

PATRIMONIO ALIMENTARIO

FASCÍCULO

1

26 DE OCTUBRE DE 2013

¿Qué es el Patrimonio Alimentario?



Jícama

Un tubérculo de la serranía ecuatoriana

*Come sano,
come con identidad*

La gastronomía ecuatoriana, un patrimonio cultural emblemático

El Ministerio de Cultura y Patrimonio ejecuta el proyecto emblemático Patrimonio Alimentario, el cual busca revalorizar la gastronomía ecuatoriana a nivel local y promocionarlo a escala internacional. De esta manera, garantizará la salvaguarda de la diversidad de productos, conocimientos, técnicas y recetas que constituyen parte fundamental del patrimonio cultural de los ecuatorianos. El sistema alimentario está ligado al resto de sistemas -económico, político, familiar y cultural-, pues lo patrimonial lo entendemos como la herencia cultural y natural que trae consigo cada alimento y cada plato que consumimos.

Una de las principales estrategias de acción del Ministerio de Cultura y Patrimonio ha sido la investigación, como parte fundamental para el conocimiento y puesta en valor de lo que somos y lo que tenemos. Es por eso que dentro del Proyecto de Patrimonio Alimentario se han realizado algunas investigaciones con fines académicos, informativos y nutricionales, pues el programa busca también contribuir a generar una vida sana para todos los ecuatorianos y ecuatorianas en función de construir la sociedad del Buen Vivir.

Como una forma de difundir y promover nuestro patrimonio alimentario, publicamos esta serie de fascículos con el objetivo de acercar a los ciudadanos y ciudadanas la importancia de nuestros alimentos desde la producción, preparación y consumo. Estos suplementos informativos han sido distribuidos en 9 fascículos, con 18 temas sobre patrimonio alimentario y contienen secciones de información nutricional, recetas, lugares y personajes que nos acercarán a nuestros saberes y sabores.

Les invitamos a descubrir y disfrutar estos platos y a comer sano, sabroso y con identidad.

MINISTERIO DE CULTURA Y PATRIMONIO

Ec. Rafael Correa Delgado
PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LA REPÚBLICA

Francisco Velasco Andrade
MINISTRO DE CULTURA Y PATRIMONIO

Jorge Luis Serrano
VICEMINISTRO DE CULTURA Y PATRIMONIO
SUBSECRETARÍA DE PATRIMONIO

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
MINISTERIO DE CULTURA Y PATRIMONIO

EL TELEGRAFO
MEDIOS DE COMUNICACIÓN E INTEGRACIÓN

Director Editorial: Orlando Pérez
Gerente General: Diego Tobar Maruri
Directora Comercial Nacional: Elizabeth Oporto Jeremías
Editora de Especiales: Cristina Izurieta
Redacción: Jaime Centeno y Wellington Molina
Concepto Gráfico: Edgar Jácome
Fotos: Archivo y cortesías

Guayaquil: Av. Carlos Julio Arosemena, km 1,5. PBX (04)2595700; Quito: San Salvador
E6-49 y Eloy Alfaro. PBX (02)2522331; Cuenca: Remigio Tamariz 187 y Solano.
PBX (07)2887817; Ambato: Calle Los Shyris 1260 entre Imbabura y Saraguro, condominio
Mizar, local 1; Teléfonos: (03)2849366 (03)2416036

Ministerio de Cultura y Patrimonio Av. Colón ES-34 y
Juan León Mera. Telf: 593-2-381-4550
www.culturaypatrimonio.gob.ec
Quito, 26 de octubre de 2013



El Patrimonio Alimentario fortalece las identidades comunitarias



La gastronomía ecuatoriana, debido a su gran valor histórico y amplia riqueza culinaria, representa un legado cultural construido a través del compartir sabores y saberes y la adaptación a una gran biodiversidad natural que otorga, a cada región del país, una característica particular asociada al placer de comer y beber bien.

La cultura alimentaria es la suma de las prácticas y conocimientos en la producción de alimentos, preparación de recetas propias de los territorios y consumo de las mismas.

Todo alimento preparado que contiene importancia simbólica, cultural e identitaria para un país, ciudad o comunidad se considera Patrimonio Cultural Alimentario. Se trata de comidas, muchas veces catalogadas como platos típicos, que tienen una historia tras sus ingredientes,

recetas y formas de preparar.

Al hablar de Patrimonio Alimentario no solo se hace relación con la elaboración de platos o bebidas tradicionales, sino también, con los productos que

se utilizan como ingredientes; por ello, se habla de Patrimonio Natural y Cultural Alimentario.

El Patrimonio Natural Alimentario se refiere a los productos nativos con los que se prepara la comida, por ejemplo la quinua, el maíz, el mortiño. La preparación, el conocimiento, las técnicas y la tradición -transmitidos de generación en generación- para elaborar un plato, a más del plato en sí, se consideran Patrimonio Cultural Alimentario.

Revalorizar, dinamizar y potenciar el Patrimonio Alimentario es una apuesta para el reconocimiento y fortalecimiento de las identidades diversas de nuestro país.

LA PREPARACIÓN, el conocimiento, las técnicas y la tradición -transmitidos de generación en generación- para elaborar un plato, son Patrimonio Cultural Alimentario.

El Patrimonio Alimentario se revaloriza

“Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural (entre ellas, la de la alimentación); a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a conocer la memoria histórica de sus culturas; y a acceder a su patrimonio cultural” (Art. 21 Constitución Política 2008).

En Ecuador, en el año 2007, a partir de la Declaratoria de Emergencia de los Patrimonios y con la competencia de las carteras de Estado de los sectores cultural y patrimonial, se ha generado una serie de proyectos cuyo objetivo es registrar, catalogar y poner en valor los recursos nacionales materiales e inmateriales en cultura y naturaleza.

Entre estos patrimonios se ha contemplado a los hábitos alimentarios como elementos fundamentales dentro de la cultura llena de saberes, tradiciones y sabores; estos son considerados parte integrante de la memoria social y la continuidad cultural.

En esta línea, el proyecto Patrimonio Cultural Alimentario, impulsado por el Ministerio de Cultura y Patrimonio, busca revalorizar y potenciar el Patrimonio Alimentario ecuatoriano, representado tanto en



► El proyecto se enfoca en cuatro campos de acción que van desde la identificación de las diversas manifestaciones del Patrimonio Alimentario, sea este natural o cultural; el fortalecimiento de los emprendimientos de este sector, tanto emprendimientos culinarios como los de producción agrícola; y el posicionamiento del Patrimonio Alimentario en la población en general.



sus alimentos como en su gastronomía tradicional. El proyecto busca la articulación de los diversos actores de la cadena del alimento, es decir, el agricultor-recolector, que provee los alimentos; el cocinero, que los transforma en deliciosos platos y bebidas; y, el consumidor, que los ingesta y degusta.

Patrimonio Alimentario y Soberanía Alimentaria

El sistema alimentario depende de y afecta al resto de sistemas -económico, político, familiar y cultural- de cada realidad social, de forma que es imposible analizar la cultura alimentaria sin vincularla con el resto de dimensiones de la vida social.

La realidad de la alimentación en el mundo se vive en medio de contradicciones: entre el hambre y desnutrición -870 millones de personas en el mundo las sufren-; el desperdicio -1300 millones de toneladas al año-; y entre el incremento de la productividad y la mala distribución.

En medio de ello, el Ecuador ha declarado en su Constitución Política: “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, sufi-

cientos y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria” (art. 13) como parte del reconocimiento del derecho a una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada, para lo cual es necesario incidir tanto en las condiciones de producción, distribución y consumo de alimentos.

La revalorización del Patrimonio Alimentario local, regional o nacional es, entonces, una apuesta no solo por el reconocimiento y fortalecimiento de las identidades, sino también el vehículo por el cual garantizar una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada para los y las ecuatorianas.

LA SOBERANÍA alimentaria implica recuperar el rol de la sociedad para decidir: qué producir, cómo producir, dónde producir, para quién producir (PNBV).





Los ingredientes, base fundamental de la gastronomía nacional

A través de ingredientes, recetas y formas de cocinar se ha logrado establecer pautas de una identidad influenciada por sus raíces étnicas. La fusión de todas las manifestaciones culturales presentes en el territorio ha sido determinante en la estructura de la identidad alimentaria nacional.

Las cuatro regiones del país tienen una gastronomía particular asociada a su producción de alimentos locales.

Actividades importantes para la revalorización de esta gastronomía son la identificación y categorización

de los alimentos ampliamente reconocidos y utilizados en los platos tradicionales y en la cultura alimentaria del país. Entre estos se puede mencionar: papa, yuca, maíz, plátano, cacao, quinua y amaranto, entre otros.

En torno a estos productos se identifican las comidas más representativas que los incluyen como ingredientes principales.

Además, se localizan los lugares donde se ofrecen estos platos, así como a las personas reconocidas en las preparaciones de los mismos.

Una guía de consumo de alimentos patrimoniales para echar raíces

Ecuador tiene una gran riqueza culinaria que se ha ido creando en cada una de las cocinas locales, regionales de los ecuatorianos y ecuatorianas. Todos estos conocimientos acumulados han elaborado potajes llenos de sabores, olores y texturas, usando los variados alimentos que nos da la tierra.

Para que esta profunda sabiduría llegue a su mesa, se elaboró esta Guía de Consumo de Productos Alimenticios Patrimoniales que pretende, a través de nueve fascículos, fortalecer nuestra identidad alimentaria mientras vamos descubriendo las maravillas de los productos propios de nuestra tierra y sus múltiples formas de consumirlos.

Entregar a las familias ecuatorianas una guía para acercarse a 17 productos nativos de la Costa, Sierra, Amazonía y Galápagos, como son: jícama, mashua, melloco, oca, amaranto, quinua, capulí, taxo, tomate de árbol, uvilla, maíz, plátano, yuca, papa, cangrejo, cacao y frutos de pesca artesanal, es una estrategia fundamental para el reconocimiento, apropiación y disfrute del patrimonio alimentario del país.

Para este trabajo, se realizaron extensas investigaciones en los

hogares de generosas personas que compartieron sus formas de cocinar; se conversó con campesinos sobre las técnicas ancestrales de producción; se revisaron libros; se visitaron lugares llenos de sabiduría y sabor; y, con el aporte de profesionales de la cocina, se elaboraron recetas innovadoras de sopas, platos fuertes, postres, bebidas y antojitos que esperamos los conozcan, preparen y saboreen.



ENTREGAMOS
a las familias
ecuatorianas una
guía para acercarse a
17 productos nativos
de la Costa, Sierra,
Amazonía y Galápagos.



Energía, sabor y nutrición



Todas las recetas han sido clasificadas de acuerdo con los nutrientes que contienen:

1. Proteínas = regeneradores
2. Vitaminas y minerales = protectores
3. Carbohidratos y grasas = energéticos

Cada plato va acompañado de uno o más números, si falta uno o dos, implica que en casa se deberán complementar con productos de esos grupos. También se ha incluido el signo de peligro: ⚠, para advertir que el plato contiene grasas saturadas o exceso de azúcar y que por tanto se lo debe consumir con moderación.

Un cuadro junto a cada receta especifica la proporción de nutrientes: **no**, significa que no existe el nutriente; **bajo**, tiene el nutriente pero en cantidades más bajas de las recomendadas en la alimentación diaria; **media**, que tiene la suficiente cantidad del nutriente para la alimentación diaria; y, **alta**, que sobrepasa las recomendaciones diarias.

En cada producto podrán encontrar a más de las recetas, información adicional sobre producción agrícola, historia, nutrición y usos medicinales.

Bienvenidos, entonces, a esta aventura de conocer nuevos sabores, alimentarse sanamente y contribuir al rescate de nuestro rico, amplio y multifacético Patrimonio Alimentario.

La Jícama

UN TUBÉRCULO VERSÁTIL Y NUTRITIVO

La Jícama es un tubérculo de origen nativo, comestible y medicinal; es una raíz muy gruesa, cuyo interior es de color blanco cremoso. Su nombre científico es *Polymnia edulis Weddell/ polymnia sonchifolia*.

La Sierra norte y central del Ecuador son las zonas con mayor tradición en su cultivo, aunque también se la encuentra en algunos sectores de las provincias sureñas de Loja, Cañar y Azuay.



Proceso agrícola

La jícama es una raíz rústica de alto rendimiento y puede cultivarse todo el año, donde no se producen heladas. Generalmente es sem-

brada en huertos y parcelas, donde puede crecer junto a plantas de maíz, papa, hortalizas, habas, medicinales y árboles frutales.

La jícama es un cultivo que requiere de poca atención, sin embargo, se recomienda sembrarla cuando inicia el invierno, entre los meses de septiembre y octubre. Las raíces de la jícama alcanzan su madurez entre los 6 y 10 meses.

Un agricultor de Condoragua (Tungurahua) comenta que la jícama nace fácilmente y que, aunque sea arrojada a las orillas de una carretera, a los 6 o 9 meses dará sus frutos.



LA JÍCAMA ES
un alimento que
requiere de poca
atención para su
producción.



Preparación de la jícama

Antiguamente la jícama se comía como fruta y no se la incluía en la elaboración o preparación de algún plato especial.

En las comunidades y pueblos del callejón interandino, este tubérculo se consume crudo después de deshidratarlo, exponiéndole al sol o agregándole azúcar.

Un habitante de la comunidad de Condoragua explica que para que la jícama obtenga un sabor dulce es necesario exponerla al sol de 2 a 3 días. Este tubérculo puede consumirse horneado o fresco en forma de verdura, en sopas o ensaladas.

COMIDA CRUDA ESTA RAÍZ
sirve de fruta y, en tiempo de calor, refresca mucho porque es de temperamento frío y húmedo.

Cuando se hierven sus raíces se obtiene un jugo parecido a un jarabe, el cual puede reemplazar al azúcar. Cada vez el producto obtiene una importante presencia debido a los beneficios nutricionales de los azúcares dietéticos que contiene.

Propiedades nutricionales

Uno de los principales beneficios nutritivos de la jícama es que puede ser consumida por diabéticos, ya que es baja en calorías y es una fuente de azúcar sin glucosa. Posee pocas proteínas y los carbohidratos que provienen del azúcar se encuentran en proporciones moderadas. En cuanto a vitaminas, posee cantidades mínimas, sin embargo, dentro de este rango se destaca la vitamina C que fortalece los cartílagos y mejora la asimilación del hierro; también estimula la síntesis de vitaminas de complejo B por lo que ayuda al mantenimiento del sistema nervioso. Otro de los beneficios de sus raíces frescas es que poseen un alto contenido hídrico (agua), por lo que regulan la temperatura del cuerpo y estimulan la digestión.

La jícama es baja en calorías y es fuente de azúcar sin glucosa por lo que puede ser consumida por diabéticos.

COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA JÍCAMA (en una porción de 100 gramos)

Valor energético (Cal)	45
Humedad (%)	87.8
Proteínas (gm)	1.2
Grasas (gm)	0.1
Hidratos de Carbono	
totales (gm)	10.6
Fibras (gm)	0.7
Cenizas (gm)	0.3
Calcio (mg)	18
Fósforo (mg)	16
Hierro (mg)	0.8
Vit. A (mcg)	tr.
Tiamina (mg)	.03
Riboflavina (mg)	.03
Niacina (mg)	.03
Ácido ascórbico (mg) Vit C	21
Porción comestible (%)	...

Fuente: INCAP, 1978



Las comunidades KICHWAS de la Sierra central han descubierto beneficios medicinales muy efectivos en la jícama. Sus pobladores aseguran que este tubérculo es eficaz para curar varias enfermedades.



ESTOS PRODUCTOS
se pueden encontrar en las ferias campesinas y agroecológicas de todo el país.

Uso medicinal

La jícama es también utilizada con fines medicinales terapéuticos, especialmente en las comunidades kichwas de las provincias de Cotopaxi, Chimborazo y Cañar. Por ejemplo, con las hojas, la flor y el tallo se hace una infusión que al tomarla ayuda a solucionar problemas de inflamación de las vías urinarias. En Cañar, sus hojas se mezclan con sebo de borrego y mentol para hacer emplastos que sirven para curar el resfriado; disminuir malestares de la gripe; atenuar golpes, heridas, fracturas y lesiones. Con la infusión de las hojas también

se trata el reumatismo. En las mismas comunidades se la emplea en el tratamiento del "mal aire". En la comunidad de San José, cantón Guano (Chimborazo), se licúan las raíces para el tratamiento de gastritis y diabetes; y es efectiva para estimular el páncreas y regular la concentración de azúcar en la sangre. También contribuye a la disminución de toxinas y reduce los riesgos de cáncer de colon. En Apatuk Alto (Tungurahua), se entibia el jugo de la jícama y se le pone en el pecho y espalda del infante para disminuir la fiebre.



Dulce de jícama con leche

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1			x	
Vitaminas	2		x		
Grasas y Carbohidratos	3			x	

Clasificación predominante 1 - 3 Ø**

Ingredientes

1 jícama grande; ½ litro de leche; 1 taza de panela en polvo; 1 hoja de higo; 1 rama de canela; 1 taza de agua.

Preparación

- Colocar en una olla, a fuego medio, la leche, la panela, la hoja de higo y la canela. Cocinar y mover ligeramente hasta que la panela se haya disuelto y la leche empiece a hervir.
- Pelar y licuar la jícama y agregar la leche, reducir a fuego bajo hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado aproximadamente por 30 minutos, moviendo constantemente.
- Puede dejar que la mezcla se reseque al gusto o añadir más leche. Servir como postre o acompañado de pan.

Jícamas rellenas con frutos rojos

Ingredientes

4 jícamas medianas; 1 taza de moras; 1 taza de frutillas; 2 cucharadas de panela; 2 tazas de agua, 4 piezas de papel aluminio.

Preparación

- Picar las moras y las frutillas en trozos pequeños. Preparar un almíbar con la panela, el agua y los frutos rojos.
- Pelar las jícamas y con un cuchillo fino retirar el centro de cada una, dejando un agujero cóncavo sin llegar al fondo del comestible.
- Extender las hojas de papel aluminio, colocar cada jícama por separado y rellenarla con el almíbar de frutos en abundancia, cerrar los papeles y colocarlas al horno por 25 min aproximadamente a 175 °C. Servir como postre.



CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1		x		
Vitaminas	2			x	
Grasas y Carbohidratos	3			x	

Clasificación predominante 2 - 3

Ceviche de jícama



Ingredientes

2 jícamas grandes; 5 limones meyer medianos; 2 naranjas pequeñas; 2 tomates riñón medianos; 1 cebolla perla mediana; 1 rama de cilantro picado; 1 taza de agua. Sal al gusto.

Preparación

1. Obtener el zumo de los limones y las naranjas, y mezclar. Pelar y picar las jícamas en cubos pequeños y dejar reposar por 15 minutos en el zumo anterior.
2. Picar la cebolla en pluma (fina) y un tomate en medias lunas. Poner el otro tomate a cocinar hasta que se desprenda la piel, licuar y cernir.
3. Mezclar todos los ingredientes y agregar la sal. Este plato se sirve frío.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1		x		
Vitaminas	2			x	x
Grasas y Carbohidratos	3			x	

Clasificación predominante 2 - 3

Espera en el Fascículo 2:
LA MASHUA Y EL MELLOCO.