

La sopa: representación de la alimentación tradicional del departamento de Nariño

Jorge Armando Córdoba Duque

Docente del Programa de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

La alimentación es una acción que trasciende más allá del hecho de consumir un alimento para satisfacer necesidades fisiológicas o nutricionales, al contrario, se asocia a una serie de aspectos socioculturales ligados al contexto y está influenciada por criterios religiosos o dietéticos, acorde a diferentes representaciones y simbolismos alrededor de un alimento, que fundamentan lo que comemos y cómo lo comemos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2017).

Por lo anterior,

cada sociedad, [bajo sus características culturales], establece sus propios gustos culinarios, que se transmiten a quienes forman parte de la misma, siendo sello distintivo de ella. (...) también proporciona normas sobre los alimentos que son adecuados comer, con ciertas connotaciones y significados. En definitiva, como afirma la Dra. Aguirre (2006) la comida es asimismo una forma de lenguaje que ayuda a entender lo que somos. (Caracuel, 2006, p. 171)

La cocina tradicional se configura como la relación entre los aspectos naturales y socioculturales de una población puesto que a partir de la disponibilidad presente en el entorno, se desarrollan formas de preparación de los alimentos (...) en donde la selección, la combinación de ingredientes, las formas de preparación, de servido y de alimentación dan identidad a una comunidad. (ICBF, 2017, p. 5).

De acuerdo con Weismantel y Spedding (citado por Pazzarelli, 2010),

en algunas regiones, “cocinar” significa “hervir” (Weismantel y Spedding, 1994) y, generalmente, los alimentos se hierven cuando antes fueron procesados de maneras particulares: picados, cortados, molidos, este conjunto de ingredientes hervidos permite obtener el plato básico de la comida campesina diaria en diferentes

regiones del país habitualmente conocida como sopa (un plato “húmedo”, que suele servirse dos veces al día). (pp. 161-162)

En otras palabras, “las sopas expresan de forma muy interesante el mestizaje culinario de las regiones e integran diferentes ingredientes locales” (ICBF, 2015, p. 31), es aquí donde se observa el punto de vista de las plazas de mercado, en la cual personas van a realizar sus compras para elaborar sus propias preparaciones y se muestra la diversidad de alimentos regionales, también se evidencia la elaboración de estos platos típicos que forman una identidad cultural y gastronómica, que se convierte también en una estrategia de aprovechamiento de la “sustancia de los alimentos”. En diversas localidades, suelen ser una preparación práctica, pues se pueden ampliar las porciones agregándoles agua.

“En ellas también se representan las estrategias de sobrevivencia nacional, pues las sopas se preparan con vísceras, menudencias y huesos, cortes animales de muy bajo precio” (Ardila, Valoyes y Melo, 2013, p. 7). Esto es muy importante desde el punto de vista nutricional y de salud pública, principalmente por el factor económico que determina el acceso a los alimentos.

Las sopas son las preparaciones de uso más extendido a nivel nacional y son, en muchos lugares, la única manera en que las familias se alimentan durante el día. Un hallazgo importante consiste entonces en reconocer que la mayor parte de la ingesta de verduras y hortalizas en Colombia se hace en las sopas. Es poco frecuente el consumo de ensaladas o de preparaciones principales basadas en verduras y hortalizas como platos principales o acompañantes. (Ardila et al, 2013, p. 8)

De este modo, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2017) afirma concretamente de las 18 preparaciones tradicionales seleccionadas en caracterización y

composición nutricional en la población de la Región Andina colombiana que “el 39 % de las preparaciones seleccionadas corresponde a sopas, seguido de preparaciones mixtas (28 %), carnes con 17 % de participación, arroces con 11 % y en último lugar, se encuentran preparaciones a base de pescados (6 %)” (p. 6). Desde este punto de partida, las comidas típicas de los nariñenses tienen pequeñas variaciones, según la región donde se preparen, pero, sin duda, comparten muchos elementos de gastronomía ancestral (Del Castillo, Zea y Suarez, 2014).

La sopa tiene como base fundamental uno o varios tubérculos (papa, yuca o plátano), alguna proteína animal (res, pollo, gallina, cerdo) y algunas verduras locales, junto a diversos condimentos y la cebolla junca como ingredientes saborizantes principales. En algunos casos, algún cereal puede añadirse (maíz, trigo, cebada, arroz) como ingrediente básico a esta base de preparación. El tipo de recurso alimentario cárnico utilizado está directamente asociado con la capacidad de compra de los hogares. (Ardila et al, 2013, p. 8)

Con la base fundamental, se presentan las recetas más representativas de la región andina nariñense:

Sopa de cebada (chara): A esta sopa se le agrega cebolla larga, papa guata y hueso carnudo o de espinazo, para darle sabor. En el pasado se servía en cazuelas de barro o de madera. También se preparaba dulce, con leche y panela, preparación conocida como chuya.

Sopa de maíz (arniada): A esta sopa se le agrega maíz, coles, arracacha, repollo y habas. Puede adicionarse pellejo, carne de res, de oveja, de marrano o de ternera. Ancestralmente el maíz utilizado para preparar esta sopa era molido en piedra.

Sopa de arrancadas: Se elabora un caldo con papa guata, repollo y cebolla y se le agregan trozos pequeños de arepa de harina de trigo.

Poliada: Sopa también conocida como “colada con sal”. Preparada con maíz sarazo (seco) molido y pasado por cedazo, con papa, choclo asado y servido con una mezcla de queso y cuero del cerdo que se preparaba utilizando manteca de cerdo, pues el aceite vegetal era de uso poco frecuente por ser de difícil consecución.

Sopa frita: Consomé de gallina al que se agregan arepas de harina de trigo fritas, huevos fritos y leche al momento de servir. (Del Castillo et al., 2014, p. 12)

Por otra parte, es fundamental conocer la cocción,

proceso culinario capaz de transformar física y/o químicamente el aspecto, la textura, la composición y el valor nutritivo de un alimento mediante la acción del calor con el fin de satisfacer los sentidos de la vista, el gusto y el olfato, haciendo los alimentos más digeribles y apetecibles, y aumentando su vida útil y su seguridad.

La cocción resulta beneficiosa para los alimentos de origen animal, pero, generalmente, presenta más inconvenientes que ventajas para las frutas y algunas hortalizas. Conviene utilizar la forma de cocción que mejor mantiene las cualidades nutritivas de cada alimento, y según la técnica que se utilice, se puede enriquecer (sobre todo en calorías) o empobrecer (en minerales y vitaminas principalmente) los alimentos. (Caracuel, 2006, p. 172)

De modo que en la práctica culinaria se encuentran cuatro tecnologías de cocción, a saber: en medio acuoso -el escaldado o blanqueado-, la cocción al vapor, el escalfado y el cocido o hervido, en el cual se centra la preparación de la sopa, ya que implica la cocción del alimento por inmersión en agua o en caldo y que puede hacerse a presión normal o en olla a presión, como medio de transferencia de calor para el tratamiento térmico del alimento (Caracuel, 2006).

Importancia

El apoyo de la FAO al desarrollo de las tablas regionales de composición de alimentos data desde su creación en 1945. Este esfuerzo fue continuado a partir de la década de los 80 por la Universidad de las Naciones Unidas (UNU) a través de la Red Internacional de Sistemas de Datos de Alimentos (INFOODS).

La información sobre composición química de alimentos se ha visto revalorizada (...). Además, se ha incrementado la demanda de este tipo de información, y en particular del etiquetado nutricional, por parte de los consumidores y la industria.

La FAO y la UNU, teniendo en consideración estos intereses, se comprometieron en una reunión realizada en Túnez en 1994, a coordinar los esfuerzos para mejorar la calidad y disponibilidad de los análisis de alimentos a nivel mundial y asegurar la obtención de datos adecuados y confiables.

La Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (LATINFOODS), que corresponde a la rama de INFOODS para

América Latina y está coauspiciada por la FAO e INFOODS, tiene por objetivo desarrollar, fortalecer y diseminar a nivel regional las actividades en composición de alimentos con el propósito de propender a la existencia de redes nacionales organizadas; a la conformación de grupos de profesionales altamente entrenados; a la generación de información armonizada y confiable en forma integrada; a una continua generación de datos con actualizaciones y revisiones permanentes; y a la preparación y publicación de las bases de datos y tablas nacionales, subregionales y regional de composición de alimentos prioritarios con datos de buena calidad. (Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO] y Red Latinoamericana de Composición de Alimentos [Latinfoods], 2003, p. 3)

Conclusión

La importancia de esta preparación tradicional y regional en la alimentación cotidiana, desde las diferentes perspectivas, consiste en tener en cuenta que es una preparación de valor dentro de la cultura alimentaria y se relaciona directamente como uno de los sustentos para la obtención de energía y nutrientes en las familias, por lo cual, es pertinente abordar esta temática desde una perspectiva nutricional, debido a esto se encuentra en curso la investigación denominada “**Valor nutricional de sopas de mayor consumo en el municipio de San Juan de Pasto**”, ya que ofrecerá información sobre la composición de este plato y así conocer el aporte nutricional en cuanto a macronutrientes que brinda a los consumidores y, sobre todo, a las que sobreviven de esta.

Referencias

- Ardila, F., Valoyes, E. y Melo, M. (2013). Documento Nacional Hábitos y Prácticas Alimentarias. Ministerio de Educación Nacional-Universidad Nacional de Colombia.
- Caracuel, G. (2006). Técnicas de Coccción Saludables Aplicables a La Alimentación Mediterránea. *Anales*, 21(1):171–80.
- del Castillo, S., Zea M. y Suárez., E. (2014). *Sabores y Saberes de Las Comunidades Andinas Nariñenses. Identidad Gastronómica Ancestral de Cinco Municipios de La Zona Andina Del Departamento de Nariño, Colombia*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Instituto Colombiano de Binestar Familiar (ICBF). (2015). Guías Alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_.pdf

Instituto Colombiano de Binestar Familiar (ICBF). (2017). *Caracterización y Composición Nutricional de 18 Preparaciones Tradicionales en la Población Colombiana*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (Latinfoods). (2003). Mesa Redonda Fao/Slan/Latinfoods Sobre Importancia De La Composición De Alimentos En La Seguridad Alimentaria Y El Comercio [Informe]. México. Recuperado de http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP_FaoRlc/old/prior/segalim/accalim/pdf/mex2003.pdf

Pazzarelli., F. (2010). La Importancia de Hervir La Sopa. Mujeres y Técnicas Culinarias En Los Andes. *Antípoda*, 10, 157-181.