

Raíces de nuestra alimentación

José Rafael Lovera¹

Conferencia presentada en el Encuentro "Los Alimentos en la Historia, la Cultura y la Ciencia", en el XXI Aniversario de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UCV y el VIII Aniversario de la Fundación Cavendes. Octubre 1991.

Hablar de las raíces de nuestra alimentación equivale a tratar uno de los aspectos más resaltantes de nuestros orígenes culturales. Los manuales de historia, los epítomos de formación social y ciudadana, los folletos turísticos y muchas otras obras de divulgación, vienen repitiendo cansadamente, como simple axioma, que la cultura venezolana se debe a tres fuentes: la indígena, la española y la africana. Esta aseveración corriente, si bien no es falsa, deja de lado la complejidad que caracterizó el proceso de génesis de nuestra cultura, pues el no matizar la importancia de los aportes de cada uno de los grupos que intervinieron en ese cruzamiento, deja lagunas, o presenta de manera simplista ciertas influencias, con resultados un tanto deformadores del proceso socio-histórico del cual somos resultado. Es preciso ahondar un poco más en el asunto y señalar lo que podría llamarse legados de americanos, europeos y africanos, tomando en cuenta los distintos sectores culturales y midiendo, en cada uno de ellos, el grado de su influencia. Si, por ejemplo, enfocamos el área de la música, encontraremos una evidente y pronunciada impronta africana, al lado de las tradiciones musicales indígenas e hispánicas. No sucede así en otros campos y, particularmente, en el caso de la alimentación, en el cual pareciera más bien predominar el acervo legado por europeos y americanos sobre el muy escaso proveniente del África negra.

Creemos conveniente, antes de proponer algunas de las hipótesis fruto de nuestros estudios, puntualizar ciertos conceptos básicos que nos han servido de guía. Pensamos que la dieta de una sociedad puede ejemplificarse, presentando las prácticas culinarias predominantes en ella en el momento en el cual se pueda considerar que dicha sociedad ha alcanzado unas características que, por haber perdurado durante un tiempo, más o menos largo, digamos unos dos siglos, permiten considerarla como una sociedad tipo ya fraguada, tanto desde el punto de vista étnico como del cultural.

Al mismo tiempo, entendemos por cocina un complejo que incluye desde los alimentos básicos usados regularmente como ingredientes en las recetas hasta el significado cultural de ellos, dentro de contextos económicos sociales, picosociológicos, religiosos, etc. En toda cocina así entendida, ha de encontrarse cierta homogeneidad que puede traducirse en la frecuencia con que se usan ciertos comestibles, en la especificidad de una manera de condimentar, en la presencia predominante de ciertas formas de cocción o de aderezo de los alimentos, en determinados hábitos de ayuno religioso, en creencias sobre las cualidades de algunos alimentos o de mezclas de ellos, e incluso en prejuicios relativos a connotaciones de prestigio o desprecio, que conlleva el consumo de comestibles o bebidas particulares.

En nuestro caso nos interesa la llamada *cocina criolla venezolana*, que en nuestros días está en trance de desaparición, a causa de factores muy diversos imbricados en el proceso de modernización que ha sufrido nuestra sociedad desde mediados del presente siglo. Esta decadencia de las prácticas culinarias ha llegado a tal punto que algunos venezolanos preocupados por los fenómenos alimentarios han anunciado, con temor y tristeza, la posibilidad de que desaparezca, e incluso, hay quien piense que pronto habrá que cantarle un requiem. Otros creen que hay aún posibilidades de salvar nuestro acervo culinario, asumiendo los retos tecnológicos que tal posición implica, estimulados por ciertos avances industriales que han permitido la supervivencia y viabilidad de algunos condumios antiguos como la arepa.

¹ Profesor titular. Facultad de Medicina, UCV.

Solicitar copias a: José Rafael Lovera. Banco Venezolano de Crédito, Monjas a San Francisco, N° 7, Consultoría Jurídica, piso 1. Caracas, Venezuela.

En todo caso puede afirmarse que aún no ha perecido totalmente la coquinaria criolla, y hay fundadas esperanzas en su renacimiento y puesta al día en la época contemporánea. El estudio histórico del nacimiento y evolución de esa parte de nuestra cultura constituye uno de los medios de preservarla, desentrañando fórmulas caídas muchas veces en desuso, mostrando las alternativas que se presentaron en el pasado y las selecciones por las que se optó, ofreciendo un repertorio de ingredientes y fórmulas que permita a los técnicos de hoy encontrar soluciones que ayuden a la supervivencia de ese lado de nuestra cultura vital para nuestra existencia como pueblo.

Hemos escogido como fundamento para presentar nuestro tema dos obras que dan cuenta de la cocina tradicional venezolana de mediados de la presente centuria. Nos referimos a la *Geografía gastronómica venezolana*, de Ramón David León, publicada originalmente en 1954, y al opúsculo de Lolita Llamozas de Lleras Codazzi, *Recetas para la confección de platos típicos mencionados en la obra Geografía gastronómica venezolana de Ramón David León*, editado por el Ince, en 1972. Ambas forman, como es patente por sus títulos, una unidad que incluye la vertiente literario-costumbrista junto a la formulación técnica. Las hemos escogido por considerarlas una muestra representativa de nuestra cocina típica tradicional, pues en ellas se intenta presentar la historia y las recetas de platos de las diferentes regiones de nuestro país. Igualmente, nos ha movido en esta escogencia el hecho de que todavía en los años cincuenta de este siglo tenían considerable vigencia en nuestra sociedad las preparaciones que en ellas se recogen.

La lectura de esos dos libros ofrece el perfil de ese "árbol culinario" cuyas raíces trataremos de desentrañar. Hemos considerado siempre de primordial importancia el análisis cuantitativo y cualitativo de los recetarios, que constituyen una de las fuentes más preciosas para la historia de la alimentación, sobre todo hoy, cuando disponemos del auxilio de recursos tecnológicos avanzados, como los ordenadores personales, provistos de ingeniosos programas para archivar y tratar los datos, en breve tiempo, sin importar cuan numerosos sean.

Tenemos un proyecto de esta naturaleza, que actualmente se encuentra en la fase de acopio de recetarios manuscritos e impresos, elaborados desde mediados del siglo pasado hasta 1950 aproximadamente, tarea a la que paralelamente acompaña la construcción de un código para el procesamiento de esos testimonios, con la meta de averiguar con el mayor rigor y base documental posible, la evolución de nuestra culinaria. Las ideas que presentamos seguidamente han nacido al calor de esa inquisición y, como lo hemos advertido, se ciñen a una pequeña parcela de los numerosos recetarios existentes, no siendo más que una aproximación al tema.

Una primera visión de los aportes de distinto origen presentes en nuestra cocina criolla tradicional sería la

cuantificación de los ingredientes que aparecen en las 63 recetas incluidas en los libros escogidos, agrupándolos según su procedencia en tres categorías: autóctonos de América, traídos por los europeos, y autóctonos del África Occidental. Esta clasificación tripartita, que como toda taxonomía es arbitraria, obliga a hacer algunas aclaratorias, aun cuando sea brevemente.

En el primer grupo incluimos los vegetales y animales que existían en América antes de la llegada de los europeos, como el maíz, la yuca, la papa, el aguacate, la guayaba o el ají, comprendido el tomate, que si bien es originario de nuestro continente, parece haber sido introducido en Venezuela desde Mesoamérica por los conquistadores españoles. En el segundo rubro tomamos en cuenta los animales y vegetales, y los productos de ellos derivados, transplantados por los europeos desde el Viejo Mundo, excluida naturalmente el África Occidental; ejemplo de los cuales serían: el ganado (vacuno, caprino y porcino), las aves de corral, el azúcar, el trigo y el vino; elementos oriundos muchas veces del Asia, como la caña de azúcar, el plátano, el cocotero o el arroz, las especias (pimienta, clavo, canela); y, por último, consideramos los vegetales originarios del África Occidental, como el quimbombó y el ñame.

Aplicando esta división a los 693 ingredientes que aparecen en la totalidad de las recetas escogidas (excluidos el agua y aquellos que se repiten en una misma fórmula), obtuvimos los siguientes resultados aproximados: 135 de ellos, equivalentes al 19,48% son autóctonos de América; 511, es decir, un 79,50% fueron traídos por los europeos; y 6, es decir, 0,86% originarios del África. (Es de notar que en las recetas figura un ingrediente, el curry, que fue traído directamente a la región del Caribe por los hindúes en el siglo pasado, y representa apenas el 0,14%, por lo que no lo hemos tomado en cuenta a los efectos de nuestros resultados). En resumen, de acuerdo con los porcentajes indicados, es evidente el abrumador predominio de ingredientes traídos por los europeos; significativo, el de los autóctonos americanos y prácticamente sin relevancia, aquellos oriundos del África.

No obstante, podría objetarse, con razón, que el cálculo señalado es simplista, pues no toma en cuenta la magnitud que en cada uno de los 63 platos reseñados en nuestras fuentes tienen las distintas categorías de ingredientes indicados.

Si se pasa, entonces, a medir esa variable encontraremos el siguiente resultado: en las 63 preparaciones estudiadas, 19, es decir 30,15%, tienen como componente predominante uno de los catalogados como autóctonos de América; y en las 44 restantes, que hacen el 69,84%, hallamos como principal alguno de los traídos por los europeos. Como dato notable, por lo resaltante de su presencia, ha de indicarse que el vino aparece como sazonador en 24 de los platos, lo que equivale a un 38,09% del total. El vino en la mesa criolla ha sido utilizado, casi siempre, como condimento y no como bebida, al

contrario de lo que sucede en Europa. Como vemos, esta segunda aproximación cuantitativa, confirma la preponderancia de la segunda de nuestras categorías.

Sin embargo, tomando en cuenta que una cocina no puede caracterizarse exclusivamente por los ingredientes que en ella se empleen, nos parece adecuado referirnos a otros aspectos como las técnicas de cocción y los útiles usados normalmente por quienes la practican.

En cuanto a las técnicas de cocción, hallamos en nuestras fuentes cinco procedimientos: el asado, que consiste en la exposición de los alimentos directamente al fuego o al calor de la superficie de un utensilio que va directamente al fuego, como es el caso de la arepa en el budare; el horneado, en el cual se calientan los alimentos en un espacio cerrado que recibe al fuego por uno o varios de sus lados, como sucede con la cocción de la polenta; el hervido, mediante el cual se cocinan los alimentos inmersos en agua en recipiente expuesto al fuego, tal como en el sancocho; el guisado, por medio del cual la cochura se efectúa poniendo dentro del caldero u olla, puesto al fogón, los alimentos con muy poco líquido; la fritura, en la cual se someten los alimentos al contacto con una grasa, animal o vegetal, previamente calentada dentro de un recipiente, que puede ser un caldero o una sartén.

De estas técnicas, tres por lo menos (freír, guisar y hornear) son aportes de la culinaria europea, y las dos restantes (asar y hervir), son comunes a aquellas y a las prácticas coquinarias americanas.

Observando la frecuencia con la cual aparecen en nuestras recetas estos distintos métodos, se obtiene el siguiente resultado: fritura, 35,16%; hervido, 31,86%; guisado, 23,07%; horneado, 7,69%; y asado, 2,19%. Lo primero que salta a la vista es la preeminencia, el predominio de los procedimientos de origen europeo, pues si unimos los tres métodos que hemos clasificado como provenientes de esa cultura, obtenemos un 65,82% del total; con lo cual se confirma la preponderancia de rasgos no americanos en nuestra cocina. Es interesante advertir que la técnica más usada, según los cálculos que anteceden, es la fritura, lo que permitiría explicar la acepción de "alimento, sustento diario" que se da al vocablo *frito* en el *Diccionario de venezolanismos* (Caracas, Academia Venezolana de la Lengua y UCV, 1983, Tomo I, p. 445), que recoge el uso más que centenario de ese sentido. Esta supuesta universalidad de lo frito en nuestra cocina típica se fundamentaría en la gran frecuencia con que aparece el *sofrito* en las recetas que nos ocupan, pues aun cuando el plato de que se trate sea, por ejemplo, una sopa o un guiso, casi siempre en el proceso de aderezo se le incorpora esta fritura en la que básicamente entran aceite, cebollas, ajos y tomates, a veces con añadidura de ají dulce, onoto y comino.

Yendo a los útiles de cocina necesarios para la confección de nuestras preparaciones típicas, hemos de mencionar como utensilio primordial el caldero, traído de

Europa y convertido por nuestra tradición culinaria en instrumento de uso universal, pues servía indistintamente para freír, guisar, y aun hervir.

Le sigue quizá en importancia el budare o aripo, usado por nuestros indígenas desde tiempos precolombinos en su versión de barro cocido y luego incorporado a la cocina criolla elaborado con hierro. Los cuchillos de piedra, fabricados por los aborígenes, fueron sustituidos por los fabricados con metal, y las cucharas y cucharones, que nuestros indígenas hacían de madera, usando con frecuencia como aditamento las taparas, fueron paulatinamente desplazados por los instrumentos hechos también de metal que trajeron los europeos para los mismos usos. El rallo americano, elaborado con madera incrustada de piedrecillas duras y afiladas, cedió también ante la incorporación de utensilios de metal que los europeos empleaban para función similar. Para la operación de moler se usaba, en la época prehispánica, la piedra de moler o el metate y, desde el siglo XVI, hay referencias al uso del pilón para ese fin; los europeos practicaban la molienda en la cocina, mediante el mortero de metal o madera, útil, este último, que no logró desplazar a los mencionados anteriormente. En resumen, en materia de utensilios, puede hablarse del paso de un utillaje de madera y barro a la batería, es decir, al conjunto de útiles hechos de metal.

Si de estos aspectos, puramente materiales, pasamos a los de tipo religioso, médico y psicosociológico, cuyo comentario abunda en la obra de Ramón David León, podremos constatar la vigencia de ciertas abstenciones alimentarias de origen religioso, de las que fueron portadores los europeos al instaurar y propagar la religión cristiana en América. Así nos topamos con el ayuno de Cuaresma, que proscribía el consumo de carnes durante ese período, salvo los frutos del mar y, particularmente en América, ciertos animales que se asimilaban a aquellos, como es el caso del morrocoy, cuya preparación en cuajado o pastel era calificada de "semanasntera". La importancia de estas prácticas no la sentimos hoy como en épocas pasadas cuando la religiosidad de la conducta era más pronunciada. Piénsese que era tal el vigor de esas prohibiciones, sobre todo en tiempos coloniales, que para infringirlas sin ser objeto de menosprecio y sanción era necesario proveerse de una excención que era concedida en casos muy específicos, y consistía en un documento llamado "Bula de la Santa Cruzada". Estos efectos de la ideología religiosa europea en la alimentación criolla no tuvieron equivalentes respecto de las religiones indígenas que, como se sabe, fueron celosa y exitosamente extirpadas por los conquistadores, sin que haya quedado rastro de ellas, al menos en la alimentación.

Las creencias sobre las cualidades de algunos alimentos, o de lo nocivo de ciertas mezclas de ellos, tienen también una clara raigambre europea. En los estudios sobre folclor, en las investigaciones acerca de materia

médica, se constata con frecuencia la pervivencia en las sociedades criollas americanas de conceptos y preceptos de la antigua medicina greco-romana y medieval. Así, la división de los alimentos en fríos y cálidos, secos y húmedos, que se remota a la tradición galénica, se encontraba presente como factor que influía en la conducta alimentaria de nuestra sociedad tradicional. Igualmente, tanto en la paremiología como en las consejas populares, se mantenían vivas ciertas recomendaciones relacionadas con los efectos nocivos que podía producir la ingesta conjunta de dos o más elementos. Recuérdese, por ejemplo, la recomendación de no comer ciertas frutas, como el cambur, acompañadas de leche. Todos estos resabios de la cultura criolla tienen, al menos en su mayoría, un origen europeo.

Si vamos al ámbito psicosociológico, y enfocamos los prejuicios o actitudes relacionados con el consumo de ciertos comestibles, encontraremos un interesante campo en el que se evidencia también el predominio de patrones de origen europeo. Creemos haber mostrado en nuestros libros, *Historia de la alimentación en Venezuela* (Caracas, Monte Avila, 1988) y *Gastronáuticas* (Caracas, CEGA, 1990), la existencia de una jerarquía alimentaria, particularmente en lo referido al pan, o los panes, usados tradicionalmente por la sociedad criolla. En la cúspide de esa escala de valores se puede hallar el pan de trigo, prestigiado por su origen europeo, lo que equivale a decir: por pertenecer al condumio cotidiano de los dominadores, y reconocérsele exclusividad en la liturgia cristiana, específicamente en el sacramento de la Eucaristía. Por debajo de él se situaba la arepa o pan de maíz, y aún más abajo, se colocaba el casabe o pan de yuca; estos últimos, propios de los indígenas, es decir, los dominados. El compendio clásico de reglas sobre las buenas maneras contenido en el *Manual de urbanidad*, de Manuel A. Carreño, ignoraba el casabe, mencionaba brevemente y de paso en una nota a pie de página la arepa (nos referimos a sus ediciones decimonónicas), y concentraba la atención sobre las reglas relativas al consumo, en la mesa, del pan de trigo. El origen de estas connotaciones sociales de los alimentos es también evidentemente europeo, pues su aparición está estrechamente ligada al proceso de conquista y colonización.

Hemos visto cómo en el patrón culinario criollo es abrumadora la presencia de elementos aportados por los europeos, particularmente por los españoles; y asimismo ha quedado patente que la herencia cultural aborígen jugó un papel considerable en la formación de esa pauta alimentaria; no sucede igual con los rasgos de raigambre africana. Este resultado de la breve revista que hemos hecho obliga a plantearse la búsqueda de una explicación del fenómeno. No disponemos de tiempo suficiente para un análisis detallado de los posibles factores que determinaron las características de nuestra culinaria tradicional, por lo que nos limitamos a señalar algunos de ellos.

La primera razón que puede ayudar a explicar la preponderancia de los rasgos europeos es el hecho de la conquista y la colonización que se hallan en la génesis de nuestra sociedad. Este proceso de dominación trajo consigo, por un lado, la relativamente rápida exterminación de los aborígenes por parte de los españoles y, por otro, la atribución, por lo exitoso del dominio logrado, de un halo de superioridad a la cultura europea.

La nueva sociedad formada por el mestizaje terminó por generar patrones culturales en los que claramente predominó el legado europeo. Particularmente, el acervo culinario tuvo esta impronta, pese a que en la realidad el consumo de alimentos autóctonos americanos fue cuantioso. Los dominadores trataron en lo posible de reproducir sus prácticas coquinarias, de recrear un modo de alimentación al que estaban habituados. Estos intentos no siempre fueron exitosos, entre otras causas, por ciertas limitaciones climáticas que impedían el cultivo provechoso de ciertas plantas como el trigo, la vid y el olivo, circunstancia que los llevó a adoptar algunos alimentos americanos, incorporándolos a la culinaria, generalmente como sustitutivos de algunos de los componentes de los platos con los cuales estaban familiarizados.

Cabe preguntarse por la causa que redujo la influencia africana a un mínimo grado. Creemos que el violento desarraigo que sufrieron los esclavos negros traídos del Africa; el hecho de que el mayor contingente de ellos estuviera constituido por hombres jóvenes, cuya endoculturación de origen no había sido lo suficientemente eficaz; el que el número de mujeres traídas fuese considerablemente menor que el de hombres, y fueran éstas el vehículo más adecuado para la transmisión cultural que nos interesa; son todos factores que ayudan a comprender la escuálida presencia de elementos de la cultura alimentaria africana en nuestra cocina.

Estamos conscientes de que es necesario ahondar mucho más en el estudio del tema que nos ocupa, pues aún hay muchas lagunas en la información de que disponemos. En la medida en que esa deficiencia sea superada, se podrá ver con más claridad las deudas culturales que la culinaria criolla tiene con las tres raíces a que nos hemos referido.

Creemos oportuno finalizar invitando a los investigadores a centrar su atención en el vasto y novedoso campo de la historia de la alimentación y, al mismo tiempo, deseamos destacar la creciente importancia que este tipo de estudio otorga a la colaboración interdisciplinaria. Estamos convencidos de que ha llegado la hora de iniciar, de la manera más estrecha, el diálogo entre nutricionistas, médicos y geógrafos, sociólogos, antropólogos, psicólogos sociales e historiadores, que sin duda promete los resultados más fructíferos.