

APROXIMACIÓN ETNOGRÁFICA A LA ALIMENTACIÓN Y LA COMIDA DE LAS MAMITAS CAMËNTSÁ EN EL VALLE DE SIBUNDOY

INDIRA ANDREA QUIROGA-DALLOS*

Universidad de Santander, Bucaramanga, Colombia



*in.quiroga@mail.udes.edu.co ORCID: 0000-0002-6511-9534

Artículo de investigación recibido: 2 de febrero de 2017. Aprobado: 13 de octubre de 2020.

Cómo citar este artículo:

Quiroga-Dallos, Indira. 2020. “Aproximación etnográfica a la alimentación y la comida de las mamitas camëntsá en el valle de Sibundoy”.

Maguaré 34, 2: 49-83. doi: <https://doi.org/10.15446/mag.v34n2.92580>

RESUMEN

A partir de la convivencia y trabajo de campo con algunas *mamitas* (mujeres mayores) de la comunidad indígena camëntsá-biyá del valle del Sibundoy (Putumayo), este artículo explora desde una perspectiva etnográfica la cultura alimentaria de esa comunidad. Se detiene en la forma como estas mujeres producen la alimentación mediante distintas tácticas que revelan su capacidad de acción en la vida cotidiana y su contribución a la reproducción física y cultural camëntsá. Para ello, presento las formas de clasificación y de obtención y consumo de algunos alimentos como las sopas, que ocupan un lugar central en la alimentación camëntsá, y la chicha, un alimento clave para que las *mamitas* accedan a la fuerza de trabajo necesaria para trabajar en sus chagras. Abordo, a la vez, algunas transformaciones alimentarias generadas por el impacto de actores externos, como la introducción del arroz en la dieta, y la manera en que las *mamitas* lo incorporan de forma crítica y creativa.

Palabras clave: chicha, cocina tradicional, comunidad camëntsá-biyá, cultura alimentaria, mujeres indígenas, sopas, transformaciones culinarias, valle de Sibundoy (Putumayo).

HOW CAMENTSA MAMITAS OF THE SIBUNDOY VALLEY, PUTUMAYO COOK: AN ETHNOGRAPHIC APPROACH

ABSTRACT

Based on intensive fieldwork with the *mamitas*, Camentsa indigenous elder women, this article addresses the food culture of the Camentsa-Biyá indigenous community of the Sibundoy Valley in Putumayo, Colombia. From an ethnographic perspective, I explore how these women display a series of tactics to produce food. I argue that these procedures reveal them as active agents of everyday life and shed light into their contribution to Camentsa's physical and cultural survival. I delve into these issues by examining how these women classify, relate to, prepare, and consume certain key foods as soups. I also highlight the importance of *chicha* (corn beer), that permits these women to hire the workforce they need for their orchards. Finally, I examine the *mamitas'* critical and creative response to some of the food-consumption transformations brought about by external agents, as the introduction of rice as an ingredient of daily consumption.

Keywords: Camentsa-Biyá indigenous community, *chicha*, culinary transformations, food culture, *mamitas* (indigenous women), Sibundoy Valley (Putumayo, Colombia), soups, traditional cuisine.

ABORDAGEM ETNOGRÁFICA DA ALIMENTAÇÃO E DA REFEIÇÃO DAS “MAMITAS” CAMÉNTSÁ NO VALE DE SIBUNDOY

RESUMO

A partir da convivência e do trabalho de campo com algumas “mamitas” (mulheres mais velhas) da comunidade indígena caméntsá-biyá do vale del Sibundoy (Putumayo, Colômbia), este artigo explora sob uma perspectiva etnográfica a cultura alimentar dessa comunidade. Foca-se na forma como essas mulheres produzem a alimentação mediante diferentes táticas que revelam sua capacidade de ação na vida cotidiana e sua contribuição para a reprodução física e cultural caméntsá. Para isso, apresento as formas de classificação e as formas de obtenção e consumo de alguns alimentos como sopas, que ocupam um lugar central na alimentação caméntsá, e a “chicha”, um alimento-chave para que as “mamitas” tenham acesso à força de trabalho necessária para trabalhar em seus “chagras” (camponês dos Andes equatoriano). Ao mesmo tempo, abordo algumas transformações alimentares geradas pelo impacto de atores externos, como a introdução do arroz na dieta e na maneira em que as “mamitas” o incorporam de forma crítica e criativa.

Palavras-chave: *chicha*, comunidade caméntsá-biyá, cozinha tradicional, cultura alimentar, mulheres indígenas, sopas, transformações culinárias, vale de Sibundoy (Putumayo).

INTRODUCCIÓN¹

Los seres humanos nos preocupamos por nuestra alimentación y nos hacemos responsables de ella desde un enfoque reflexivo, cuestionando la producción de alimentos en masa, su modificación genética, el uso de agroquímicos y la mercantilización de nutrientes, entre otros (Fischler 1995). Lo que comemos ya no depende únicamente de la disponibilidad en el mercado, en la huerta o en la chagra, sino que el acceso y la elección de los alimentos están marcados por la vida social, económica y política contemporánea.

La antropología de la alimentación se ha fortalecido gracias a estudios, investigaciones y publicaciones que han ahondado tanto en cuestionar la sociedad industrial y las acepciones religiosas de las poblaciones campesinas e indígenas. En Colombia se suman esfuerzos desde distintos enfoques (Camacho 2011, Monsalve 2006, Patiño 2007, Tapia 2009, Yagüe 2013); además, desde 2012, con la publicación de la *Biblioteca básica de cocinas tradicionales* del Ministerio de Cultura, la culinaria tradicional se ha hecho más visible en el ámbito público. Aun así, todavía es un campo que debe consolidarse en el país.

Las numerosas movilizaciones de sectores campesinos, indígenas, transportadores, entre otras, ocurridas de manera masiva en 2013 junto a un paro agrícola nacional, me generaron ciertos interrogantes sobre lo que produce y se consume en el mundo rural indígena. ¿Qué sucede con la alimentación en el campo colombiano y en las poblaciones indígenas? ¿Deben comprar los alimentos? ¿Venden los alimentos que producen para tener con qué comprar otros? ¿Comen lo que producen o consumen alimentos producidos por la industria alimenticia? ¿Cuáles son las preparaciones que elaboran y consumen? ¿Quién las elabora? ¿Cuál es el sentido que indígenas o campesinos, como productores de alimentos, le dan a la alimentación? Gradualmente, desarrollé el interés por analizar los cambios y las transformaciones en los procesos involucrados en la alimentación, los cuales, además, otorgan la posibilidad de entender

¹ Este artículo lo elaboré con base en la disertación titulada “Cozinhar bonito: uma etnografia da cultura alimentar camëntsá no Vale de Sibundoy, Colombia”, presentada para optar por el título de Magíster en Antropología en la Universidade Federal da Bahia, 2015 y financiada por la Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia.

mejor a los seres humanos contemporáneos y la complejidad de las sociedades en las cuales viven.

En esta investigación parto de la premisa de que las comunidades indígenas no pueden ser comprendidas como sociedades estáticas o aisladas ni temporal ni espacialmente y mucho menos en cuanto a sus formas de apropiar y de dar significado a sus prácticas. En un mundo donde la globalización toma más fuerza con el paso de los días, los pueblos indígenas están en constante diálogo, intercambio y choque con la cultura occidental; interiorizan, crean o rechazan conceptos foráneos y exteriorizan sus posiciones con el fin de ser tenidos en cuenta por la sociedad nacional.

Este es el caso del pueblo indígena camëntsá, grupo étnico compuesto por casi 8000 integrantes (DANE 2018) que habitan el Alto y Bajo Putumayo, y las principales capitales colombianas. El territorio tradicional de los camëntsá es el valle de Sibundoy, ubicado en el departamento de Putumayo, en las estribaciones del macizo colombiano, al suroccidente del país. Este valle hace parte de la cuenca hidrográfica del río Amazonas y del complejo Andes-selva. Está compuesto por cuatro municipios: Santiago, Colón, Sibundoy y San Francisco. Actualmente, viven allí los grupos étnicos inga y camëntsá, así como colonos mestizos.

El valle de Sibundoy ha tenido relaciones con el mundo occidental desde el siglo XVI, lo que produjo un significativo descenso demográfico de la población indígena mientras la población colonia se ha incrementado progresivamente. La colonización del valle estuvo acompañada de procesos de cristianización, castellanización, pérdida de territorios tradicionales de las comunidades indígenas y torturas y estigmatización de muchas de sus prácticas, entre las cuales estaban aquellas relacionadas con la ingestión de determinados alimentos. La propiedad comunitaria pasó a ser de uso privado; las tierras dejaron de destinarse al trabajo para dedicarlas a la producción de ganado y las que estaban en mejores condiciones quedaron en manos de colonos, mientras muchos indígenas perdieron toda posibilidad de acceso a ellas (Bonilla 2006).

En ese contexto, destaco el papel de las mujeres mayores del grupo indígena camëntsá, las *mamitas*, llamadas así por los integrantes de la comunidad debido a su edad y estatus alto derivado de su conocimiento y preservación de la tradición, y analizo el papel que desempeñan las *mamitas* camëntsá con relación a la alimentación.

Sobre la relación entre mujeres indígenas y la comida existen estudios antropológicos importantes sobre la Amazonía, que se han concentrado en la relación con la chagra y el control del trabajo (Nieto 2006, Rosas 2004), así como en la manera en la que las mujeres contribuyen a la conformación de cuerpos verdaderamente humanos, en ocasiones, por medio de la comida (Belaunde 2005; Echeverri 2002; McCallum 1998, 1999, 2013; Seegers, Da Matta y Viveiros de Castro 1979). Otras investigaciones han destacado la relación entre comida y sexo (Gow 1989). Pero son pocos los que se han interesado por las mujeres andinas en el contexto nacional (Gutierrez de Pineda 1977 y Meertens 2000) y, aún menos, por las mujeres indígenas andinas (Pazzarelli 2010; Weismantel 1994).

Este trabajo busca llenar ese vacío al subrayar la importancia del trabajo de las mujeres camëntsá en la producción y preparación de alimentos. Con sus actividades diarias, las mamitas buscan la reproducción del grupo, no solo en términos de existencia física sino cultural. Para ellas, alimentar a sus familiares, amigos y vecinos permite que el pueblo camëntsá siga existiendo, porque desde su enfoque propio ellas cuidan las semillas y los cultivos (que alimentan a personas y animales), preservan las preparaciones culinarias que han distinguido a este pueblo indígena y, finalmente, son quienes se encargan de transformar los alimentos en comida, la cual es comestible (en términos culturales) y se desarrolla bajo unas reglas de reciprocidad y de composición.

Por estas maneras en que las mamitas viven la alimentación no son actrices pasivas, sino que desarrollan tácticas que pueden ser invisibles pero que permiten producir la alimentación que consideran adecuada para reproducción del pueblo camëntsá, que es su objetivo propio.

En su mayoría, estas mujeres conservan terrenos destinados principalmente al cultivo de plantas medicinales y alimentos para el autoconsumo. A partir de procesos como la producción, venta o compra, preparación de alimentos, la conformación del gusto, la reciprocidad y la distribución de la comida, emplean tácticas en el sentido propuesto por De Certeau (2002). Contrario a las estrategias, las tácticas no cuentan con un lugar propio, son fragmentarias, no tienen una base para capitalizar ventajas, preparar expansiones y asegurar su independencia en relación con las circunstancias; asimismo, dependen del tiempo y juegan con los acontecimientos para generar “ocasiones”, de tal manera que les permiten

a los débiles sacar provecho de fuerzas ajenas. Este autor supone desde el inicio que las prácticas cotidianas son de tipo táctico (De Certeau 2000). Son ellas quienes producen u obtienen los alimentos, los llevan para las casas, saben y deciden cómo los prepararán, si serán consumidos en una sola comida, si durarán para algunos días, semanas o meses; saben a quién, cuándo y dónde se deben vender los excedentes, para después comprar lo que no consiguen de las chagras. Son ellas mismas quienes transforman el alimento en comida, y las que deciden a quién, cuánto y qué será servido a cada uno de los comensales.

Desde mis conversaciones con las mamitas identifiqué que, para ellas, hablar de la comida necesariamente implica hablar sobre el pasado, indistintamente si era con relación a lo que consumían en ocasiones especiales o momentos cotidianos. Cuando les preguntaba sobre la composición actual de la comida, desviaban sus respuestas y les daban mayor importancia a las características de la comida de tres o cuatro décadas atrás, tal como sucedió un día de minga en una charla con mamá Conchita, a quien le pregunté sobre la forma de elaboración del mote. En respuestas, ella llevó la conversación hacia lo que se cosechaba antes:

—¿Cómo se elabora ese mote?

Mamá Conchita: —Ese se saca la ceniza del fogón y eso se hace una lejía. Que quede solo el almidón. Y con eso se le hace. [...] Es lo mismo; antes había papa, papa de la naturaleza, nadie lo sembrábamos. Unas papotas así, unas negritas. El sabor [era] delicioso, rico el sabor. Pero tocaba cosecharla a que esté bien madura. (Entrevista 6)

Hablar de la comida teniendo como referencia al pasado puede asociarse con la estructura social que interpretan las mamitas sobre su comunidad y las dinámicas de la comunicación (Chitiva 2014) y, al mismo tiempo, les permite evocar, provocar y convocar (Rosas 2018). Además, la comida genera una “ruptura en la historia, pero al mismo tiempo une dos momentos: realidad del personaje y su recuerdo, imaginación y deseo, tiempo perdido. Tiempo recobrado” (Deleuze 1996, citado por Chitiva 2014). Esto indica la intencionalidad en su discurso, la búsqueda por crear la representación de su vida y su comunidad en alguien externo, como yo, a partir de la evocación de las características del pasado.

De acuerdo con esta mirada, organicé el texto de la siguiente manera. En primer lugar, presento la metodología y el acercamiento a campo; luego, me enfoco en la relación entre las mamitas camëntsá y el trabajo en la chagra que resulta en la producción, venta, intercambio y consumo de alimentos y en este apartado también relaciono la forma como ellas clasifican los alimentos de su preferencia para el consumo de sus familias; en la tercera parte subrayo el papel central que tiene la sopa para las mamitas; en la cuarta sección me refiero a la chicha, bebida que les permite a las mamitas fortalecer relaciones de reciprocidad, ya que mediante el ofrecimiento de este producto acceden a fuerza de trabajo masculina; posteriormente, abordo el tema de la distribución de las comidas y, finalmente, la conformación del gusto mediante la incorporación de un nuevo ingrediente: el arroz.

METODOLOGÍA

La primera vez que tuve algún tipo de interacción con integrantes de la comunidad camëntsá fue en Bogotá, en 2008, gracias a una relación de parentesco por afinidad. A partir de ese momento, miembros de la comunidad camëntsá y yo tuvimos algunos encuentros esporádicos de intercambio de conocimientos, tanto personales como académicos. Algunos años más tarde, la madre del esposo de una prima, doña Georgina, una mujer nacida en la década de los cuarenta, conocedora de plantas y medicina tradicional indígena, así como también líder en su comunidad, conoció mis preocupaciones por la alimentación contemporánea y facilitó mi llegada al valle del Sibundoy por primera vez en septiembre del 2013.

Sin embargo, es el trabajo de campo entre mayo y julio de 2014 sobre el que se basa este artículo. En este periodo hice entrevistas semiestructuradas o etnográficas, establecí conversaciones formales e informales y me dediqué a la observación participante. Esta última me permitió seguir y aprender cómo se despliega la alimentación día a día, en la vida cotidiana, y los modos de producción, obtención, preparación y consumo de alimentos, así como las formas de pasarlo a la mesa. Todo ello se fue develando poco a poco durante mi trabajo de campo de manera holística.

En particular, prioricé la perspectiva de ocho mujeres mayores de cincuenta años, las *mamitas*, como las llaman en la comunidad por su estatus y su reconocimiento como conocedoras de la tradición, y porque

en la mayoría de los casos son quienes tienen a cargo la preparación de las comidas.

Mamá Georgina, mamá Teudora, mamá Conchita, mamá Pastora, mamá Isabel, mamá Jesusa, mamá Margarita y las mamás Narcisa Chindoy y Narcisa Muchavisoy, me abrieron las puertas de sus casas, de sus cocinas y de sus corazones. Estas mujeres nacieron en la primera mitad del siglo xx. La mayoría de ellas son viudas o se separaron debido a los malos tratos que recibieron de sus parejas. Actualmente, en su mayoría viven con un familiar, generalmente una hija, quien con frecuencia ayuda en las tareas del hogar. Ninguna de ellas habita en el mismo lugar donde fue criada; cada una ha construido una nueva casa en otra vereda, son propietarias y, de a poco, todas han ido sumando porciones de tierra a sus posesiones y bienes. El ser propietarias les da una posición privilegiada en la comunidad, puesto que la mayoría de la población caméntsá del valle no tiene tierra para trabajar.

Para lograr una aproximación etnográfica compartimos momentos, lugares y procesos. Caminamos, cosechamos, cocinamos y comimos. Convivimos en las chagras, en las casas de las *mamitas*, en acontecimientos relacionados con comida, en el mercado, en celebraciones familiares, mingas y actividades del cabildo Caméntsá-Biyá, entre otros.

De esta manera, en esta investigación no abordo lo extraordinario ni la comida ritual; tampoco aquello que se ingiere en el carnaval indígena caméntsá o en las prácticas chamánicas. Aquí hablo de lo simple, de lo que pasa desapercibido y aparece como dado para muchas personas, y lo hago por medio de la vida cotidiana de las mamitas. Cabe aclarar que mis descripciones no pretenden generalizar las prácticas de alimentación de la comunidad, pues esta cambia constantemente; existen excepciones y novedades en el día a día, en particular para las personas más jóvenes. Asimismo, otras son las características para personas sin acceso a la tierra y para quienes se dedican al trabajo asalariado exclusivamente.

LA CHAGRA, EL MERCADO Y LA MESA

En un contexto de pérdida de tierras, cuyo impacto negativo se hace cada día más notorio, las mamitas caméntsá se preocupan por la adquisición y producción de los alimentos para el consumo de sus grupos domésticos. Los alimentos que consideran comestibles y adecuados para el consumo y que consideran como *comida* responden a las formas en que

los clasifican, lo que además les atribuye reglas de orden, de composición y de momento (Douglas 1995).

Las mamitas caméntsá clasifican los alimentos mediante categorías que responden a criterios que expresan la búsqueda y obtención de aquellos que consideran de alta calidad, es decir, que no provengan de industrias químicas, ya que estos afectan directamente la salud de las personas. Las mamitas perciben que, cuando se transforma la alimentación por vía industrial o química, se incrementan las enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorias, la diabetes y las caries.

Para las mamitas, comer lo “natural”, tal como ellas lo denominan, permite tener mayor fortaleza, organismos sanos y vivir hasta avanzada edad. Constantemente dicen a sus nietos que, para tener buena salud y llegar a la vejez, deben consumir las comidas tradicionales como, por ejemplo, la *bishana*, una sopa elaborada con maíz y coles, que los miembros de la comunidad reconocen como la más tradicional de todas las sopas elaboradas y consumidas. Están seguras de que la comida “antigua” es limpia, pero además pueden venderla con mayor facilidad en el mercado de la cabecera municipal.

En la clasificación de lo que las mamitas consideran como una buena comida y la forma en la que la obtienen, identifico cambios sociales y culturales, así como la vinculación al territorio desde la perspectiva de las mujeres. Esto se entronca con la perspectiva que reconoce que los alimentos son más que portadores de nutrientes, puesto que “además de nutrir, significan y comunican” (Contreras y Gracia 2005, 19) y, al consumirlos, se incorpora “una sustancia imaginaria, un tejido de evocaciones, connotaciones y significaciones” (Fischler 1995, 16-17). El individuo no requiere simplemente un número específico de calorías, sino una alimentación que llene el estómago, pero que primero satisfaga la constitución de la persona, la construcción de comunidad y cumpla con las expectativas de los sujetos.

Lo natural se altera, sin embargo, porque los cultivos de la comunidad están junto a cultivos de la población no indígena, generalmente regados con agroquímicos. Como los cultivos indígenas resultan contaminados por este contacto, esto afecta el consumo de la comida adecuada y la posibilidad de alcanzar una seguridad alimentaria estable. Siguiendo a Maluf y Menezes (2000), tres son los aspectos principales para tener

en cuenta al respecto: la calidad de los alimentos, exentos de componentes químicos que puedan perjudicar la salud humana; el respeto a los hábitos de la cultura alimentaria, incluyendo dimensiones como el patrimonio cultural, las preferencias alimenticias y sus prácticas de preparación, y el consumo y sustentabilidad del sistema, esto es, que no comprometa la capacidad futura de producción, distribución y consumo.

Desde un enfoque sustentable y en búsqueda de cultivos limpios, las mamitas cuidan de sus chagras, donde solo usan abonos orgánicos para asegurar la calidad de la alimentación tradicional y hacen visible cómo el espacio físico es necesario para conseguir los alimentos adecuados. Las mujeres caméntsá cuidan y administran estos lugares donde cultivan y buscan estrategias para que sigan usándose. La *jajañ*, que significa la vida y es aquella que les da los alimentos, también es un lugar donde las mujeres recrean, piensan, educan y producen: es un todo. Tubérculos, vegetales, frutas, gramíneas, proveedoras de madera y leguminosas, todo esto lo consiguen gracias al manejo de las estaciones del año y de las fases de la luna. De las plantas obtienen ingresos monetarios, alimentos, medicinas, combustible, materia prima para la artesanía, entre otros.

Doña Isabel Pujimuy es una mujer caméntsá, casada con un *blanco* —forma como denominan a la persona no indígena; a veces, también los llaman colonos—, que gracias al apoyo de su hijo, Luis Alberto, en el 2009 obtuvo el Segundo Premio Nacional de Gastronomía en la categoría de reproducción, otorgado por el Ministerio de Cultura, con la preparación de la *bishana*. Con mamá Isabel nos reuníamos en las tardes, pero solamente cuando los días amanecían soleados, sin lluvia. En una conversación informal que sostuvimos en su casa, ella comentaba que las chagras cumplen un papel fundamental en la obtención de los alimentos. Ir a la chagra es como ir a la despensa o al supermercado, Doña Isabel dijo: “se coge el canasto, como si fuera una bolsa y se va cogiendo la comidita. En la chagra se va sembrando todo junto, eso le da equilibrio a la tierra” (Entrevista 1). También la chagra es un lugar de aprendizaje. En ella, los niños aprenden a respetar a la comunidad. Sus madres y las mamitas les enseñan a las niñas la relación entre la madre tierra y las mujeres y les transmiten principios y valores propios de la comunidad. La chagra es la fuente principal de producción y obtención de alimentos, el lugar donde se reproduce la diversidad agroalimentaria e incorpora la cosmología y la reproducción de grupo,

no solo física sino simbólica. Es el lugar donde las nuevas generaciones aprenden sobre la importancia del trabajo de la tierra y donde las mamitas les enseñan a las niñas la noción de ser mujer caméntsá (Diario de campo 1).

Actualmente, bajo los lineamientos de su Plan de Vida (Caméntsá 2004), el pueblo caméntsá propone crear un ambiente saludable desde el manejo moderado del *jajañ* —“chagra” en idioma caméntsá—, sin alterar el medio ambiente, desde la abundancia de bienes y alimentos obtenida gracias a la diversidad de productos que puede producir la chagra, lo que garantiza parte de la alimentación de manera sustentable.

No obstante, la mayoría de los miembros de la comunidad no tiene espacio, tiempo, ni interés de hacer su propia chagra. Aunque hay algunos jóvenes que continúan con el sistema tradicional de subsistencia, muchos no tienen acceso a tierras debido a procesos de parcelación que han resultado de la repartición de herencias o por falta de medios económicos para ponerlas a producir y mantenerlas. Lo anterior lleva a que algunos habitantes de la comunidad deban alquilar tierras para trabajarlas, mientras que quienes sí las tienen deciden vender y migrar a ciudades más grandes. En otros casos, no quieren dedicar sus vidas a este tipo de labor y optan por trabajos asalariados.

De acuerdo con la versión preliminar del Plan de Salvaguarda de la Comunidad Caméntsá (Cabildo indígena Caméntsá Biyá 2012), en 2012, de 1525 familias en Sibundoy, solamente 18 tenían chagra. Por otro lado, Barrientos y Palacios (2011) afirman que en las veredas Tamabioy y San Félix, el 76% y 84% de la población, es decir, 55 y 70 familias, respectivamente, tienen huerta casera o chagra. En promedio, los terrenos tienen 1,62 hectáreas en Tamabioy y 0,87 hectáreas en San Félix. En ambos casos, la proporción de propietarios de tierra es ínfima comparada con el total de familias.

Todas las mamitas con quienes compartí tienen sembradas algunas plantas comestibles y medicinales alrededor de sus casas y, a excepción de mamá Conchita, además cuentan con terrenos donde cultivan sus chagras. Aún siembran de la forma “antigua”: mezclan varios tipos de plantas comestibles en un solo terreno que rodean con plantas medicinales, tal como sucede en otras regiones del país como, por ejemplo, la Amazonia (Cabrera 2004; Nieto 2006; Rodríguez 2014; Román 2005; Vélez 1998; entre otros).

El principal alimento que los camëntsá obtienen de las chagras es el maíz. Aunque la cosecha se da a comienzos de año, cerca de la fecha del carnaval (generalmente en febrero), prácticamente durante todo el año algún miembro de la comunidad tiene maíz y otros alimentos, como frijol, coles y frutas, principalmente. Cuando alguien tiene excedentes y otros están en momentos de escasez, comparten.

En ocasiones, cuando no obtienen los alimentos de la chagra, los deben comprar en el mercado del municipio o los encargan a vecinos o conocidos. Así lo manifestaba mamá Conchita, una mujer camëntsá reconocida por toda la comunidad por sus habilidades como artesana y quien se vio duramente afectada por la ola invernal de 2014:

Fríjol es lo único que voy a vender. El maíz hay que comprarlo, yo no tengo. Cuando tengo por ahí alguien que me arriende una tierrita, cojo bastante maíz y frijol, a esas horas para mí, porque uno sale a trabajar; entonces, tengo que conseguir dinero para comprar, hay que vender el maíz. (Entrevista 6)

A partir del maíz las mamitas elaboran preparaciones para el autoconsumo. También utilizan esta y otras plantas para entablar relaciones comerciales mediante las cuales obtienen ingresos económicos para comprar los alimentos que actualmente hacen parte de la dieta, pero que no se producen en las chagras o que se han dañado por razones medioambientales. En todos los casos, han tomado ellas mismas las decisiones sobre la forma en la que se desarrollaron las distintas acciones sobre la cosecha, la venta y la compra.

Lo que cultivan no está condicionado por el mercado. Producir su alimento es una defensa y una posición clara frente a un sistema económico que intenta abarcar a todos y cada uno de los seres de la comunidad en un sistema donde no tendrán tiempo ni posibilidades de continuar consiguiendo los alimentos tradicionales y naturales de su preferencia, sistema que les compele a vender su trabajo a cambio de salarios muy bajos y con los cuales no consiguen comprar todos los alimentos saludables que obtienen de las chagras.

En el pueblo existen varios mercados pequeños y una plaza de mercado principal, que manifiesta su esplendor los domingos, aunque todos los días se puede encontrar a alguien vendiendo sus productos allí. En los mercados estas mujeres compran los alimentos industrializados

como aceite vegetal, sardinas enlatadas, pastas, café, azúcar, sal y arroz, entre otros. En la plaza adquieren los alimentos perecederos que no están en cosecha, que perdieron o que no sembraron como arracacha, maíz, fríjol, zanahoria, papa, cebolla, ajo, frutas y carne de res, o de pollo o cerdo en menor medida. En una de las entrevistas, mamá Teudora comentaba lo siguiente:

Café, pan, sal. Para comprar la remesa, voy hasta Sibundoy. Panela, azúcar, café, jabón, arroz. Y nosotros de la chagra aportamos fríjol, maíz, col, como todo el tiempo no hay, tampoco. Cuando hay se come de la chagra. Pero, hasta toca comprar. Tuve que comprar arracacha en Sibundoy. (Entrevista 5)

Así, para mamá Teudora, quien vive actualmente con su esposo (también caméntsá) y prefiere cocinar en su cocina de leña, era relevante que en ciertas ocasiones tuvieran que comprar los productos de las chagras y que se obtienen del trabajo directo en la tierra en el mercado de la cabecera municipal, aun si esto se debía a que en ese momento no había cosecha del producto.

En las transacciones para conseguir los alimentos del mercado no siempre está presente el dinero. En ocasiones, pude presenciar intercambios mediante el trueque con miembros de su misma comunidad. Los productos que llevan las mamitas al pueblo para la venta generalmente son los excedentes producidos. El alimento principal, el maíz, es para el consumo interno principalmente, pero usan el excedente, así como el de otros cultivos, para la comercialización. Por lo tanto, estos productos tienen valor de uso y de cambio.

Sin embargo, algunas veces las mamitas prefieren no vender los excedentes y los dejan dañar debido a los malos pagos que reciben a cambio. Ya que no se producen grandes cantidades, los dineros recibidos no compensan el valor de desplazamiento ni el esfuerzo físico que implica para las mamitas. Por tales motivos, prefieren dejarlos en las chagras y así alimentar a los pájaros y raposas que por allí pasan.

Si bien la comercialización de productos permite obtener ingresos monetarios con los cuales es posible complementar y variar sus comidas, estas mujeres no dependen de ello. Son mujeres pluriactivas (Nieto 2006), y complementan sus ingresos con la venta de artesanías o de trabajos con la medicina tradicional.

Mamá Pastora, abuela de once nietos, es hija de un médico tradicional muy reconocido en la comunidad y de quien aprendió muchos de los saberes que actualmente aplica a quienes la consultan. Fue él quien le inculcó el sentido de pertenencia y la opción por conservar los saberes asociados a la medicina, al idioma y a la siembra de semillas. Sus familiares la visitan constantemente y le solicitan que les elabore platillos tradicionales caméntsá. En una de las visitas a su chagra, ella me dijo lo siguiente: “Se siembra y cuando madura, si es bastante, se vende un poco y otro poco se come. Pero primero se come. Si ya es bastante, se vende. Y continúa sembrando otra vez” (Entrevista 4).

Por ello, me permito afirmar que la prioridad de las mujeres caméntsá es la alimentación de sus familias. Ellas no dejarán de comer para vender y así aumentar los ingresos monetarios, a no ser que estén en una situación de necesidad muy grande.

Con relación a la forma como se constituye culturalmente la comida (en términos de lo que es comestible y adecuado), mi ejercicio etnográfico reveló algunas transformaciones en el sistema de valores asociados con esta. En el caso de los tubérculos, estos cuentan con un valor simbólico en la comunidad que ha cambiado gradualmente por la acción de agentes externos y su proceso histórico particular. El consumo de tubérculos, alimentos considerados por las mamitas como parte de la comida tradicional, se ha reducido progresivamente. Sin embargo, de forma deliberada y consciente, las mamitas desarrollan acciones para impedir que se acaben, ya que para ellas “dejar acabar los tubérculos es como dejar acabar la cultura” (Diario de campo 1). Ellas los mantienen para que sus hijas e hijos, nietas y nietos conozcan lo que ellas comían cuando eran más jóvenes y para que sepan qué era lo que comían sus ancestros. Igualmente sucede con aspectos como el idioma, la artesanía, las festividades, la música y la tradición oral. A la intencionalidad ejercida para la permanencia de estos elementos, las mamitas se refieren como acciones “para no perder lo que es *kabunga*”, es decir: ser indígena, ser caméntsá (*kabunga* es la manera como muchas veces se pronuncia la palabra *kabënga* que, en idioma caméntsá, significa “nosotros mismos, indígenas”).

La disminución del consumo de tubérculos comenzó debido a que los colonos lo han estigmatizado y desvalorizado, y a que este alimento era para los cerdos, por lo que en la actualidad los caméntsá también los usan en la cría de esos animales. Este giro muestra cómo las categorías

de los alimentos y las clasificaciones que recaen sobre ellos responden a procesos históricos y a las desigualdades étnicas y sociales. Es decir, el cambio de estatus de un alimento tanpreciado por las mamitas como los tubérculos, en especial los *sijses*, provino de la imposición de un sistema de clasificaciones externo, adoptado por las y los indígenas, con el fin de ser aceptados por las colonas y los colonos, que representan un nuevo actor en el territorio.

Sidney Mintz (2001) explica este tipo de transformaciones en la dieta como respuestas a procesos de estandarización a escala mundial. Este autor ratifica que la disminución de consumo de tubérculos en dietas que regularmente los incluían y el aumento de consumo de cereales es una característica del aumento de la renta. Es decir, también sería posible interpretar este proceso como una forma de demostrar que las condiciones socioeconómicas de la familia han mejorado en términos no indígenas, esto es, en esa representación para el otro. Esto cobra sentido al corroborar que, en la jerarquía de los alimentos, el tubérculo desciende como un alimento no deseado y con disminución de apropiación y uso, mientras otros ascienden, como es el caso del arroz. Para la población caméntsá del valle de Sibundoy, la reducción del consumo de tubérculos ha estado acompañada por el incremento del uso del arroz. En términos globales, esto coincide con lo que ha señalado Mintz (2001): “El arroz está suplantando los tubérculos en muchas áreas otrora dependientes de ellos, como en gran parte de África” (38).

El incremento de la presencia del arroz en las comidas de la comunidad está asociado precisamente a la valoración de este alimento como no indígena, que por mucho tiempo han considerado los caméntsá y los blancos como superior. Es decir, al incorporar este alimento, la comunidad incluye valores de los blancos, colonos u occidentales en su identidad (Espeix y Gracia 1999).

En lo que he presentado hasta aquí, es posible reconocer la existencia de clasificaciones producidas por las mamitas, mujeres que desempeñan el rol principal en el proceso de obtención, transformación y preparación de los alimentos. Estas clasificaciones son expresadas en categorías como lo ‘natural’, lo ‘antiguo’, lo ‘limpio’, que aluden a criterios asociados a espacios físicos y a prácticas específicas para el cultivo y obtención de los alimentos, por ejemplo, las chagras o la producción limpia y sostenible. Pero esta clasificación no solo está ligada a la salud y al sentir cultural de la

comunidad, sino que también favorece la venta de los excedentes en el mercado local. Al tiempo, es importante entender cómo las mamitas caméntsá se encargan del trabajo en las chagras y de las distintas formas de obtención de los alimentos, los tubérculos y la transformación en su consumo, que han reemplazado en parte con el arroz, de acuerdo con una escala de valores y jerarquización de los alimentos que desarrollaré más adelante. En dicha jerarquía, resalto una comida y bebida que ocupan un lugar protagónico y que no han sufrido grandes transformaciones: las sopas, en especial la *bishana* o sopa de maíz con coles y la chicha.

“LA SOPA ES ALIMENTO”

Mamá Georgina despierta antes de las seis de la mañana, supervisa los animales, da una vuelta alrededor de la casa y comienza a hacer los oficios del día. Mientras tanto Ángela, su hija, prepara a sus dos hijos para ir a la escuela y a la guardería. Entre sus manos, mamá Georgina sostiene una masa hecha de harina de maíz que compró en el mercado. Con ella hace pequeñas bolas y, con ayuda de sus dedos y de la gravedad, las va estirando hasta que quedan circulares y planas. Después las pone en aceite caliente y las fríe, preparación a la que también llaman *arepas*. Primero le sirve a Tatiana, la nieta menor, después a mí, luego a Ángela, sigue con Jenan, el nieto, y por último ella, tras haberle dado la comida a Tatiana. Además de la arepa, el desayuno lo acompaña con queso y café endulzado con bastante azúcar refinada.

Después del desayuno, los niños terminan de alistarse para ir a la escuela. Tanto mamá Georgina como Ángela aprovechan el tiempo cuando ellos están fuera de casa para hacer la mayor cantidad de actividades posible: barrer, lavar la ropa, arreglar los cuartos, la sala, alimentar los animales, cuidar las plantas que están alrededor de la casa o de la chagra, traer los alimentos, hacer artesanías y salir hasta el pueblo a hacer alguna diligencia, entre otras cosas.

Antes del mediodía, mamá Georgina y Ángela comienzan a preparar el almuerzo. Ángela coloca una olla con bastante agua en la estufa de gas. Aprovechando que en ese día hay maíz en la casa, lo muele y lo cocina con papas, frijol, habas, zanahoria y alas de pollo campesino, mezcla que da como resultado una sopa. Ángela se sirve en un plato esmaltado con flores en los bordes y come con una cuchara mientras se ve por televisión la novela del mediodía, en el cuarto de doña Georgina.

A pesar de haber comido en la escuela, cuando Jenan llega a la casa le gusta tomar otro plato de sopa. Él hace las tareas para poder jugar y las mujeres de la casa terminan de arreglarla o de elaborar artesanías para la venta. Pasada la mitad de la tarde, todos tomamos un café con envuelto y Ángela va a buscar a su hija menor.

Entrada la noche, mamá Georgina prepara arroz, costilla de cerdo frita, fríjol, plátano frito en forma de patacones y jugo de tomate de árbol, una fruta bastante cultivada en la zona. Mamá Georgina siempre le sirve primero a Tatiana, su nieta menor, luego a mí, ya que no hago parte de la familia; posteriormente, sigue Ángela, después Jenan y, por último, ella. Despues, conversan un rato, reciben visitas de familiares o amigos y el día termina cuando cada una va a dormir.

Contrario a lo que sucede con la población no indígena, para quienes el plato principal del almuerzo es el seco, para algunos indígenas de los Andes ecuatorianos, como para los caméntsá, la sopa es el plato principal, como lo han documentado algunos estudios de poblaciones indígenas y campesinas, quienes prefieren las comidas líquidas (Weismantel 1994; Patiño 1990, Camacho 2011).

Las mamitas caméntsá se refieren a las sopas como una comida sana (Diario de campo 1), como un elemento de la tradición que no debe perderse o, en palabras de mamá Pastora, “a uno lo han acostumbrado, no es de olvidarse” (Diario de campo 1). De las distintas conversaciones y observaciones de campo entendí que, para las mamitas, la composición del almuerzo ideal incluye siempre la sopa, ya que esta provee la fortaleza para el cuerpo, pues la asocian con la ausencia de enfermedades (en especial la *bishana*) o con estar “alentados”. La sopa calienta el cuerpo, recuerda al hogar, a los tiempos de antes; la consideran una elaboración saludable y permite saborear la relación estrecha con la tierra. Tal como me lo comentó mamá Teudora Chindoy un día mientras la entrevistaba y preparábamos *bishana*:

Yo le digo a mis nietos: “tómense la sopita de coles porque es saludable, llena más”. Se puede comer bastante. Yo cuando cocino sopa de pasta, no puedo comer dos platos, pero con la sopa de coles puedo comer dos. Por eso es que estamos alentados. Por eso no nos enfermamos, ni gripe nos da. Estamos más viejos, pero no estamos enfermos, no. Y ahí mi nieto me dice que se queda para la cena.
(Entrevista 4)

Camacho (2011) afirma que las sopas se clasifican por la presencia o ausencia de adiciones ('recao'). En la comunidad caméntsá actualmente las sopas varían. Las personas preparan sopa de arrocillo, de maíz amarillo o maíz blanco, de cebada, avena, arroz entero y pasta, entre otros; además del ingrediente principal que designa el nombre de la sopa, esta debe contener diversas verduras.

La técnica base para preparar las sopas es el hervido. Pazzarelli (2010) indica que los alimentos se hierven cuando antes fueron procesados de maneras particulares: cortados, picados, molidos, etc. Esta técnica puede aplicarse a todos los alimentos y es, muchas veces, el paso previo para otras técnicas. Cada alimento se debe hervir de acuerdo con tiempos variables, lo que permite el control del espesado. Los alimentos hervidos son los que permiten tener el plato principal de la comida básica campesina o indígena andina: la sopa. En el caso de dicha preparación, la presencia de ciertos alimentos no determina la estructura final de los platos ni su calidad, pues es la ejecución de determinadas técnicas lo que permite alcanzar los platos deseados. Las agentes de las técnicas son las mujeres, dado que ellas transforman el estado de los alimentos otorgándoles una nueva forma, colectiva y ya no individual.

Con la incorporación de nuevos ingredientes, las opciones de tipos de sopas se han incrementado; además, ha permitido que hayan preservado su valor emocional, simbólico y material para las mamitas caméntsá. Al final, el proceso por el cual obtienen los ingredientes cambia, pero la estructura de la sopa permanece. El consumo de esta preparación les permite a las mamitas incorporar los elementos que son la referencia de la alimentación 'del pasado': las coles, el maíz, el frijol, entre otros. Además, su elaboración mediante la técnica de hervido y el servido caliente están fuertemente asociados al mundo femenino (Pazzarelli 2010). Por lo tanto, es claro por qué la sopa tiene un valor muy especial para las mujeres caméntsá. Sin consumirla, no se sienten completas ni satisfechas, es decir, la sopa representa *la comida* en un sentido total y de completitud. A Luz Angélica, mujer caméntsá, para entonces cercana a los 50 años, madre y esposa, la conocí cuando conducía una reunión de la Asociación de Mujeres Indígenas "La chagra de la vida" (Asomi). Sobre la sopa, ella me dijo lo siguiente: "*Bishana* es aquello que nos da vida, lo que no deja que nos enfermemos. Es comida sana" (Entrevista 2).

Por su parte, Margarita Chindoy, madre de ocho hijos, pero que vive sola y sobre quien varias personas me dijeron “ella se alimenta solo de lo natural”, también habló de las sopas de la siguiente manera:

Bishana es el de más alimento. Mire, a mí la sopa poco me gusta, no tengo ánimo. Cuando cocino *bishana*, como con ganas. Va a trabajar y hay ánimo, y queda satisfecho. Pero si no hay *bishana*, segurito eso es como tragar bagazo. Yo no siento que haya cocinado, ni que haya comido, no. (Entrevista 6)

Inclusive en algunas ocasiones, en la preparación de las sopas que no eran *bishana*, como por ejemplo la sopa de arroz o de avena, las mamitas adicionaban las coles, recordando la composición del plato tradicional. Así, innovación y tradición se encuentran (Giard 2000) como resultado de un proceso de mestizaje cultural que se expresa mediante la creación de una nueva preparación, pues se conectan y se enlazan en las ollas de las mamitas. Este proceso, además, permite la incorporación de ingredientes nuevos, mediante el uso en preparaciones ya existentes o empleando principios de condimentación propios de la cultura (Douglas 1995, Fischler 1995, Montanari 2006).

Algunas veces, además de las sopas, en el almuerzo las mamitas sirven el seco, compuesto por una carne, generalmente de vaca o cerdo, comprada en el mercado del pueblo, o pollo o gallina, conseguida por medio de la compra o del intercambio con miembros de la comunidad, además de fríjol, plátano o espagueti y, esporádicamente, unas rodajas de tomate. En la cena es más común encontrar arroz en las preparaciones. Además de este ingrediente, puede llevar una carne, que puede ser substituida por un grano, principalmente el fríjol, y un carbohidrato, que puede ser papa, tumaqueño —tubérculo de consumo tradicional, similar al bore— o ñame.

Así, las sopas me permitieron entender cómo esta preparación, que debe estar presente en las comidas principales, requiere de la aplicación de técnicas culinarias específicas, del manejo de tiempos y espesados, de una combinación de productos que además permiten la denominación del resultado y de identificar y permitir el vínculo con el pasado, con la tierra y con las emociones.

De manera similar, encontré que la chicha, la otra preparación que sobrevive pese a las dificultades y transformaciones de su consumo,

también refiere a determinadas reglas y composiciones que permiten aproximarse a otra de las formas como manifiestan las mujeres la cultura alimentaria caméntsá.

NUNCA PUEDE FALTAR LA CHICHA

*No es que a cada visitante
se lo quiera ver borracho
la chicha es un saludo de bienvenida
Si la aceptas
te aceptamos
Si la rechazas
nunca más te brindamos
nada*

Hugo Jamioy. 2010. *Bínÿbe oboyejuayëng: danzantes del viento.*

En los hogares, mientras trabajaban en las chagras, en los viajes, en las fiestas y acontecimientos especiales, los caméntsá acostumbraban consumir chicha. No obstante, en la actualidad esta bebida es preparada en pequeñas cantidades y únicamente para ocasiones especiales, tales como la celebración del día de las ánimas, para los días de minga o para festejos familiares. Durante el carnaval caméntsá, consumen tanta chicha que es necesario garantizar su disponibilidad todos los días para todos los participantes y asistentes, por lo que son elaboradas grandes cantidades de esta bebida.

En el caso de las mamitas caméntsá, la elaboración y el consumo de chicha favorece los momentos de comensalidad del grupo y, a la vez, les permite acceder a la fuerza de trabajo masculina, gracias a relaciones de reciprocidad, como detallaré enseguida.

Actualmente, en Sibundoy existen diversos tipos de chicha: de choclo, elaborada al hervir el maíz con panela, mediante una fermentación de corto tiempo; este tipo de chicha sirve para momentos de sed. Cuando usan panela, el proceso de fermentación es mayor; cuando la elaboran con azúcar, es más curativa y los niños pueden consumirla. Para los días de trabajo debe ser bien fuerte y fermentada, de forma que quienes trabajan tengan fuerza suficiente. También preparan chicha de maíz sarazo,

de mote o de maíz germinado (*jura*), usada para embriagarse y bailar. En las fiestas familiares y colectivas, los asistentes consumen chicha de jura y la mezclan con otras bebidas para que fermente más rápido y su grado de alcohol aumente.

Antiguamente, las mujeres mascaban el maíz o una torta de maíz para elaborar la chicha y, actualmente, siguen a cargo de su elaboración. La sirven en un recipiente circular plástico y, flotando sobre el líquido, colocan un único vaso, también de plástico. Siempre hay una persona de posición de respeto, de alto estatus en la comunidad, que recibe la bebida y es quien debe ofrecerla a los demás invitados. Los flujos vitales y las personas físicas se mantienen en contacto gracias al momento de comensalidad que se lleva a cabo gracias al consumo de la bebida.

Cuando le entregan la chicha a cada miembro de la comunidad, este debe a su vez ofrecerle al dueño o dueña de la casa. El anfitrión o anfitriona toma el recipiente, hace una señal en forma de cruz, saca un poco de la bebida con el vaso plástico y enseguida bebe. Después les ofrece a los invitados. Quien está brindando introduce el vaso en el líquido, lo saca lleno de chicha y lo entrega al comensal, quien agradece, pide permiso para beber y, a continuación, la ingiere. Quien está ofreciéndola debe informar a quienes la reciben que ya han bebido, o decir “salud a todos”, de lo contrario deberá tomar nuevamente con cada uno de los comensales, lo que resultará en una pronta embriaguez. Beber chicha antes de ofrecerla a un invitado significaba garantizar que esta bebida no tenía ningún tipo de rezo o acción que tuviera como finalidad hacer algún tipo de daño al comensal. Esta es una práctica que proviene del pasado, pero que hoy en día continua vigente. De esta manera, los asistentes tienen la seguridad de que la ingesta de esta bebida no tendrá ningún efecto adicional en el consumidor.

Las mamitas caméntsá son contundentes al afirmar que sin chicha no hay trabajo. Mediante su preparación y el ofrecimiento a parientes, amigos, vecinos y allegados, estas mujeres controlan, se apropián y obtienen la fuerza masculina para los quehaceres necesarios, como sucede en momentos de trabajo comunitario como las mingas. Así mismo lo afirma Pazzarelli (2010), para quien las mujeres controlan el trabajo colectivo, en la medida en que los hombres no realizan una minga sin la retribución de alimento y si no hay chicha para su consumo. Contraria a la percepción de que la tierra está cansada y al miedo de dejar en el pasado las tradiciones,

existe la percepción de que la chicha nunca acabará, aunque también esté siendo reemplazada por el aguardiente y el guarapo.

Algunos estudios sobre los campesinos de los Andes centrales vinculan la chicha con entes no humanos (Abercrombie 1993, Gose 2004, Randall 1993). En el caso específico de los caméntsá, esto cobra relevancia por cuanto la chicha es una bebida que demuestra la comensalidad con los otros. En el pueblo caméntsá la chicha no la ofrecen a cualquier persona y quien no puede digerirla no es humano. Algunas de las mamitas, como mamá Georgina y mamá Pastora, me contaron la historia del arcoíris. Cuando el arcoíris bebió chicha, aun siendo hombre, no logró mantenerla en su organismo. Por lo tanto, no alcanzó la categoría plena de ser humano (Quiroga-Dallos 2015; Entrevista 8).

En una visión afín, Francisco Pazzarelli (2010) propone que las transformaciones permiten a los alimentos adquirir formas y estados particulares, a partir de los cuales pueden, posteriormente, ser clasificados como parte de flujos vitales que son comunes y movilizados en el momento de compartir dicha bebida. Además, este autor, siguiendo a Gose (2004), explica que la transformación del maíz en chicha “permite que las mujeres aporten a la constitución de los ciclos de energía y de la fertilidad, de lo cual hacen parte el maíz, el agua y los cuerpos de las personas que beben y sus residuos” (64). Esta transformación se basa en un proceso de fermentación y se asemeja a un proceso de muerte (Gose 2004).

En el caso de la apropiación y uso de la chicha de las mamitas, destaca su capacidad de transformación de la chicha en contraste con otras bebidas con contenido de alcohol, como el aguardiente, pues el proceso de preparación de la chicha permite controlar y diversificar el producto, el sabor, la cantidad de alcohol y hasta el color. Son las mamitas las que deciden, de acuerdo con la intencionalidad de consumo y el tipo de población con quienes la compartirán, qué tipo de chicha elaborarán. Para ello, utilizan un conocimiento especializado que únicamente aprenden en la práctica y en su contexto social específico, para identificar y llegar al punto que están buscando.

Aunque desplazada de la vida cotidiana de la comunidad, la elaboración y el consumo de esta bebida en las ocasiones festivas y el trabajo colectivo condensan una de las acciones concretas o de las tácticas que emplean las mamitas para mantener el contacto entre parientes, amigos, vecinos y hasta visitantes, y consiguen asociarla a la alegría,

la compañía, la unión de los parientes, amigos y vecinos, así que ella misma permite la reproducción del grupo. Tal y como lo afirma Pazzarelli (2010), a través de la comida las mujeres gestan el control en las cocinas que permite el desarrollo de la vida fuera de esta, inclusive en los espacios predominantemente “masculinos”. El análisis de la chicha revela el uso de técnicas que conocen estas mujeres para la obtención del producto específico, las reglas para su preparación, las reglas y los momentos en los que será consumida y, especialmente, el sentido de colectividad y el papel que desempeñan las mujeres en su preservación. Aunque muchas veces la chicha forma parte del ciclo de la alimentación y permite al acceso a la fuerza de trabajo, también está atravesada por inequidades en el consumo, como mostraré a continuación.

DISTRIBUIR ES DECIDIR

La distribución de los alimentos también transmite mensajes sobre los participantes en una comida y se desarrolla bajo principios inequitativos que indican una jerarquía social (Charles y Kerr 2002). Las decisiones y la distribución están cargadas de significados que demuestran cómo la comida es una expresión clave de la cultura.

Esto ocurre debido a los imaginarios culturales acerca de qué comida es más apropiada para los hombres y para los niños, por lo cual al proveer dicha comida las mujeres demuestran su habilidad para ser “buenas” esposas y madres. Además, los alimentos están jerarquizados de acuerdo con las jerarquías sociales y su distribución en la familia refleja el estatus y el poder relativo de sus miembros, determinados en parte por las condiciones generacionales y de género (Charles y Kerr 2002).

En el caso de la comunidad indígena caméntsá, las comidas que incluyen carne asada son las más valoradas, lo que evidencia una clara jerarquía de los alimentos en la que la carne roja es el alimento más valorado y, entre el asado y el hervido, el primero siempre gana.

Las distribuciones y las cantidades que las mamitas sirven están cargadas de tradición, tal como me lo dijo mamá Teudora. Ellas aprendieron de sus madres que, en un día de minga, cuando los hombres ejecutan labores físicamente más exigentes que las de las mujeres, deben recibir el doble de las porciones de ellas, o cuando ellas se quedan en la casa cocinando llevan un plato de sopa hasta las chagras donde los hombres están laborando, lo que implica aún más trabajo (Entrevista 4).

A partir de mis observaciones de campo comprobé que los hombres consumen comida y bebida de estatus alto con una frecuencia mayor de lo que lo hacen las mujeres y los niños. Esto se traduce en un consumo mayor de proteínas de origen animal y de bebidas más elaboradas. Los adultos de ambos sexos consumen proteína de origen animal con mayor frecuencia que los niños, y estos, a su vez, consumen alimentos de menor estatus. Aun así, las mujeres están en el lugar más bajo dentro de las jerarquías de la familia, ya que si no alcanzan las raciones para todos los presentes o se sirven porciones de menor tamaño, estas serán consumidas por ellas.

Charles y Kerr (2002) afirman que, en general, las mujeres suelen subordinar sus propias preferencias a las de sus parejas y a las de los niños. Muchas de ellas compran lo que saben que quieren sus compañeros para el almuerzo, mientras que, para el desayuno y comidas no principales, cuando los hombres están ausentes, son las preferencias de los niños las que acostumbran a predominar. En el caso de las mamitas, las elecciones sobre los ingredientes de las preparaciones principales como el almuerzo están basadas en la presencia y preferencia de las de sus maridos o hijos.

En el trabajo de campo fue posible percibir que son las mamitas quienes están a cargo de comprar los alimentos, recolectarlos y cocinarlos. Sin embargo, no son ellas quienes consumen las mejores raciones y tampoco son quienes reciben las cantidades más grandes, aunque sean ellas mismas quienes se encarguen de la distribución de los alimentos.

Otro elemento que quiero resaltar es la sensibilidad y preocupación de algunas de las mujeres por cómo aprecian y evalúan sus maridos las comidas que ellas preparan (cfr. DeVault 2008, Diario de campo 1). Estas diferencias sacan a la luz las formas de dominación y deferencia que comunican relaciones de poder en actividades como cocinar, servir y comer (DeVault 2008).

DE GUSTOS Y DISGUSTOS

Antes de finalizar, quiero anotar que, durante el trabajo de campo, observé que actualmente no todas las comidas de las mamitas corresponden a la comida que ellas refieren que se hacía “antiguamente” o a la que describen como “tradicional”. Generalmente, a la hora de la cena preparan y consumen arroz. Para comprender el rol de este grano en la comida caméntsá y en la relación con las mujeres, son pertinentes

los aportes de Sidney Mintz (1996), quien afirma que “cuando nuevos usuarios adoptan substancias extrañas, estas ingresan en contextos sociológicos y psicológicos preexistentes y adquieren o les dan un significado contextual para quienes las usan” (32).

Ya he mencionado que los caméntsá asocian el arroz con grupos sociales no indígenas, a veces denominados blancos o colonos. Sin embargo, debido a la mutua convivencia, el arroz llegó hasta las casas de los indígenas, cuando los hijos de estas mamitas aún estaban pequeños, hacia la década de los años setenta. De acuerdo con las conversaciones con mamá Narcisa y mamá Pastora, quienes introdujeron el arroz en la dieta caméntsá fueron los hombres: ellos llegaban a las casas pidiendo a sus mujeres que elaboraran esa “comida de blanco” (Diario de campo 1), lo que convirtió la comida extranjera, la “de afuera”, en algo familiar, interior. Esto además le permitía a algunos hombres y familias tener una cercanía mayor con la población colona, mediante la asimilación de componentes simbólicos y prácticas culturales externas.

Las perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias refieren tres razones para aceptar o rechazar los elementos potencialmente comestibles (Rozin 2002): la primera abarca los factores afectivos sensoriales, innatos o adquiridos; la segunda remite a las consecuencias anticipadas a su consumo como, por ejemplo, náuseas, mareo, vómito, entre otros; la tercera razón tiene que ver con factores ideales como el conocimiento de lo que son los alimentos y de dónde provienen.

El consumo de arroz es resultado del aprendizaje y de las nociones y valores de reconocimiento social asociados a este hábito. De acuerdo con Rozin (2002), los factores sociales que inciden en las preferencias y aversiones alimentarias actúan en dos niveles: el primero está dado por las presiones sociales (costumbre, comportamiento de las personas mayores, alimentos accesibles a los niños), que esencialmente fuerzan la exposición de las personas al alimento en cuestión; el segundo refiere al establecimiento del gusto por un alimento debido a la valoración o el respeto que le otorguen otras personas, tanto la que hacían los blancos como la que comenzaron a realizar los hombres de la comunidad.

Algunas de las primeras reacciones cuando algunas mujeres caméntsá probaron el arroz fueron de asco. Pero como me dijo mamá Conchita

mientras cocinaba junto a sus hijas: “ya me acostumbré”, “ya aprendí” (Entrevista 6).

Al comienzo, el arroz se preparaba para ocasiones especiales o los domingos. Este alimento representaba un estatus mayor para quien lo consumía y, por eso, las familias incrementaron los momentos de consumo diario y desplazaron las comidas más tradicionales como el maíz. El arroz era un indicador de mayores recursos económicos. Comer arroz con tomate era un símbolo aún mayor de estatus (Entrevista 3). Algunas mamitas caméntas y sus familiares asocian la expansión de negocios en esquema de pirámides que se desarrollaron con fuerza en el país, especialmente en el departamento del Putumayo, desde comienzos de siglo XXI, con la obtención de ingresos monetarios, lo que facilitó la compra de objetos y alimentos como, por ejemplo, el arroz (Quiroga-Dallos 2015). Aunque no fue el único motivo, el fenómeno anterior contribuyó de manera directa para que los saberes tradicionales fueran relegados, como sucedió con las chagras.

A quienes más les gusta consumir arroz es a los más jóvenes. Mamá Narcisa dice que “en la cena les doy arroz para tenerlos contentos”. Mercedes comenta que “ahora hay que tener arroz para que coman”. Sin embargo, aún no es totalmente generalizado: al hijo de Miryam no le gusta, prefiere la comida “antigua”, pero esto, en gran medida, es resultado de la decisión consciente de su madre con relación al tipo de formación y futuro que quiere para su hijo.

De acuerdo con lo que las mamitas comentaron, como lo hizo Mamá Conchita junto a su hija Mercedes en un día de minga, son las mujeres mismas quienes, en parte, deciden si sus familias deben continuar consumiendo los platos tradicionales, como la *bishana*. De su papel y conciencia depende que sus hijos y nietos adquieran el gusto por esos platos y que sus hijas aprendan a hacerla:

Ella ha sabido preparar bien rica esa sopa, le digo, por eso, pues tiene que acostumbrar a los niños a lo de antes. Así no sea todos los días, de vez en cuando hay que acostumbrarlos. Entonces uno, si los niños están acostumbrados, si a uno le han enseñado, pues uno ya llega, pues “verdad que mi mamá me enseñó a hacer esa sopa”, entonces yo voy a hacer. Y, pues, como dicen, si uno

ha comido, pues los hijos comen, y si uno ha rechazado, los hijos van a rechazar peor. (Entrevista 6)

Estas mujeres no acostumbran a consumir el arroz solo, pues consideran que “así no alimenta”. Siempre lo preparan con otros vegetales u otro carbohidrato, o con alguna proteína animal: “entonces, así saboreamos”.

El arroz no es ningún alimento. Póngase a cocinar puro arroz a ver si... un poquito. Si no le echa cebolla, si no le echa papa, si no le echa alverja, si no le echa huevo, que no tenga, a ver si se va a alimentar con eso. Eso no se puede comer. Se siente un sabor. No más que de hambre se puede comer. (Entrevista 6)

El gusto también define el grado de cambio de las personas en la comunidad, su condición de persona e incluso su afiliación étnica y de género. En una conversación informal, una joven comentaba que conoció a otra, a quien no le gustaba nada hecho de choclo, no le gustaban las arepas, los envueltos ni el mote. La joven que contaba eso se preguntaba cómo era posible, le resultaba un comportamiento vergonzoso y concluía que “solamente le falta decir que no es mujer” (Diario de campo 1, cf. Shack 2002).

El gusto es resultado de procesos de aprendizaje cultural. Así, por ejemplo, la introducción del arroz a la dieta caméntsá y las preparaciones culinarias de las mamitas permite entender una serie de acciones de cambio y aprendizaje gustativo. Paralelamente, este ingrediente ha ingresado en un sistema de valores, movilizado en gran medida por los hombres, pero desarrollado por las mujeres, lo cual revela las jerarquías y desigualdades de género en esta comunidad. Me atrevería a afirmar que aquí también es posible identificar la fuerza de la presión social ejercida sobre las mamitas, quienes, como ya mencioné, buscan satisfacer las expectativas que de ellas demandan sus parejas y prole. Aun así, no han cambiado su opinión: consideran el arroz como un alimento de baja categoría, que no alimenta y no cumple con lo que ellas consideran como comida.

CONCLUSIONES

Aproximarse a la cultura alimentaria caméntsá implica ahondar en las formas, prácticas, hábitos y significados tanto pasados como presentes. Las representaciones, la conformación de la identidad y el

quehacer cotidiano y ritual asociado a los alimentos se actualizan como resultado de los procesos históricos y los distintos agentes que intervienen en un grupo social marcado por la etnicidad, en un territorio, y en las relaciones día a día.

Asimismo, las principales clasificaciones propias que he identificado son la comida “natural”, “ limpia”, “antigua”. El valor simbólico de algunos ingredientes de determinadas preparaciones también obedece a las dinámicas de distintos procesos y contextos sociales e históricos. Como ya lo han indicado los estudios antropológicos de la alimentación previos, en Sibundoy las clasificaciones de los alimentos traspasan su uso nutricional y se desarrollan en torno a lo que constituye una buena comida, lo que, a su vez, supone una relación específica con el proceso y el lugar de obtención. Entiendo que ese lugar no solo denota un espacio físico, sino un elemento constituyente del territorio y de la territorialidad, en particular el cuidado de la chagra y la huerta casera.

De manera opuesta, los componentes de lo que las mamitas consideran que no es comida de verdad están asociados a las transformaciones del uso de la tierra y de las prácticas agrícolas que inciden en la conformación de una comida de otros, no indígenas: los blancos o colonos, producida en otras configuraciones territoriales y económicas, ligadas a los químicos, los monocultivos, el daño a la salud e ingredientes como el arroz y productos industrializados. Aquí también las categorías y clasificaciones hacen referencia al proceso y lugar de obtención de los alimentos y a un sistema de valores.

Además, por ejemplo, la incorporación del arroz en los hábitos alimentarios demandó un proceso de aprendizaje en el gusto, amparado en los ideales construidos sobre este alimento con relación a los actores externos y el estatus asociado a ellos, y se refleja en una transformación en la escala de valores que es puesta en disputa y a la vez acogida por las mamitas.

La sopa y la chicha hacen parte de las preferencias cotidianas y rituales que prevalecen desde épocas prehispánicas y que, a pesar de los pequeños cambios que han sufrido, continúan con una carga simbólica significativa para quienes las elaboran y consumen, hacen parte de la formación de la persona y de la identidad individual y colectiva, y ponen de manifiesto el control y acceso que tienen las mujeres sobre la fuerza de trabajo masculina.

La alimentación, desde la perspectiva de las mamitas con quien compartí, es entonces elaborada a partir de lo cotidiano, a partir de procesos de incorporación, rechazo y cambio, aunque muchas veces invisibles, siempre presentes en las tácticas de las mujeres (De Certeau 2002). Las acciones cotidianas que componen la relación entre la comida y las mamitas las convierten tanto en consumidoras como en productoras de su comida y de la comida para otros; las ponen en una posición de sujetos activos (Aguilar 2001). En el hecho de consumir, cocinar, elegir y producir, la creatividad y la manipulación que hacen ellas de sus distintos contextos se materializan. Con cada acción crean y posibilitan la alimentación favoreciendo la reproducción cultural del grupo.

En cada plato servido, las *mamitas* caméntsá reafirman el poder que tienen gracias a la preparación de las comidas. Ellas transforman los alimentos obtenidos mediante determinados procesos de producción, de consumo y controlan el acceso al trabajo. También lo manifiestan en las formas de cultivo que practican, en las que no usan productos de la industria química y donde la tierra es considerada como uno de los actores activos de ese proceso. Igualmente, el desarrollo de actividades para mantener la chagra, así como para enseñar a las más jóvenes sobre su valor, y la preocupación y trabajo por que estos y estas adquieran el gusto por la comida “antigua” hacen parte de las tácticas por ellas empleadas.

En este caso, la alimentación y la comida deben ser abordadas teniendo en cuenta la relación de las mujeres con la Batsana Mamá, es decir, la madre tierra y, desde la complejidad misma de las mujeres caméntsá. En ella está una totalidad de ser que demuestra su poder y dominio de la transformación de los alimentos y la distribución de las comidas frente a las figuras masculinas. Asimismo, en ocasiones sus acciones fueron mediadas por la relación con el mundo no indígena representado en las preferencias alimenticias de sus maridos. Distingúi que no son dependientes del mercado y que construyen la cultura alimentaria a través de la vida social al interior de la comunidad.

Las mamitas se encargan de producir, reproducir y transformar la cocina cultural (Messer 2002). Ellas son quienes seleccionan los alimentos básicos, principales y secundarios; el uso frecuente de un conjunto característico de sabores; la elaboración característica de los alimentos elegidos; el uso de determinadas técnicas; la adopción de una variedad

de reglas referentes a la aceptabilidad; las comidas festivas; el contexto social de las comidas, y les dan sentido a los usos simbólicos de los alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abercrombie, Thomas. 1993. “Caminos de la memoria en un cosmos colonizado: poética de la bebida y la conciencia histórica en k’ulta”. En *Borrachera y memoria: La experiencia de lo sagrado en los Andes*, editado por Thierre Saignes, 139-170. Lima: Institut Français d’Études Andines. doi: <https://doi.org/10.4000/books.ifea.6988>
- Aguilar, Paris. 2001. “Por un marco teórico conceptual para los estudios de la antropología de la alimentación”. *Anales de Antropología* 35: 11-29. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/14884>
- Barrientos, Vandré y Juan Carlos Palacios. 2011. “Importancia del huerto casero en la seguridad alimentaria. Caso de la comunidad indígena de cementsá del valle de Sibundoy, Colombia”. *CienciaAgro* 2: 313-318.
- Belaunde, Luisa Elvira. 2005. *El recuerdo de Luna. Género, sangre y memoria entre los pueblos amazónicos*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Bonilla, Víctor Daniel. 2006. *Siervos de Dios, amos de indios. El Estado y la misión capuchina en el Putumayo*. Cali: Universidad del Cauca – Universidad del Valle.
- Cabildo indígena Camëntsá Biyá. 2012. *Sembrando el maíz, fruto de la fuerza y la esperanza para asegurar el buen vivir cementsá. Plan salvaguarda camëntsá*. 2012. Sibundoy: Ministerio del Interior y Cabildo indígena Camëntsá Biyá.
- Cabrera, Elsa. 2004. El agroecosistema “chagra” entre los indígenas en la Amazonia. *Luna Azul* 19: 1-5.
- Camacho, Juana. 2011. *Embodied Tastes: Food and Agrobiodiversity in the Colombian Andes*. Tesis de doctorado en Filosofía. Universidad de Georgia, Athens.
- Camëntsá, Pueblo. 2004. *Plan integral de vida del pueblo cementsá. Camëntsá biyang ca jébtsenashcuastonam: continuando las huellas de nuestra historia*. Sibundoy: Cabildo indígena Camëntsá Biyá. No publicado.
- Charles, Nicola y Marrio Kerr. 2002. “Es así porque es así: diferencias de género y edad en el consumo familiar de alimentos”. En *Alimentación y cultura*.

- Necesidades, gustos y costumbres*, editado por Jesús Contreras, 200-216. Barcelona: Alfaomega.
- Chitiva, Andrea. 2014. “La cocina-comida como relato y los relatos de cocina-comida”. Trabajo de grado en Comunicación Social. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. <http://hdl.handle.net/10554/5524>
- Contreras, Jesús y Mabel Gracia. 2005. *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Departamento Nacional de Planeación DANE. 2018. Población Indígena de Colombia. Resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivienda-2018>
- De Certeau, Michel. 2000. *La invención de lo cotidiano 1. Artes de hacer*. México: Universidad Iberoamericana.
- Devault, Marjorie. 2008. “Conflict and Deference”. En *Food and Culture: a Reader*, editado por Caroline Counihan y Penny van Esterik, 240-258. New York: Taylor & Francis.
- Douglas, Mary. 1995. “Las estructuras de lo culinario”. En *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres*, editado por Jesús Contreras, 171-198. Barcelona: Edicions Universitat Barcelona.
- Echeverri, Juan Álvaro. 2002. “La naturaleza es bagazo y la humanidad almidón: visión del medio natural desde los grupos que consumen amil de tabaco”. *Boletín de Antropología* 15, 32: 13-30.
- Espeix, Elena y Mabel Gracia. 1999. La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales* 19: 137-152. <https://revistas.um.es/areas/article/view/144821>
- Fischler, Claude. 1995. *El (h)omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- Giard, Luce. 2000. “Hacer de comer”. En *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar*, editado por Michel de Certeau, 151-256. México: Universidad Iberoamericana.
- Gose, Peter. 2004. *Aguas mortíferas y cerros hambrientos: ritos agrarios y formación de clases en un pueblo andino*. Quito: Abya Yala.
- Gow, Peter. 1989. “The Perverse Child: Desire in a Native Amazonian Subsistence Economy”. *Man* 24, 4: 567-582. doi: <https://doi.org/10.2307/2804288>

- Jamioy, Hugo. 2010. *Bínjybe Oboyejuayëng: danzantes del viento*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Maluf, Renato y Francisco Menezes. 2000. *Caderno “Segurança Alimentar*. Paris: FHP.
- McCallum, Cecilia. 1998. “O corpo que sabe: da epistemologia kaxinawá para uma antropologia médica das terras baixas sul-americanas”. En *Antropologia da saúde: traçando identidade e explorando fronteiras*, organizado por Paulo Alves y Miruam Rabelo, 215-245. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- McCallum, Cecilia. 1999. Aquisição de gênero e habilidades produtivas: o caso Kaxinawá. *Revista Estudos Feministas* 7, 1-2: 157-175.
- McCallum, Cecilia. 2013. Intimidade com estranhos: Uma perspectiva Kaxinawá sobre confiança e a construção de pessoas na Amazônia. *Mana* 19, 1: 123-155. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-93132013000100005>
- Meertens, Donny. 2000. *Ensayos sobre tierra, violencia y género*. Bogotá: Colección CES, Universidad Nacional de Colombia.
- Messer, Ellen. 2002. “Perspectivas antropológicas sobre la dieta”. En *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, editado por Jesus Contreras, 27-67. Barcelona: Alfaomega.
- Mintz, Sidney. 1996. *Dulzura y poder: el lugar del azúcar en la historia moderna*. México: Siglo Ventiuno editores.
- Mintz, Sidney. 2001. “Comida e antropología: Uma breve revisão”. *Revista Brasileira de Ciências Sociais* 16, 47: 31-41. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-69092001000300002>
- Monsalve, Dora. 2006. *La humanidad de las semillas sembrada en la santa tierra: la economía campesina en el Valle de Tenza*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Montanari, Massimo. 2006. *La comida como cultura*. Asturias: Trea.
- Nieto, Juana. 2006. *Mujeres de la abundancia*. Tesis de maestría en Estudios Amazónicos. Universidad Nacional de Colombia, Leticia.
- Patiño, Germán. 2007. *Fogón de negros: cocina y cultura en una región latinoamericana*. Bogotá: Convenio Andrés Bello.
- Patiño, Víctor Manuel. 1990. *Historia de la cultura material en la América Equinoccial: Alimentación y alimentos*. Vol. 1. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Pazzarelli, Francisco. 2010. “La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en los Andes”. *Antípoda* 10: 157-181. DOI: <https://doi.org/10.7440/antipoda10.2010.08>

- Quiroga-Dallos, Indira. 2015. *Cozinhar bonito. uma etnografia da cultura alimentaria cementsá*. Disertación de maestría en Antropología. Universidade Federal da Bahia, Salvador de Bahia.
- Randall, Robert. 1993. "Los dos vasos: Cosmovisión y política de la embriaguez desde el inkanato hasta la colonia". En *Borrachera y memoria: La experiencia de lo sagrado en los Andes*, editado por Thierre Saignes, 73-112. Lima: Institut français d'études andines. doi: <https://doi.org/10.4000/books.ifea.6984>
- Rodríguez, Adelaida. 2014. "Los productos de chagra para la vida y para la salud". *Mundo Amazónico* 5: 309-326. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/imanimundo/article/view/45752>
- Román, Rufina. 2005. "La chagra: materialización del saber indígena entre los huitoto, Amazonas, Colombia". En *Las mujeres indígenas en los escenarios de la biodiversidad*, editado por Elsa Escobar, Pía Escobar, Aracely Pazmiño y Astrid Ulloa, 35-38. Bogotá/Quito: Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) - Fundación Natura Colombia; Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH).
- Rosas, Diana. 2004. "Reflexionando sobre la noción de mujer: Una 'blanca', entre mujeres letuama, matapí, yukuna y tanimuka del río Mirití-Paraná Amazonas". *Boletín de Estudios Amazónicos* 1: 73-80.
- Rosas, Gabriel. 2018. *La cocina: un escenario para la reconstrucción de memoria*. Trabajo de grado en Ciencia Política. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Rozin, Paul. 2002. "Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias". En *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, editado por Jesus Contreras, 85-106. Barcelona: Alfaomega.
- Seegers, Anthony, Roberto Da Matta y Eduardo Viveiros de Castro. 1979. "A construcao da pessoa nas sociedades indigenas brasileiras". *Boletim do Museo Nacional* 32: 2-19.
- Shack, Dorothy. 2002. El gusto del catador: determinantes sociales y culturales de las preferencias alimentarias. En *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, editado por Jesus Contreras, 111-125. Barcelona: Alfaomega.
- Tapia, Carmensusana. 2009. "Améjimínaa majcho: "La comida de nuestra gente". Etnografía de la alimentación entre los miraña". *Culturales* 5, 9: 39-72. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-11912009000100003

- Vélez, Germán. 1998. La chagra: Patrimonio colectivo de las comunidades indígenas amazónicas. En *Diversidad biológica y cultural: retos y propuestas desde América Latina*, editado y compilado por Margarita Flórez, 145-167. Bogotá: ILSA
- Weismantel, Mary. 1994. *Alimentación, género y pobreza en los andes ecuatorianos*. Quito: Ediciones Abya-Yala.
- Yagüe, Blanca. 2013. *Haciendo comestible la ciudad. Los indígenas urbanos de Leticia y sus redes desde la soberanía alimentaria*. Leticia: Universidad Nacional de Colombia, Sede Amazonia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/11973>

Entrevistas

- Entrevista 1: Entrevista realizada a Isabel Pujimuy, Sibundoy, 21 de mayo de 2014, 3:25 p. m., 71 min, registro en diario de campo.
- Entrevista 2: Entrevista realizada a Luz Angélica Muchavisoy, Sibundoy, 27 de mayo de 2014, 3:45 p. m., 47 min, registro en diario de campo.
- Entrevista 4: Entrevista realizada a Pablo Jamioy, Mocoa, 30 de mayo de 2014, 7:30 p. m., 60 min, registro en diario de campo.
- Entrevista 3: Entrevista realizada a Teudora Chindoy, Sibundoy, 02 de junio de 2014, 9:35 a. m., 95 min, grabadora de voz.
- Entrevista 4: Entrevista realizada a Pastora Janjasoy, Sibundoy, 04 de junio de 2014, 2:35 p. m., 72 min, grabadora de voz.
- Entrevista 5: Entrevista realizada a Margarita Chindoy, Sibundoy, 12 de junio de 2014, 4:00 p. m., 180 min, registro en diario de campo.
- Entrevista 6: Entrevista realizada a Concepción Juajiboy, Sibundoy, 16 de junio de 2014, 3:15 p. m., 55 min, registro en diario de campo.
- Entrevista 7: Entrevista realizada a Narcisa Muchavisoy, 23 de junio de 2014, 3:15 p. m., 63 min, grabadora de voz.
- Entrevista 8: Entrevista realizada a Pastora Janjasoy, Sibundoy, 27 de junio de 2014, 10:35 a. m., 97 min, grabadora de voz.

Diarios de campo

- Diario de campo 1: Diario de campo de mayo y junio de 2014, valle de Sibundoy.