



Reconstrucción histórica del loco ecuatoriano, un aporte para las cocinas de hoy

Historical reconstruction of the Ecuadorian loco, a contribution to today's kitchens

Reconstrução histórica do loco equatoriano, uma contribuição para as cozinhas de hoje

Carolina Giselle Herrera Egüez ^I
giselle.herrera@epoch.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2632-7426>

Damián Michael Pazmiño Ramos ^{II}
mpazmino.mba@uisek.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3953-7046>

Correspondencia: giselle.herrera@epoch.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de mayo de 2022 * **Aceptado:** 12 de junio de 2022 * **Publicado:** 24 de julio de 2022

- I. Máster Universitario en Innovación en la Gestión Turística Especialidad: Gestión del Patrimonio Culinario y Gastronómico, Universidad de Barcelona, España, Docente Investigadora, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador.
- II. Magíster en Administración de Negocios (MBA), Universidad Particular Internacional SEK, Quito, Ecuador. Investigador Independiente, Ecuador.

Resumen

La gastronomía tradicional ecuatoriana presenta una gran variedad de sabores, colores y texturas, sin embargo, la importancia y el sitio que merece el patrimonio gastronómico no siempre es bien reconocido y difundido. Por medio de la valoración adecuada de sus alimentos y los productos resultantes de su uso, se puede reforzar la identidad de los ecuatorianos y la apropiación de su cultura alimentaria. El presente artículo muestra la información recopilada fruto de una extensa revisión bibliográfica con relación al locro, platillo tradicional de las mesas ecuatorianas. En la investigación fue primordial la exposición de la riqueza de la historia en cuanto a los alimentos, utensilios, su historia y uso desde tiempos del imperio inca. Finalmente se muestra la comparativa con la receta de hoy, a fin de exhibir un documento que contribuya a fortalecer el valor, la cultura y la mística de la gastronomía ecuatoriana.

Palabras Clave: Patrimonio; cultura; gastronomía; locro; historia.

Abstract

Traditional Ecuadorian gastronomy presents a great variety of flavors, colors and textures, however, the importance and the place that gastronomic heritage deserves is not always well recognized and disseminated. Through the proper assessment of their food and the products resulting from its use, the identity of Ecuadorians and the appropriation of their food culture can be reinforced. This article shows the information compiled as a result of an extensive bibliographic review in relation to locro, a traditional dish from Ecuadorian tables. In the investigation, the exhibition of the richness of history in terms of food, utensils, its history and use since the time of the Inca empire was essential. Finally, the comparison with today's recipe is shown, in order to exhibit a document that contributes to strengthening the value, culture and mystique of Ecuadorian gastronomy.

Keywords: Heritage; culture; gastronomy; locro; history.

Resumo

A gastronomia tradicional equatoriana apresenta uma grande variedade de sabores, cores e texturas, no entanto, a importância e o lugar que o patrimônio gastronômico merece nem sempre é bem reconhecido e divulgado. Através da avaliação adequada de seus alimentos e dos produtos resultantes de seu uso, a identidade dos equatorianos e a apropriação de sua cultura alimentar

podem ser reforçadas. Este artigo mostra as informações compiladas como resultado de uma extensa revisão bibliográfica em relação ao loco, um prato tradicional das mesas equatorianas. Na investigação, a exposição da riqueza da história em termos de alimentos, utensílios, sua história e uso desde a época do império inca foi essencial. Por fim, mostra-se a comparação com a receita de hoje, a fim de expor um documento que contribui para fortalecer o valor, a cultura e a mística da gastronomia equatoriana.

Palavras-chave: Herança; cultura; gastronomia; loco; história.

Introducción

Hablar de la gastronomía de cualquier país, significa encontrarse con un sinnúmero de aristas que la componen: históricas, nutricionales, patrimoniales e incluso ambientales. Y es que, ante la gran potencia de su significado, cualquier concepto que se arroje sobre ella parece quedar corta. Sin embargo, es posible acercarse a su connotación tomando como punto de referencia el aporte histórico, herramienta que permita entender su origen y contribución de valor.

Es evidente que el avance del tiempo trae consigo muchos beneficios para cualquier área, pero sin duda la herencia cultural en la que se desarrolla la cocina, no siempre se favorece del avance acelerado, a manera de que, cuanto más rápido se desarrolla un país, es mucho más probable que sufra un deterioro en su legado inmaterial, y que la memoria colectiva ya no baste (Ballart & Tresseras, 2001).

“La gastronomía, es arte, historia, cultura, tradición, conocimientos; todo en sí misma. No es algo en concreto, no es una adquisición física, es una actitud (...) es inteligente, culta y reflexiva como otras ciencias, (...) y es solamente cuando uno se entrega a ella que se vislumbra esto” (Villegas, 2015, p.16). Educar con el patrimonio, y en este caso con la gastronomía; permite que esta herencia que sucede con el paso del tiempo y que forma parte completa de la cultura, se desarrolle a plenitud. Pero no siempre este desarrollo anhelado da el valor suficiente que la cocina necesita y merece, en muchos casos la cocina del Ecuador es sobrestimada. ¿Poco *rating* televisivo? Respuesta, gastronomía. ¿Falta de empleo? gastronomía. A veces el abordaje de la cocina es sobrexplotado y toda su complejidad se ve afectada porque la cocina es tomada desde el punto de vista del entretenimiento o el dinero. La gastronomía es mucho más que ello, un conjunto de conocimientos prestos al enriquecimiento de los ecuatorianos, lista para difundirse. “La cultura es patrimonio del pueblo y constituye elemento esencial de su identidad” (Mejía, 2014).

En el abordaje histórico de la gastronomía, ya se podría mencionar a Marco Gavio Apicio, primer gourmet de la historia en el siglo I, como uno de los personajes que entendían la grandeza que conlleva el estudio de la gastronomía y que dedicó su vida entera para desplegar sus conocimientos sobre la cocina (Lejavitzer Lapoujade, 2020). O al francés Jean Brillat-Savarin en donde el abordaje que el dio sobre la gastronomía, iba más allá de qué alimentos se comen y cómo se comen, sino además con quién se comparten, la frecuencia y hasta el por qué (Gaspar et al., 2019).

Si la gastronomía de un país es el mayor legado histórico de evolución, desarrollo e integración cultural, poca importancia conlleva el estudio de sus recetas y quizás sea por la dificultad que ello conlleva. Las manifestaciones de patrimonio cultural inmaterial, en la que está envuelta la gastronomía se caracterizan por otorgar sentimientos culturales colectivos. Todos ellos elementos intrínsecos dentro de la mente humana, cambiantes, adaptables y, sin embargo, irrepetibles. Cada persona desarrolla su identidad y los elementos que encuentra en su entorno de una manera única. Dicho de otra forma, el patrimonio cultural inmaterial evoca un sentimiento de colectividad, pero, sin embargo, cada persona guarda estas manifestaciones en su mente de una manera personificada. En relación con este tema, el patrimonio gastronómico debe ser entendido desde todas sus dimensiones posibles. El estudio de sus recetas de cocina, la materia prima, las herramientas, los utensilios, la organización, las fiestas alrededor, lo simbólico, el conocimiento (Quezada et al., 2022). Y es que las preparaciones culinarias son en sí, “un proceso de identidad alimentaria” (Troncoso, 2018). Una receta tiene el poder de evocar recuerdos, su aroma, sabor o presentación, activan la memoria gustativa, lo que permite enriquecer las bases familiares, estimulando sentimientos y diversas emociones (ibidem).

Si es tan valioso el aporte de la cocina y sus recetas a los ecuatorianos, ¿por qué la mayoría de las ocasiones pasa desapercibida? A pesar de que la comida siempre ha sido parte importante del día a día y que comer es un acto social que va más allá de una necesidad biológica, es un hecho que apenas se la reconoce con tan patriotismo como nuestros allegados mexicanos y peruanos. Actualmente estos dos tipos de cocina son considerados “un elemento crucial de identidad nacional, debido a su historia, creatividad, diversidad y trascendencia. También goza de un papel importante como elemento de identidad para el pueblo” (Acle & Montiel, 2018).

Al comer, no sólo se involucra la producción y el consumo, sino que además es una expresión cultural que forma parte de la identidad colectiva. El hecho de comer juntos en una mesa es uno de los principios fundamentales de la identidad y continuidad cultural de las comunidades, puesto que

sentarse en una mesa y comunicarse, compartir, es lo que hace que se fortalezcan los lazos de identidad dentro de un grupo social. El patrimonio alimentario entonces, fortalece las identidades comunitarias. Pues toda receta que resulta importante a la hora de simbolizar la identificación de un país, desde su producción, preparación y consumo, forman parte de su cultura alimentaria.

La importancia de educar sobre el patrimonio entonces resulta imprescindible. No se puede permitir que la gastronomía del Ecuador continúe siendo un término abusado. Ciertamente, se podría vivir si aislamos al olvido la memoria colectiva de los pueblos, pero sin duda seríamos más pobres, más insensibles y crueles. “Y es que el patrimonio cultural es específico de cada uno de los pueblos y culturas; la cultura es precisamente lo que nos diferencia a los humanos de las hormigas. Pues las hormigas no tienen historia cultural. (...) Y esta diversidad es lo que caracteriza el patrimonio cultural de los pueblos. (...) Educar con el patrimonio, es pues, educar en la diversidad cultural” (Coma & Santacana, 2010).

Se ha pensado erróneamente que sólo a través de bienes culturales tangibles, se puede llegar a conocer la historia, características o tradiciones de un pueblo. La gastronomía, es sin duda un recurso potente, que permite conocer no solo los saberes de un pueblo en común, sino también sus conocimientos, tradiciones y cultura en general. “Es importante entender la gastronomía como una práctica inherente a todas las culturas humanas, desde la antigüedad hasta la actualidad” (Mejía-Rivas & Maldonado-Pérez, 2020). A pesar de lo 'intangible' que pueda ser la cocina, los productos que ofrece la tierra, si se pueden ver, tocar, oler y saborear; contradictoriamente de otros bienes tangibles de patrimonio cultural con los que cuentan los ecuatorianos como las obras de 'Caspicara' y 'Pampite' que muchas veces no pueden ser tocadas debido a la fragilidad de sus materiales.

“La cocina, en efecto, como, por lo demás, todas las artes, tiene una base física o material que es la que, impresionando alguno de nuestros sentidos o la sensibilidad en su conjunto, produce en nosotros la emoción de la belleza y del placer a ella asociado; (...) la cual ha de referirse obviamente, en este contexto, a una forma material. Pero esta forma material es efímera: tan pronto es creada en los fogones como desaparece en los platos, perdurando, hasta una nueva materialización, sólo en el recuerdo de los seres humanos. Lo que perdura de la comida, una vez consumida, es la memoria de los productos y técnicas de preparación a que fueron sometidos para obtener el resultado comestible” (Unigarro, 2010).

Con este preámbulo, basta por entender el valor significativo que tiene la gastronomía para crear un sentido de identidad colectiva, y la puesta en valor de la misma; no sólo ayudará a conocerla,

resguardarla y empoderarse de ella; sino además, permitirá el desarrollo social y económico, que hace falta en Ecuador, no por la falta de recursos con gran valor, sino por la falta de herramientas o proyectos bien estructurados que permitan entender y comprender a la gastronomía y a todos quienes participan en la red alimentaria. Entender entonces, la gastronomía del Ecuador, sus recetas, sus ingredientes, su historia es una estrategia ganadora para los pueblos de hoy.

Si hay un platillo en la gastronomía del Ecuador que guarde mayor sincretismo cultural, histórico y patrimonial, sin duda es el locro. Y es que, el Ecuador considerado como “el país de las sopas de América”, es un territorio amante de las sopas, caldos y mazamoras porque sus habitantes consumen la mayor variedad de estas preparaciones. No solo ello, los caldos y sopas son parte primordial de sus festividades, como la fanesca, un tipo de locro consumido en semana santa (MINTUR, 2012).

Lo expuesto se puede resumir en los siguientes términos: a) la alimentación es un acto que va más allá del siempre hecho de cubrir una necesidad biológica; b) el patrimonio alimentario es una herramienta de cohesión social importante para todos los países del mundo; c) los ecuatorianos gozan de un legado poderoso relacionado con la gastronomía pero que sin embargo, necesita de acciones para que pueda ser visibilizado; d) el locro es una de las preparaciones con mayor sincretismo dentro del país.

Metodología

Para realizar el presente trabajo investigativo se utilizó una revisión documental, que permitió condensar información procedente de varias fuentes, establecer relaciones intertextuales, comparar las posturas que se encuentran frente al problema establecido y escribir un texto en el que se pueda sintetizar tanto resultados como conclusiones (Gómez et al., 2014).

Al ejecutar este tipo de metodología, fue primordial contar con materiales informativos, tales como: revistas de divulgación, artículos científicos, libros y sitios web, necesarios para la pesquisa. La búsqueda bibliográfica se realizó desde una perspectiva estructurada, en la cual fue necesario delimitar la información que se necesita, debido a que la cantidad disponible en todas las fuentes es extensa (Peña, 2010). La información se almacenó en carpetas virtuales y mediante el uso de programas libres como Mendeley.

El material presentado en la investigación es aquel que consideraron los autores tiene mayor relevancia dentro de la temática abordada, puesto que se muestra la importancia tanto histórica

como cultural del locro, la revisión bibliográfica se ha realizado con la recopilación de fuentes referenciales de estudios realizados.

Resultados y discusión

Referencias históricas del locro

Ciertamente, hablar de los gustos gastronómicos de nuestros ancestros, propone cierto reto. Primero porque en la mayoría de los casos, en tiempos tan antiguos no es tan fácil encontrar algo escrito que afirme los gustos de aquella época, y segundo; porque son los arqueólogos los que han permitido gracias a sus excavaciones e investigaciones que se pueda conocer lo que se comía años atrás, que utensilios se usaban, y cómo los utilizaban.

Conocer fielmente si disfrutaban o no de la comida que preparaban no es tan fácil, sin embargo, lo que sí se puede llegar a deducir es concluir cuáles fueron los alimentos que formaron parte primordial de la dieta de las comunidades antiguas. De los incas no existen referencias escritas, ni siquiera en escrituras longevas como cuneiforme, grabados o logogramas. Los criterios sobre la cultura incaica antes de la llegada de los españoles se pueden basar únicamente en aseveraciones escuchadas e indirectas. Datos relacionados por informantes españoles que relataron lo que pasó en aquella época y que ni siquiera se transmitieron en el idioma original lo que significa una reducción de su valor. Sin embargo, es lo único disponible para desentrañar la historia (Meyers, 2001).

Las referencias más antiguas de este plato nombran pocos ingredientes: papas, ají, sal, agua y chuño. Pues eran los ingredientes que en aquellas épocas se disponían y que permitían a las poblaciones subsistir a pesar de la poca cantidad de proteínas que comían. Este plato, les permitía sentirse saciados por su alto contenido calórico. Muchos oidores se refirieron a este plato, en donde específicamente no se describe al locro, pero sí hace referencia y se puede entender al guiso como palabra para designar a los alimentos sometidos al fuego.

“Echan en sus guisados cocidos que llaman locro, con mucho ají” oidor (Salazar de Villasante, 1564). “Papas montadas y cocinadas con agua, sal y posiblemente ají, este último ingrediente pudo prepararse aparte, en una piedra de moler ají (*uchú cutana rumi*, en quichua quiteño), como se observa en la actualidad. Si la comida con ají no se ofrecía a los niños, es probable que se hubiese tratado este producto como salsa” (Cobo, 1653). Según la Real Academia Española, locro viene

del quechua *ruqru*. “plato de carne, papas, maíz y otros ingredientes, usado en varios países de América del Sur”.

Otras versiones comentan: “de esta cecina que ellos llaman charqui, y de la carne fresca, no sabían hacer más que una suerte de olla o guisado, llamado loco, con mucho ají, chuño, papas y otras legumbres. El mismo guiso hacían de pescado seco, que también usaban mucho” (Cobo 1653 citado en Parodi & González, 2014).

En un inicio aparece la cocina prehispánica, en donde se notan actividades relacionadas a la alimentación como la caza y la recolección y más adelante con técnicas muy básicas de cocina, como el salado, el secado, el tostado, el ahumado, el hervido y la fermentación (Pazos Barrera, 2008). Los cambios que se dieron en el panorama culinario para llegar a la cocina que los ecuatorianos conocen hoy en día, pasan de los tiempos de hombres nómadas, dedicados a la recolección y la caza.

En el año 1400 se formaron las 'llactas' o señoríos étnicos, que eran grupos de personas que compartían la producción de sus tierras, y que tenían a un 'kukara' en lengua quichua, el señor étnico o principal jefe de estos grupos. Sin embargo, estos grupos no eran autosuficientes, entre ellos intercambiaban productos para poder complementar su dieta. Se formaron tal cantidad de llactas, y tan cercanas una de otra, que un individuo podía en un solo día ir de zonas altas a zonas subtropicales. Algunos datos sobre los productos que se intercambiaban son: maíz, fréjol, guabas, chirimoyas, guayabas, papas, conejos, sal, ají, yuca, mellocos.

El loco viene del quichua 'lucru', preparación muy antigua de la época incásica, e incluso como lo refieren algunas investigaciones pre- incásicas (Unigarro, 2010). Por lo que se habla de un plato consumido antes de caída del imperio Inca, en 1532, es decir más de 400 años de antigüedad. Sin embargo, el loco de aquellos días no es como se conoce actualmente. De hecho, el loco actual es el resultado de la mezcla de dos culturas, pues en él, se pueden encontrar ingredientes tanto andinos, como europeos.

La papa

La papa, es un alimento milenario pues se dice que este producto se cultivaba hace ya 8000 años. Juntamente con el maíz fueron los alimentos que se consumían en la zona andina del Ecuador y otros países; y que conformaban parte de la dieta de los primeros habitantes de la zona. Las papas tienen un rol significativo en la colonización agrícola de los Andes (Sauer, 1950 citado en Estrella, 1988).

Los incas contaban con hortalizas y vegetales para alimentarse. Sin embargo, la papa fue un alimento fundamental que garantizó su subsistencia, ya que poca era la cantidad de carne que comían, por lo que este alimento fue la salvación en tiempos de hambre. La diversidad de especies de papa era mucha, cultivaron más de 200 variedades; del maíz 20; en la ganadería destaca la domesticación de la llama, alpaca, vicuña y guanaco (Ayvar, 2019).

Hoy en día muchas de estas variedades han desaparecido debido a que se desarrollaron otras de mayor rendimiento y adaptabilidad. Las variedades nativas de papa en el Ecuador se encuentran en una situación crítica. Su presencia comercial en los mercados es limitada y su conocimiento y hábito de consumo ha disminuido de manera considerable en la población. Algunos tipos de papas por desaparecer son: yema de huevo, bolona, uvilla, leona negra, leona blanca, pera, entre otras (Cuesta et al., 2005).

La papa fue considerada como “el alimento de los indios” por ello, los españoles que llegaron en aquella época no la veían importante, y por lo tanto la despreciaban. Al contrario, el maíz fue un alimento reconocido por los españoles, y muchas tierras eran utilizadas para cultivarlo (Estrella, 1988). No fue hasta finales del siglo XVI, cuando la papa ya fue adquiriendo mayor prestigio, fue plantada en Europa, y supone uno de los mayores aportes alimenticios de América al mundo.

La papa en realidad era consumida en todas las preparaciones posibles. “Además de ponerlas en todos sus guisados, hacen uno en particular, que llaman loco; cuyo plato es general en las mesas (...) la gente pobre tiene todo su recurso en estas raíces, y con ellas disimulan la falta de otro mantenimiento más sólido” (Ulloa, 1978). La humilde papa fue domesticada en los Andes sudamericanos, utilizada en todas sus formas posibles, incluida el chuño.

El chuño forma parte de la cocina tradicional andina y consiste en deshidratar de forma natural a los tubérculos. Era una manera de conservar durante largas temporadas e incluso años a las papas. Para los ancestros, conservar los alimentos era una preocupación constante, pues esto les permitía asegurarse que en un futuro aún iban a poder alimentarse y subsistir. “Después de conseguir los productos que constituyen el alimento de las comunidades humanas, el problema fundamental en todos los lugares y en todas las culturas es conservarlos, prolongar su vida útil, para asegurar la subsistencia futura” (Lugo, 2010).

El proceso del chuño consistía en someter a bajas temperaturas de la helada nocturna, y a las altas temperaturas del sol matinal durante entre 5 y 8 días. Luego colocados en remojo otros 20 o 30 días, a fin de formar cristales; para luego posteriormente eliminar el exceso de agua exponiéndolos

al sol por otros 5 u 8 días más. Al final los tubérculos son pelados únicamente frotándolos. La producción de chuño por parte de habitantes de Los Andes se practica hace siglos como forma de conservación de la papa y logra la elaboración de un producto que dura por lo menos 20 años (Valdivieso & Mollinedo, 2018). El chuño fue uno de los productos más demandados por la sociedad Caranqui que los mercaderes trasportaban desde el páramo hasta el mercado (Ontaneda, 2006). Hoy en día, gracias a las nuevas tecnologías que se han desarrollado e incluso nuevas que se van creando, han permitido que procesos tan largos y tediosos como el chuño, desaparezcan.

El ají

Ingrediente muy apreciado en ciertas cocinas de América como México, Colombia y Perú. Los registros más tempranos de ají se han encontrado en el área arqueológica de Cubilán, en Oña, provincia de Azuay, en la parte sur de la cordillera de los Andes del Ecuador (INPC, 2020). Si bien es cierto, que el ají, mayormente no es utilizado como ingrediente primordial en las preparaciones tradicionales ecuatorianas; si es conocido por estar siempre en el centro de la mesa, servido como salsa, y que acompaña muy bien a los distintos platos del país.

Las variedades de salsas a partir del ají, es inmensa. Algunos ejemplos: ají con tomate de árbol, de pepa de zambo, de maní, con chochos, con huevo, con grosellas, con cebolla, etc. El ají o “uchu” en quichua es uno de los ingredientes que a lo largo de la historia acompañó al hombre en sus distintas épocas, desde cuando se lo utilizaba como producto de intercambio entre las etnias, hasta cuando en preparaciones como el locro de papas que se lo cocinaba con mucho ají. La historia asegura que cuando Colón llegó a las Américas llevó consigo una planta de ají para luego introducirse en la cocina española y de ahí se extendería a todo el mundo (Pazos, 2017).

Las piedras de moler fueron los instrumentos predilectos para triturar no solo granos, sino también este producto. “Los artefactos de molienda han servido para la trituración y machacado de varios tipos de plantas, transformando un alimento sólido en pasta por medio de acciones de presión, frotamiento o percusión” (Iglesias & Gutierrez, 1998). Los útiles más frecuentes, para este tipo de procesamiento son manos, metates, morteros y machacadores. En las conocidas y exploradas tolas se desenterraron algunos utensilios como las famosas piedras de moler o metates (Parra, 2012).

La sal y otros condimentos

Las expresiones más antiguas acerca del locro de papas no refieren al uso del ajo, refrito, comino o leche como en las recetas de hoy en día. De hecho, el único condimento para esta sopa era la sal, aunque de consumo aún muy reducido. Fue con la llegada de los españoles que comienza un comercio y consumo más frecuente. “En la Colonia, y ante la demanda del mineral por parte de los colonizadores europeos, se desarrolla un abierto comercio que, determinará el uso generalizado de la sal entre los grupos indígenas serranos, ya sea a partir de fuentes minerales locales, o de la sal marina costera” (Salazar, 2010). La sal, según el oidor Salazar de Villasante, era traído desde la provincia de Bolívar, de un lugar al que llamaron Salinas.

“A nivel simbólico, la sal representaría una de las interfaces entre la civilización y el salvajismo, y un indicador claro de estatus en la sociedad indígena. El uso tradicional de la sal comprendía básicamente la preservación y preparación de alimentos, la farmacopea y la actividad ritual. La preservación de alimentos tiene larga data en la historia humana. Por cierto, el aseado simple (exposición al sol) y el ahumado de la carne y el pescado precedieron, sin duda, a la salazón, en las técnicas de preservación” (ibidem).

Con relación a la preparación de los alimentos se menciona “los indios americanos no son nada limpios en guisar y preparar sus manjares; conténtanse los más regalados con comerlos medio crudos o mal asados o medio cocidos con no más recaudo que agua y sal y algunas herbezuelas, sin reparar mucho en lavarlas antes”. (Cobo, 1964 citado en Salazar, 2010).

Haciendo referencia a la historia, las especias en la cocina del Ecuador toman gran importancia a partir de la llegada de los españoles y su inmensa trayectoria en el interés con el comercio de las especias. Bien reconocidos son los hechos de países europeos como Italia, Francia, España y Portugal por liderar el comercio más lucrativo de la historia mundial. “El comercio de las especias es la historia de la lucha feroz por la supremacía (...) este comercio condujo a la conquista, a la rivalidad y a las querellas. Empresarios de numerosas naciones, navegando por mares desconocidos en búsqueda de especias, llegaron a descubrir nuevas tierras” (Joo, 1984). La utilización de especias no era un tema nuevo para los españoles, pero sí para los indígenas ecuatorianos.

El locro hoy en día

Se puede observar sin duda alguna, la evolución de este platillo en las cocinas de hoy. Resulta casi imposible encontrar algún plato de origen andino que no contenga ajo. De origen asiático, el ajo, resulta imprescindible a la hora de preparar el “refrito”. Primordial, para preparar las bases de las

sopas del Ecuador, incluyendo el locro (Jáuregui, 2018). Luego llegaron otro tipo de condimentos que fueron de vital importancia gastronómica, que hasta el día de hoy son indispensables para preparar las recetas autóctonas del país. “Imprescindible en su cocina es el comino, la cebolla y el ají de color. Con ellos consiguen el aroma y el sabor característicos de los platos criollos, donde se mezcla la tradición europea con las costumbres indígenas” (Mas & Gándara, 2006).

Por otro lado, las recetas más actuales de locro indican la utilización del achiote. Este por su parte se utilizaba en los pueblos tropicales del Ecuador en donde crecía. Utilizado en un principio para pintar sus cuerpos desnudos, en símbolo de valentía, o como cosmético, o como medicina. Fue mucho tiempo después, ya en siglo XVIII que se lo utilizó para dar color a las comidas. Así lo explica Velasco en 1977, refiriéndose al achiote como ingrediente utilizado en distintos guisos (Estrella, 1988).

El locro, es una sopa muy cotidiana en las mesas ecuatorianas, sobre todo en la región andina del Ecuador. Se la sirve a la hora del almuerzo, y puede contener distintos ingredientes que le otorgan su nombre. Por ejemplo: locro de mellocos, locro de queso, locro de oca, locro de camote, locro de zapallo, locro de fréjol, locro de mashua, etc. “Los caldos, coladas, sopas, y mazamorras son excepcionalmente diversos; los locros de papas tienen alrededor de 13 variedades de tubérculos (papa leona, pastosa, coripamba, torillocacho, gabriela, margarita, negra, chola, esperanza, parda, rosada, violeta y tandapamba), otros caldos contienen acelga, maíz, chocho, paico, zapallo, achogcha, camote, quinua, berro, haba, queso con aguacate, mote, melloco, oca, mashua, fréjol e incluso cueros reventados de cerdo” (Gallardo, 2012).

Este plato se ha consolidado en la dieta de los ecuatorianos, considerándola parte primordial de su alimentación y de su cultura gastronómica. En 1492, con la llegada de los europeos a América, empezó el intercambio, no solo cultural, sino también de los alimentos que ellos traían. Se realizó un cambio también de la forma de preparar los alimentos, las técnicas de cocción, la forma de ser utilizados, etc.

Gracias a este intercambio alimentario, en América se empezaron las actividades ganaderas, dejando al consumo de otro tipo de proteínas animales como la llama y la alpaca; para pasar al consumo de animales domésticos como las gallinas, cerdos, ovejas y cabras. La dieta de los españoles, por su parte en aquellos días, consistía en los productos que ellos traían. Sin embargo, como las mujeres nativas eran quienes preparaban la comida, incluyeron en sus platos los ingredientes a los que ellas estaban más acostumbradas y las técnicas culinarias que ellas conocían.

El choque de estas dos culturas fue lo que dio el inicio a la cocina criolla. Mezclas de ingredientes propios andinos, como la papa, el maíz, el zapallo, con otros propios europeos como la manteca de cerdo, la cebada, arvejas, habas, etc. Así también, de Europa llegó el trigo, el café, la caña de azúcar, algunos frutos secos, legumbres, hortalizas, varios condimentos y el ajo.

El locro como expresión de la cultura

El locro de papas es un plato cotidiano de los hogares ecuatorianos. Su consumo frecuente es a la hora del almuerzo. “siempre se tomaba una sopa como locro de papas con leche y queso, (...) como segundo plato se servía pollo con tomate y nata (...), no faltaba en la mesa un buen ají (...) como postre (...) zambo con leche y raspadura (...)” (Vintimilla & Merchán, 2005). “(...) mondadas, partidas y bien lavadas las papas, se las cocinaba con agua y sal; una vez desechas las papas se añadía a la olla un refrito de cebollas y ajos rehogados con leche”(Pazos Barrera, 2008).

Tan arraigado es este platillo que se lo nombra en las coplas del carnaval, celebración muy popular en todas las provincias del Ecuador, pero sobre todo de la región andina en las provincias de Tungurahua, Bolívar y Chimborazo. Las coplas, son composiciones poéticas que involucran frases perspicaces con rima asonante o consonante (Ubidia et al., 1983).

“Quítate de mí delante
cara de tusa quemada,
cada vez que yo te miro,
pareces alma condenada.
Si ustedes quieren saber corno,
murió mi vecina,
murió como racional
con las patas para encima.
Locro de papas
con queso es bueno
no te harás dueño
de amor ajeno”

En cuanto a las celebraciones en el Ecuador (Tatzo et al., 2012), plantean que antes de la llegada de la conquista española, en la región de los Andes las fiestas y las celebraciones formaban una

parte primordial en la vida y cosmovisión de las sociedades asentadas en territorio ecuatoriano. En este caso el locro constituye un personaje central dentro del patrimonio cultural alimentario del Ecuador, además que en su elaboración se puede observar con gran notoriedad la fusión entre la cocina ecuatoriana y española (Ministerio de cultura y patrimonio, 2018).

Un ejemplo relacionado con las festividades religiosas es la fanesca, en la que se hace partícipe a todos los integrantes de una familia para su producción, en el cual se disponía de un tiempo considerable en escoger, recolectar, desgranar y cocinar estos productos; agregando valor familiar y alimenticio; de la misma forma sucede al elaborar las tradicionales guaguas de pan, las humitas, la fritada, etc. (Salazar, 2012)

Modificaciones, exclusión y continuidad

Muchos ingredientes utilizados en un principio que resultaron fundamentales, hoy en día ya no lo son. El chuño descrito anteriormente, ha desaparecido de las recetas actuales de locro. En la actualidad, se tiene a disposición inmediata gran variedad de papas a escoger que siempre estarán frescas y que se pueden obtener en cualquier época del año, por lo que ya no es necesario este ingrediente. Han desaparecido las variedades más antiguas de papa reemplazadas por otras de mayor rendimiento agrario. Las recetas encontradas sobre el locro carecen de medidas exactas, procedimiento y técnica culinaria (tabla 1).

Tabla 1 Receta antigua de locro

Nombre de la receta:	Receta antigua de locro		
Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes	Observaciones
¿?	¿?	Papas chuño	
¿?	¿?	Agua	
¿?	¿?	Sal	
¿?	¿?	ají	

Fuente: Cobo, 1653.

Otros cambios sugieren carnes secadas al sol, pescados en salazón que antes se utilizaban muy comúnmente en preparaciones antiguas del locro, hoy en día son reemplazadas por carnes o

pescados frescos (a excepción de la fanesca). Las versiones antiguas de loco que involucraban conejo, alpacas, llamas, vicuñas, fueron reemplazadas por los animales domésticos traídos desde Europa. Se puede observar que hay ciertos ingredientes que aún se conservan y que han permanecido durante los años, como las papas, el achiote, el ají, el agua y la sal. Otros que, gracias al intercambio de dos culturas, fueron introducidos, como la mantequilla, el aceite, el comino, la leche, la cebolla y el queso (tabla 2).

Tabla 2 Receta actual de loco

Nombre de la receta:	Receta actual de loco		
No. Receta: 1	No. Porciones: 4	Peso por porción: 350 gr	
Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes	Observaciones
1	lt	agua	
5	gr	achiote molido	
20	ml	aceite vegetal	
50	gr	mantequilla	
200	gr	cebolla blanca	Picada en brunoise
10	gr	ajo	Picada en brunoise fina
450	gr	papa chola	50% en large dice, 50% en médium dice
	c/n	sal	
5	gr	comino	
50	ml	leche	
80	gr	queso fresco	En small dice
1	u.	atado de cilantro y ají	Bouquet ecuatoriano
2	u.	aguacates	En láminas finas

Fuente: autores

En lugar de utilizar el chuño para espesar, se utiliza la papa sin ninguna preparación previa, que esta misma, se desintegre y de espesor a la sopa. El ají, juntamente con el cilantro se unen para

formar un atado que se retira al final de la preparación, sirve como un agente aromatizante y de sabor, tal y como lo haría un *bouquet garni* (atado de hierbas utilizado en las preparaciones francesas para aromatizar caldos en la cocina francesa). Utilización del refrito en la cocina, cebolla, ajo y aceite de achiote. Utilización de productos lácteos, queso, leche y mantequilla como otras aportaciones europeas.

Conclusiones

El patrimonio gastronómico en Ecuador se encuentra disperso, aunque existen procesos incipientes para dar valor a la escena culinaria ecuatoriana, aún no se ha logrado la identificación de esta cocina como muestra de arraigo cultural. A pesar de ello, las investigaciones en relación con la gastronomía del Ecuador permiten ayudar a la difusión de los valores que las recetas del país contienen.

En la presente investigación se pudo concretar la evolución histórica del “locro” partiendo de ser una receta sencilla, pero llena de valor en cuanto alivia épocas de hambre y escasez de ingredientes. Hoy en día el locro no es diferente de esta concepción, si bien es un plato lleno variaciones, es una comida del día a día.

Como principales hallazgos, el locro tanto en procedimiento como técnicas culinarias recoge hábitos de varias épocas, países y grupos humanos pero que se desarrollan en el Ecuador de una manera única, contribuyendo al empoderamiento de la cocina. Se pudo identificar a través de la investigación, que esta receta de cocina está llena de simbolismos y conocimiento.

Finalmente, la cocina del Ecuador es un recurso poderoso capaz de lograr la unión de los pueblos, las preparaciones culinarias se presentan como parte de la identidad alimentaria siendo motivo suficiente para darle el lugar y valor patrimonial que esta merece.

Referencias

1. Acle, M., & Montiela, A. (2018). Influence of Mexican gastronomy on ethnic consumption in Spain. *Revista Interamericana de Ambiente y Turismo (RIAT)*, 14(2), 89–101.
2. Ayvar, Z. (2019). Artículo De Reflexión Los Incas: Organización Y Gestión De Recursos the Incas: Organization and Resource Management. 7(9), 1–7. <file:///C:/Users/Esly/Downloads/166-466-2-PB.pdf>
3. Ballart, J., & Tresseras, J. (2001). *Gestión del patrimonio cultural*.

4. Coma, L., & Santacana, J. (2010). Ciudad educadora y patrimonio. Cookbook of heritage.
5. Cuesta, X., Carmen, C., & Monteros, C. (2005). Las papas nativas en el Ecuador. Proyecto Papa Andina; Estudios Cualitativos Sobre Oferta y Demanda., 1, 26. https://nqxms1019hx1xmtstxk3k9sko-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Documentacion PDF/papas_nativas_ecuador.pdf
6. Estrella, E. (1988). El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador. Centro de estudios Históricos, Madrid.
7. Gallardo, C. (2012). Ecuador culinario. Ediecuatorial. Quito, Ecuador.
8. Gaspar, T., Ávila, J., & Varela, G. (2019). Nutrición Hospitalaria. Nutrición Hospitalaria.
9. Gómez, E., Navas, D., Aponte, G., & Betancourt, L. (2014). Literature review methodology for scientific and information management, through its structuring and systematization Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematizaci. DYNA, 81(184), 158–163. <http://dyna.medellin.unal.edu.co/>
10. Iglesias, R., & Gutierrez, A. (1998). Evidencias líticas de los procesos de apropiación y procesamiento en la actividad de subsistencia de la cultura Atacames, Asmeraldas, Ecuador. Institut Français d'études Andines.
11. INPC. (2020). Ecuador tiene el ají más antiguo de América. <https://www.patrimoniocultural.gob.ec/ecuador-tiene-el-aji-mas-antiguo-de-america/>
12. Jáuregui, I. (2018). Navigation and history of science: 2018, year of anniversaries (Bartholomew Diaz, Vasco da Gama, Christopher Columbus). Instituto de Ciencias de La Conducta y Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. España. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2510>
13. Joo, K. (1984). La Ruta de las especias: clavo, canela, nuez moscada, pimienta. 48223.
14. Lejavitzer Lapoujade, A. (2020). Terminología culinaria en De re coquinaria: lengua técnica y coincidencias con el latín vulgar. Nova Tellus, 38(2), 83–97. <https://doi.org/10.19130/IIFL.NT.2020.38.2.0004>
15. Lugo, I. (2010). En la mesa de César. Los sabores de la antigüedad mediterránea para gastrónomos de hoy. Viena Ediciones, Barcelona, España.
16. Mas, T., & Gandara, E. (2006). Cocina Andina. Paso a Paso. Gastronomía de Leyenda. Barcelona, España. Editorial Sol 90.

17. Ministerio de cultura y patrimonio (2018). El loco es el alma de la cocina quiteña.
18. Mejía, Á. (2014). El patrimonio cultural como derecho: el caso ecuatoriano. *Revista de Derecho*, 21, 5–26. <file:///D:/DOCS/Downloads/430-1664-1-PB.pdf>
19. Mejía-Rivas, M., & Maldonado-Pérez, L. G. (2020). La gastronomía como medio para el desarrollo de innovaciones sociales. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 23–33. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11679>
20. Meyers, A. (2001). *Los incas en el Ecuador. Análisis de los restos materiales*. Ediciones Abya-Yala. Quito, Ecuador. https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1475&context=abya_yala
21. MINTUR. (2012). *Ecuador culinario. Saberes y sabores*.
22. Ontaneda, S. (2006). *Las sociedades originarias del Ecuador*. Libresa. Quito, Ecuador.
23. Parodi, D., & González, S. (2014). *Las historias que nos unen. 21 relatos para la integración de Perú y Chile*. Fondo editorial de la PUCP.
24. Parra, H. (2012). La prehistoria del Ecuador: desde los trabajos arqueológicos de Julio Viteri Gamboa. *Rvista Ciencia Unemi*, 1980, 73–77.
25. Pazos Barrera, J. (2008). *El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña*. (Fonsal, Ed.).
26. Pazos, J. (2017). *Elogio a las cocinas tradicionales del Ecuador*. Centro de publicaciones EDIPUCE.
27. Peña, L. (2010). La revisión Bibliográfica. *Pontificia Universidad Javeriana*, 1–12. http://www.javeriana.edu.co/prin/sites/default/files/La_revision_bibliografica.mayo_.2010.pdf
28. Quezada, M., Luján, G., & Segovia, G. (2022). Analysis of the gastronomic heritage as a tool for sustainable development in Santa Elena-Ecuador. <https://doi.org/10.29166/siembra.v9i1.3592>
29. Salazar, D. (2012). Variables intrínsecas del patrimonio cultural alimentario ecuatoriano.
30. Salazar, E. (2010). Historia de la sal en el Ecuador Precolombino y Colonial. *Antropología Cuadernos de Investigación*, 10, 13. <https://doi.org/10.26807/ant.v0i10.46>
31. Tatzo, A., & Rodríguez, G. (2012). *La Visión de los pueblos de los Andes*. Quito: Abya Yala.

32. Troncoso, C. (2018). Humanidades médicas. In Humanidades Médicas (Vol. 18, Issue 2). Centro para el Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200171&lng=es&nrm=iso&tlng=es
33. Ubidia, A., Razzeto, M., & Dannemann, M. (1983). Poesía popular Andina Ecuador- Perú- Bolivia- Chile. Instituto Andino de Artes Populares.
34. Unigarro, C. (2010). Patrimonio Cultural alimentario (F. E. M. de Cultura, Ed.).
35. Valdivieso, F., & Mollinedo, P. (2018). Formación de almidón retrogradado relacionado a niveles de amilosa en el almidón de papa (*Solanum tuberosum*) y chuño Retrograded starch formation dependent on amylose level of potatoe starch (*Solanum tuberosum*) and chuño. <https://doi.org/10.53287/mjns8913yn27w>
36. Villegas, A. (2015). Grandes maestros de la historia de la gastronomía. In Editorial Almuzara.
37. Vintimilla, E., & Merchán, J. (2005). El sabor de los Recuerdos. Cámara Ecuatoriana del Libro - Núcleo de Pichincha.

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).