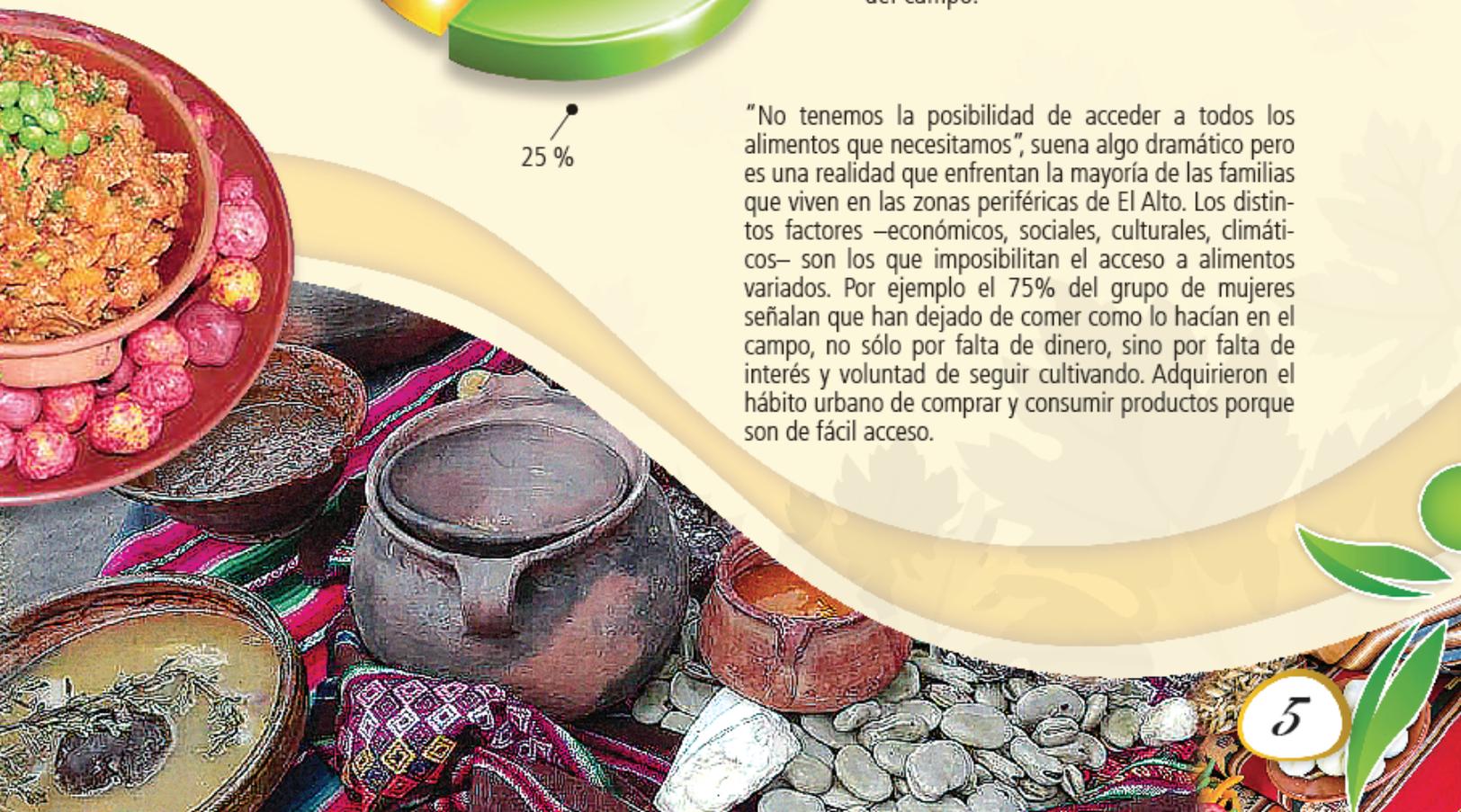
El 33% expresamente afirma que extrañan el sabor de la comida hecha en fogón y el 27% suma los otros productos que son imperativos en la dieta de las personas: leche recién ordeñada, queso fresco y pescado.

LO QUE YA NO SE COME.

GRÁFICO 3. *¿Por qué ya no comen esas comidas ahora en El Alto?*



“No tenemos la posibilidad de acceder a todos los alimentos que necesitamos”, suena algo dramático pero es una realidad que enfrentan la mayoría de las familias que viven en las zonas periféricas de El Alto. Los distintos factores –económicos, sociales, culturales, climáticos– son los que imposibilitan el acceso a alimentos variados. Por ejemplo el 75% del grupo de mujeres señalan que han dejado de comer como lo hacían en el campo, no sólo por falta de dinero, sino por falta de interés y voluntad de seguir cultivando. Adquirieron el hábito urbano de comprar y consumir productos porque son de fácil acceso.



El 25%, a pesar de las dificultades, afirma que aún se alimentan como antes, no en la misma proporción, pero tampoco dejan de seguir los conocimientos legados por sus ancestros. Además, la comida de ahora no es comida, llena el estómago, pero no alimenta.

"Nosotros seguimos comiendo como antes, porque sembramos todo lo necesario en el campo, y traemos para no comprar".

Mis hijos son sanos y fuertes, porque yo les alimento con comida variada y saludable".

BUENA SALUD Y NADA DE ENFERMEDAD.

GRÁFICO 4. CON SU HUERTA ¿Tienen mejor salud o están más propensos a enfermarse?

La huerta nos da buena salud

100 %



El 100% del grupo de mujeres afirma que la Huerta Ecológica Familiar ayuda a que la familia tenga buena salud; a que sus hijos sean cada vez más sanos, fuertes y saludables.

"Tenemos buena salud, no enfermamos porque las verduras que consumimos nos ayuda a evitar enfermedades."

"Alimento producido sin químico es señal de una vida saludable"

"La huerta no sólo nos regala salud, sino mucha alegría".

EL ALIMENTO VIENE DE LA TIERRA, POR ESO DEBE SER GRATUITO.

El 100% de las mujeres afirma que los alimentos son gratuitos, que la Pacha Mama es buena con todas las personas y por eso el alimento no debería tener costo alguno. Demuestran preocupación por el hambre que pasan los niños de su ciudad y de otros países.

"Para los que sembramos en el campo y en la huerta son gratuitas".



El precio de los alimentos, aquí o en cualquier otra parte del mundo, suben y bajan de acuerdo a los que producen en grandes cantidades, afirman las mujeres horticultoras. Asimismo, señalan que en la cuarentena por la Covid-19 los precios, para muchas familias pobres, eran inaccesibles. Sobre todo para aquellas familias que tienen más de 4 o 5 hijos.

"Las personas mayores podemos aguantar el hambre, pero nuestras wawas son los que sufren. Y por falta de buena comida rápido enferman".

ALIMENTACIÓN VARIADA Y NUTRITIVA PARA VIVIR BIEN.

En general, la mujer-madre horticultora reconoce que para mejorar la alimentación hace falta producir ecológicamente más alimentos.

"No solamente tenemos que ayudarnos entre personas, sino también tenemos que ayudar a la Pacha Mama. Si ella se enferma, nos vamos a quedar sin alimento"

Destacan que la alimentación de antes es la que mejor ha favorecido el desarrollo y crecimiento de las personas y, por lo tanto, no sólo se debe rescatar la manera de producir los alimentos, sino la forma en que se debe consumir.

"La alimentación de antes fortalece los huesos y alimenta todo el cuerpo. La comida de ahora es pura "chatarra" que daña a nuestro organismo."

Están convencidas que la comida que se prepara hoy en día no se compara con la comida que consumían en el campo. En el área rural la comida tenía sabor natural, de la tierra directo a la olla. Pero con los productos de la Huerta Ecológica Urbana han encontrado ciertas combinaciones de saberes y sabores con lo que está naciendo una nueva cultura culinaria.

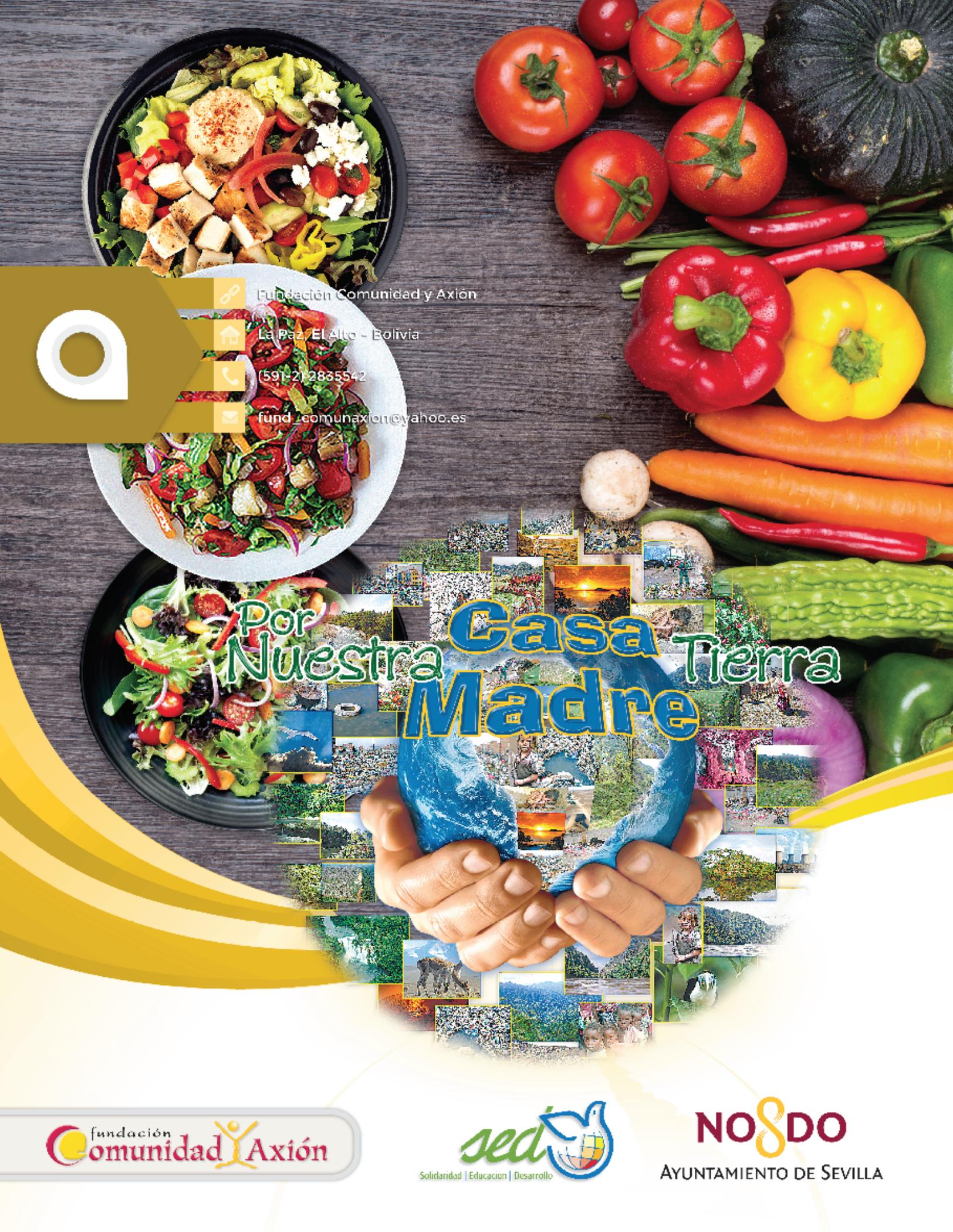
COMER ES UN ACTO SAGRADO

Comer es un acto sagrado porque la naturaleza recicla en nosotros, o sea, la naturaleza muere en la forma de hortalizas, carnes, cereales y otros para revivir en nosotros. Por eso, es muy importante la preservación y el cuidado de la naturaleza, es fundamental asociar la cultura culinaria a todo el proceso socio ecológico.

Los seres humanos somos los únicos animales que preparan sus alimentos, no los ingerimos directamente de la naturaleza, sino que entre la naturaleza y nosotros media la cocina. Comer es un acto sagrado y no hay peor situación que comer solos. Comer es compartir, es estar con los demás, es convivir.

Tenemos una gastronomía rica, pero no tenemos conciencia de sus tradiciones, de sus orígenes, de su historia que viene de los indígenas, de los esclavos, de los campesinos que desconocemos a causa de toda la propaganda, de la industrialización de la comida que vende. Por ejemplo, la gente deja de consumir leche para tomar refrescos industrializados; la gente deja de consumir agua filtrada en casa en la cazuela de barro, para comprar agua que está industrializada y que algunas veces está contaminada y no se tiene idea alguna de estos aspectos.

Necesitamos una nueva educación nutricional. Necesitamos conocer la historia de nuestra alimentación, necesitamos renovar nuestra cultura culinaria y alimentaria para que nadie pase hambre injustamente.



 Fundación Comunidad y Axión
 La Paz, El Alto - Bolivia
 (591-2) 2835542
 fund_comunaxion@yahoo.es

Por Nuestra **Casa** Tierra
Madre