

Importancia de la investigación histórica para la alimentación

José Rafael Lovera ⁽¹⁾

El honor que me ha deparado la Academia de Mérida al permitirme dictar en su sede esta breve conferencia, me mueve al más sincero agradecimiento para su Directiva y para la Lic. Letizia Vaccari, competente colega que con gran diligencia y gentileza se ocupa de coordinar las actividades de esta corporación.

Dóblase ese honor por el hecho de ser Mérida la cuna del más destacado de nuestros cocineros: Don Tulio Febres Cordero, emeritense ilustre que no tuvo embarazo en aplicar su pluma, con la que había adquirido merecida fama en las letras y en la historia, a los humildes menesteres del arte culinario. A fines del siglo pasado, preocupado por la alimentación de sus coterráneos, escribió un sabroso epitome al que puso por título «Cocina criolla o guía del ama de casa». Primera obra independiente dedicada al tema que salió en el año de 1899, de su Tipografía El Lápiz, para alivio de la magra economía doméstica de los venezolanos y preservación de sus tradiciones. Esta especie de incunable gastronómico de nuestra nación fue el amoroso tributo que rindió a sus compatriotas quien tan bien supo entrelazar su doble vocación por Clío y por Gastreia. Valga la mención de su nombre venerable para iniciar estas reflexiones sobre la importancia de la investigación histórica en la alimentación.

Se suele asociar la historia con las prolijas y tediosas tablas cronológicas, la narración detallada de la gesta de los personajes prominentes, la descripción de los estragos y las glorias militares del pasado o las voluminosas recopilaciones de viejos documentos en los que se da cuenta de los anales patrios. Pareciera que la historia tiene un fastidioso olor a polvo y humedad y que quienes la cultivan son una suerte de taxidermistas que cifran su alegría en la contemplación de espécimenes embalsamados. Pero por fortuna yerran quienes así conciben la historia y los historiadores.

Aún cuando parezca contrasentido podría tomar como divisa de mi profesión la de un famoso colega francés que acostumbraba proclamar: «Soy historiador, no me interesa el pasado». Lo que equivale a decir: Indago en el pasado explicaciones para el presente, busco en lo pretérito lo que puede ser de utilidad en nuestro tiempo. No es el historiador un contemplador estático de los valores antiguos, no un adorador de las cosas ya idas, sino un hombre de hoy, preocupado por la actualidad, deseoso de que la disciplina que cultiva sea eficaz herramienta con la que se pueda construir una vida mejor. Y es dentro de esa concepción que les propondré

algunas ideas fruto de mi dedicación a la historia alimentaria.

¿Qué comían nuestros antepasados? ¿Cuál era el estado nutricional que les deparaba esa dieta? ¿Hemos olvidado algunos ingredientes y formas de preparación que resultaron exitosas en tiempos históricos?. Son preguntas claves para nuestro propósito. Pero no sólo habría que formularse esos interrogantes pragmáticos, hay otra dimensión del acto alimentario que, si bien no está directamente relacionada con la salud física, tiene fuerte ligazón con lo que podría llamarse el bienestar social derivado de la conciencia de una tradición que, al ser apreciada y cultivada, refuerza nuestra autoestima y apuntala nuestra identidad cultural. Decía un autor español que la cultura es una manera de haber sido, un modo de ser, una forma de ir siendo, que es transmitida de boca a oído o por el ejemplo, es ella quien vértebra la vida social, y podría añadirse: ¡Guay! de los pueblos en los cuales se interrumpa ese fluir vitalizador.

Vivimos una época crítica, nos angustia la constante percepción de una especie de desmoronamiento social general. Cae el nivel de la calidad de vida, se borran las referencias a nuestra tradición que brusca y vertiginosamente están siendo sustituidas por modas y objetos foráneos. Pareciera que está a punto de romperse la ligadura de nuestra historia. Este resquebrajamiento es muy marcado en nuestra existencia cotidiana y muy particularmente en la alimentación. Estamos convencidos de que al historiador cabe papel eficazísimo en detener esta decadencia, en hacer ver la importancia de nuestro acervo alimentario, en demostrar su bondad con la colaboración de los nutricionistas y de los cocineros, en fin, en insuflar nuevos bríos a la voluntad social de reponernos como pueblo.

Por ser el mundo vegetal el mayor proveedor del sustento humano, permítaseme reducir a su ámbito los ejemplos mediante los cuales pretendo demostrar la importancia que, para el tiempo actual, tiene el estudio de nuestra alimentación antigua.

1. Profesor asistente. Escuela de Historia. Facultad de Humanidades. Universidad Central de Venezuela. Caracas

Conferencia pronunciada en el Palacio de las Academias de Mérida, el 9 de Noviembre de 1994, dentro del marco del I Encuentro de Jóvenes Cocineros del Centro de Estudios Gastronómicos (C.E.G.A.)

Solicitar copia a: José Rafael Lovera. Banco Venezolano de Crédito. Consultorio Jurídico. Monjas a San Francisco. N° 7, Piso 1, Caracas.

No sin un dejo de orgullo que espero sepan perdonarme, comenzaré por Caracas, citando la primera relación escrita en 1578 sobre esa ciudad, por el Gobernador Juan de Pimentel, quien refiriéndose a los indios habitantes del valle en que fue fundada, asienta: «... esta nación de indios tomó este nombre porque en su tierra hay muchos bledos que en su lengua llaman Caracas». Estos «bledos» no eran otra cosa que el Amaranto (*Amaranthus bilitum* o *dubius* L.) hierba que como cuentan los cronistas formaba parte del condumio cotidiano de los aborígenes y luego fue adoptada por los europeos para entrar de lleno en el acervo culinario de la sociedad criolla como ingrediente principal e indispensable de la llamada pira, especie de ensalada cocida que, si bien era todavía conocida a principios de nuestra centuria, hoy queda sólo en la memoria de unos pocos compatriotas.

Su apariencia humilde, la exclusión que de ella se ha terminado haciendo en la cocina venezolana, han contribuido a restarle importancia y han llevado a que sea rechazada por el gusto actual, más bien amigo de ingredientes foráneos. Sin embargo, desde el punto de vista nutritivo y también del organoléptico, sus hojas son de gran valor. Según los científicos ellas son ricas en Calcio (313 mg x 100 g), Vitamina A (1.600 mcg) y Vitamina C (65 mg). ¿Por qué se admite sin reparos a la acelga o a la acedera en nuestras cocinas y en cambio se desprecia o en el mejor de los casos se ignora al amaranto? ¿Rescatar el uso de esta hierba no es rendir debido homenaje a los valerosos indios Caracas y a la vez reavivar el uso de una excelente fuente de nutrientes cuyo sabor ligeramente acidulado compite muy bien con acelgas y acederas?

Otro espécimen de nuestra flora autóctona que ha sufrido una evolución similar a la hierba caraqueña es el guapo (*Marantha arundinacea* L.) esta herbácea esconde un tesoro alimenticio en su raíz bulbosa que, escarbando la tierra sacaban los aborígenes del llano para cocerla haciéndola entrar en su dieta. El conquistador aprendió tal uso de los indios como lo atestigua el canónigo Juan de Castellanos en una de sus elegías:

«El guapo, que es comida más continua
A un ajo redondo se compara,
De que también la gente peregrina
En sus necesidades se repara»

También la cita a mediados del Siglo XVI, el conquistador-comerciante Galeotto Cey que se mantuvo por meses en una expedición pionera con la que se abrió la ruta ganadera entre El Tocuyo y Tunja.

Si bien el rizoma de esta planta es de moderado valor calórico, (157 cal.x 100 g), contiene una buena dosis de carbohidratos (39 g) y de hierro (3,29 mg). En tiempos decimonónicos se comenzó a fabricar del bulbo una fécula muy fina y nutritiva que se empleaba en la alimentación de infantes y convalecientes y a la cual se dio uso interesante en repostería. Tal vez si mencionamos el nombre que recibe en las Antillas Inglesas: arrow root, puedan algunos hacer me-

moria de este producto que en Venezuela lleva el nombre de sulú. Quienes recuerden la famosa torta confeccionada con él, que fue tan apreciada en la Venezuela de nuestros padres, han de considerarse privilegiados y sobretodo si saben el secreto de su elaboración tienen la responsabilidad de transmitirlo a las nuevas generaciones.

Otro tubérculo que viene en los versos de Juan de Castellanos es el lairén (*Alathea allovia* Aube) llamado liren por el conquistador poeta. Es contorno ideal para guisos picantes y podría cumplir la misma función que en la cocina china cabe a la castaña de agua, pero superándolo, pues tiene el lairén mejor gusto y consistencia más agradable.

Dejando ensaladas, menestras y postres pasemos a otro gustoso ejemplar de la vegetación venezolana: El dato, también llamado (*Iguará Stenocereus griseus* Haw) xerófila de calidad refrescante y dulce sabor y olor, cuyo fruto usaban nuestros abuelos precolombinos. Por las viejas historias sabemos que jugó malas pasadas a los chapetones, pues el colorante rojizo que contiene se elimina rápidamente por la orina y para quien desconocía este hecho, la brusca pigmentación de esas aguas hacia pensar en que arrojaba sangre y se encontraba mortalmente enfermo, atribulándose en gran extremo para el malvado regocijo de quienes eran expertos en las cosas de la tierra. Es fruta rica en Calcio (395 mg x 100 g) y contiene también Fósforo, Hierro, Tiamina, Riboflavina y Niacina, sin contar su riqueza en fibra. Todavía se la consume en Lara y Falcón, donde es abundante y de aplicársele las técnicas culinarias modernas podría ser base de deliciosos frescos y sorbetes.

Otra fruta muy codiciada por nuestros aborígenes fue el semeruco (*Malpighia glabra* L.). Viene mencionado en 1548 en el Historia Natural de las Indias de Fernández de Oviedo quien escribe: «Hay otros árboles que se dicen cimirucos que es fruta muy semejante a la cereza». También el citado Castellanos en su crónica rimada de 1548 la nombra:

«Que cimirucos eran alimentos,
Fruta que tiene forma de cereza»

Pero si bien el símil aplicado por los españoles era válido por lo que se refiere a la apariencia, en cuanto a propiedades nutritivas es superior la cereza americana, pues es la fruta más rica en Vitamina C (1.100 mg x 100 g). Con ella se preparaba una sabrosa confitura, de color atractivo y sabor agridulce. Y hablando de bayas no podemos dejar de citar la cereza llanera, también llamada pitanga (*Eugenia uniflora* L), el dulce de cuya frutilla mezclado con cierto punto ácido, llamó la atención en el siglo XVII a Fray Jacinto de Carvajal, quien dejó memoria de ella en su Descubrimiento del río Apure. Los científicos de hoy han puesto en evidencia que ella tiene vitamina A en abundancia (635 mcg) y también vitamina C.

Si desviamos nuestra atención hacia las plantas oleaginosas, encontraremos que la naturaleza americana ha producido una palma llamada seje (*Jessenia Bataua*, Mart), de cuyos frutos los indígenas extraían un aceite de óptimas

cualidades. En esta época la ciencia de la nutrición ha puesto en el banquillo a los lípidos como temibles reos, y después de concienzudos estudios y experimentaciones de laboratorio ha resuelto absolver de los pecados grasos al olivo. Sin embargo, vale la pena advertir que en nuestro territorio desde hace miles de años se ha empleado el olio de seje cuya composición de ácidos saturados y polisaturados alcanza tal equilibrio que puede considerarse superior al aceite de oliva. Siendo la proporción recomendada para el caso mayor o igual a 0,2, nuestro aceite alcanza una graduación de 0,27, llevándole ventaja al reportado para el aceite de oliva (0,7). Este óleo transparente de color amarillo ligero con tonalidad verdosa clara, merece la atención de nuestra industria alimentaria pues, con las correcciones organolépticas necesarias, puede resultar un aceite comestible de alta calidad y sin riesgos para la salud.

Yendo a los condimentos, imprescindibles para la buena sazón, nuestro medio físico nos ofrece, entre otros, tres que han sido conceptuados de extraordinarios desde tiempo inmemorial: la sarrapia (*Dipteryx odorata* Aubl), la malagueta (*Pimenta racemosa* Mill) y el cilantro de monte (*Erynqium foetidum* L.).

La primera es la semilla de la fruta de un árbol guayanés que, extraída de la pulpa y procesada al seco, da un ingrediente que a nuestro paladar, acostumbrado a las especies del Oriente y aún a la vainilla americana, produce desconcierto. Tiene aroma y sabor que recuerdan a la canela con dejos avainillados. Esta nuez privilegiada que la industria europea ha empleado desde hace siglo para aromatizar el tabaco en picadura, sirve para perfumar cremas y siropes sin que nada tenga que envidiar por sus resultados a las especias más conocidas.

Por su parte, la hoja del hermoso árbol de la malagueta que los antillanos han denominado laurel, y que ha sido usada en la fabricación de lociones, mezclada con el alcohol de caña

recuérdese el famoso «bay rum» de nuestros abuelos, sirve en cocina para realzar el sabor de guisos de carnes, muy especialmente los de cacería; y podría ser aplicada a la repostería para enriquecer el gusto de cremas y masas.

El Culantro, yerba que crece silvestre en nuestros prados, recordó a los conquistadores el cilantro de sus huertas cuyo uso excesivo en la cocina ibérica, criticaba el famoso Doctor Laguna al advertir en sus comentarios a Dioscórides, que podría producir la locura y en todo caso era un poderoso estimulante de los placeres de Venus. Hoy sabemos que nuestro culantro tiene un alto contenido de Vitamina A (1.600 mcg) y de Calcio (295 mg), sin contar que posee hierro y vitamina C. Usado desde tiempo inmemorial para perfumar la olla campesina, merece la atención de nuestros cocineros de hoy.

Otro curioso espécimen de nuestros campos es el nogal de Barquisimeto (*Caryodendron orinocense*, Karst) denominado por algunos nogal de Barinas que produce una curiosa nuez, cuyo excelente sabor elogiaba a fines del siglo pasado Adolfo Ernst, prusiano avecindado en Caracas, que fomentó los estudios en ciencias naturales, y para cuyo despierto paladar, era la semilla de nuestro nogal, superior a la nuez y a la avellana.

Podríamos continuar la enumeración de las riquezas que ofrece el mundo vegetal que nos rodea y que en buena parte ignoramos o consideramos de poca monta. Pienso que si nuestros antepasados usaron de ellas sin perjuicio para su salud más bien con grandes beneficios, desenterrar su uso, mostrar su bondad, interesar a los científicos y técnicos por el estudio de su cultivo y beneficio son labores que puede desempeñar brillantemente la historia. Invito entonces a los colegas a desempolvar viejos infolios e incursionar en esta búsqueda acuciados por el inquisitivo paladar, para devolver a sus compatriotas los antiguos sabores que se esconden en el pasado.