

El sabor de la identidad: Un ajiaco de historias y tradiciones

Universidad de las Ciencias Informáticas

Marlon Leal González^{1*}, Eddy Alejandro Guerra Rubio², Alejandro Toranzo Peña³

¹IDFT203, Facultad de Tecnologías Educativas , Universidad de las Ciencias Informáticas, Carretera a San Antonio de los Baños, km 2 ½, Boyeros, La Habana, Cuba, lealg@estudiantes.uci.cu

²IDFT202, Facultad de Tecnologías Educativas , Universidad de las Ciencias Informáticas, Carretera a San Antonio de los Baños, km 2 ½, Boyeros, La Habana, Cuba, eddy@estudiantes.uci.cu

³IDFT203 , Facultad de Tecnologías Educativas , Universidad de las Ciencias Informáticas, Carretera a San Antonio de los Baños, km 2 ½, Boyeros, La Habana, Cuba, tpeña@estudiantes.uci.cu

Mayo, 2024

RESUMEN

La cocina tradicional cubana es un tesoro culinario que refleja la diversidad cultural e histórica de la isla. Con influencias indígenas, españolas, africanas, chinas y caribeñas, los platos emblemáticos como la Ropa Vieja, el Congrí y el Lechón Asado son testigos de una evolución culinaria única. Estos platos, junto con costumbres como la hora del café y la preparación del picadillo, han contribuido a forjar la identidad cultural de Cuba. La gastronomía cubana es más que una simple alimentación; es un símbolo de resistencia, creatividad y celebración de la vida. A través de la organización del trabajo en la cocina tradicional cubana, se preserva y se transmite un legado culinario que trasciende generaciones, conectando a los cubanos con su historia, sus raíces y su pasión por la buena comida. La cocina cubana es un reflejo de la identidad nacional, donde cada plato cuenta una historia de intercambio cultural, adaptación y amor por la tradición culinaria.

Palabras clave: cocina, evolución, nacionalidad, sabor, tradición, transculturación.

RESUMEN

The traditional Cuban cuisine is a culinary treasure that reflects the cultural and historical diversity of the island. With indigenous, Spanish, African, Chinese, and Caribbean influences, emblematic dishes such as Ropa Vieja, Congrí, and Lechón Asado are witnesses to a unique culinary evolution. These dishes, along with customs like coffee time and picadillo preparation, have contributed to forging Cuba's cultural identity. Cuban gastronomy is more than just food; it is a symbol of resistance, creativity, and celebration of life. Through the organization of work in traditional Cuban cuisine, a culinary legacy that transcends generations is preserved and transmitted, connecting Cubans to their history, roots, and passion for good food. Cuban cuisine is a reflection of national identity, where each dish tells a story of cultural exchange, adaptation, and love for culinary tradition.

Palabras clave: *cuisine, evolution, nationality, flavor, tradition, transculturation.*

INTRODUCCIÓN

La cocina cubana es un reflejo vivo de la rica historia y diversidad cultural que define a la isla caribeña. Desde sus raíces indígenas hasta las influencias africanas, españolas y caribeñas, la gastronomía cubana es un crisol de sabores, aromas y técnicas culinarias que han evolucionado a lo largo de los siglos.

La cocina tradicional cubana no solo es una manifestación de la creatividad y destreza de sus habitantes, sino que también desempeña un papel fundamental en la identidad nacional y en la preservación de las tradiciones. Cada plato, desde el emblemático arroz con frijoles hasta el sabroso ropa vieja, cuenta una historia única que conecta a los cubanos con su pasado y con las generaciones que les precedieron.

Además, la cocina cubana es un punto de encuentro social y familiar, donde se comparten momentos de alegría, celebración y camaradería. Los rituales en torno a la preparación y disfrute de la comida son parte integral de la vida cotidiana en Cuba, fortaleciendo los lazos comunitarios y transmitiendo valores culturales de generación en generación.

En el contexto científico actual, la cocina tradicional cubana ha despertado un creciente interés debido a su papel como reflejo de la diversidad cultural e histórica de la isla. A pesar de la existencia de trabajos previos que han abordado la gastronomía cubana, aún persisten aspectos que requieren mayor claridad y profundización. La evolución de la cocina cubana, su influencia en la identidad nacional y su significado cultural han sido temas recurrentes en la literatura académica, sin embargo, la necesidad de una revisión actualizada y concisa se hace evidente en un panorama donde la abundancia de trabajos de revisión puede generar dispersión y falta de enfoque. Por tanto, este trabajo se propone sintetizar y analizar de manera crítica la evolución, los platos emblemáticos y las costumbres culinarias que han contribuido a forjar la identidad cultural de Cuba, aportando una perspectiva actualizada y enfocada en los aspectos menos claros y más relevantes de la cocina tradicional cubana.

DESARROLLO

La cocina tradicional cubana es el resultado de un proceso de mestizaje cultural que se remonta a la época precolombina. Antes de la llegada de los españoles en 1492, los pueblos indígenas como los taínos y los ciboneyes ya habían desarrollado una rica tradición culinaria basada en el cultivo de tubérculos, legumbres y la caza de animales autóctonos.

Con la colonización española, se introdujeron nuevos ingredientes y técnicas de cocción, como el arroz, el cerdo, el ajo y las especias. Además, la trata de esclavos africanos a partir del siglo XVI trajo consigo una importante influencia culinaria, con la incorporación de plátanos, malanga, okra y técnicas de ahumado y marinado.

Durante el siglo XIX, la cocina cubana se vio enriquecida por la llegada de inmigrantes chinos, que aportaron su particular estilo de cocina y el uso de salsa de soja y jengibre. Asimismo, la presencia de inmigrantes españoles, especialmente de Galicia y Asturias, contribuyó con platos como el cocido gallego y el fabada asturiana.

Ya en el siglo XX, la cocina cubana se vio influenciada por la proximidad a los Estados Unidos, con la incorporación de ingredientes como el ketchup y la mayonesa. Sin embargo, a pesar de estas influencias externas, la cocina tradicional cubana ha logrado mantener su esencia y autenticidad, convirtiéndose en un símbolo de identidad nacional.

Orígenes Indígenas

Los orígenes indígenas de la cocina cubana se remontan a los pueblos taínos y ciboneyes que habitaban la isla antes de la llegada de los españoles en 1492. Estos pueblos desarrollaron una rica tradición culinaria basada en el cultivo de tubérculos, legumbres y la caza de animales autóctonos (Núñez y Torres 2023).

El casabe o cazabe es una especie de pan delgado, con forma circular y muy crujiente. Es también un ácimo, o sea un pan sin levadura. Se elabora a partir de la yuca, conocida en algunas regiones como mandioca o guacamota, un tubérculo muy empleado en la cocina cubana e internacional. Se puede conservar durante largos períodos de tiempo, mientras no se moje, este pan de yuca puede durar incluso meses. El origen del casabe se remonta a la época de los aborígenes, producido artesanalmente por taínos, arahuacos, caribes y los nativos americanos. El casabe era uno de sus principales alimentos que podían acompañar con casi cualquier cosa y que les duraba en perfectas condiciones durante varios días. Incluso para muchos indígenas, el casabe formaba parte de la dieta

diaria. En aquel entonces se le denominaba “pan de Indias” una vez que fue descubierto por los españoles luego de su llegada a América. Los conquistadores lo empacaban en grandes cantidades para sus continuos viajes entre un continente y otro, precisamente por su ventaja frente al pan europeo, que a pesar de ser seco y duro, se conservaba muy bien por más tiempo. En la actualidad se continúa consumiendo con frecuencia, en Cuba, por ejemplo, para el mes de junio de cada año, en Camagüey se celebra la fiesta popular tradicional San Juan Camagüeyano y el casabe es protagonista durante las celebraciones. Su demanda aumenta además como sustituto del pan de harina trigo, con un mayor número de producción en la provincia La Tunas («Cómo Hacer Casabe de Yuca Tradicional | Receta Cubana» [sin fecha]). En la etapa colonial, el casabe fue sustituido por el pan de trigo importado de España («Origen y desarrollo de la cocina en Cuba | Excelencias Gourmet» [sin fecha]).

El asado en púa: Vestigio de los modos de elaborar la comida de los indocubanos que se mantiene hasta hoy (Avanzados (CITMATEL) 1999).

Además, los indígenas aportaron ingredientes como el maíz, la yuca, el maní, el boniato, la calabaza, el ají, la yautía (especie de malanga silvestre), la jutía y una gran variedad de frutas tropicales (Avanzados (CITMATEL) 1999). Estos alimentos sirvieron de sustentación a los españoles en los primeros años de la conquista y colonización (Avanzados (CITMATEL) 1999).

Influencia española

La influencia española en la gastronomía cubana ha sido fundamental en la conformación de la identidad culinaria de la isla. A lo largo de la historia, la cocina cubana ha incorporado elementos y técnicas provenientes de la tradición culinaria española, enriqueciendo su diversidad y sabor. Algunos aspectos destacados de la influencia española en la gastronomía cubana son:

Durante la conquista, los españoles introdujeron nuevos cultivos y alimentos en Cuba, como el arroz, las aves de corral, las carnes saladas, los huevos y el trigo. Estos ingredientes se integraron con los productos locales, creando una fusión de sabores y platos únicos («Conquista e influencia española en la gastronomía cubana» [sin fecha]).

La influencia española se refleja en platos emblemáticos de la cocina cubana, como el ajiaco, los guisos y las sopas espesas. La presencia del cerdo como ingrediente principal en muchos platos

también es un legado de la cocina española («España en la cocina cubana - Blog de Viaje por Cuba» [sin fecha]) que entraron este animal en la isla.

La cocina cubana se caracteriza por un método de cocción donde la fritura es predominante, una técnica que se ha heredado de la tradición culinaria española. Además, la salsa criolla cubana, condimentada con especias como el comino, el pimentón, el laurel, el orégano, el ajo, la cebolla y el ají, refleja la influencia de las especias y sabores españoles («España en la cocina cubana - Blog de Viaje por Cuba» [sin fecha]), también encontramos entre estas técnicas el uso de algunas salsas de las cuales derivan nuestras adaptaciones de la como son el famoso sofrito y el mojo. (Cubano 2023).

Los españoles enseñaron a los indígenas cubanos nuevas formas de cocinar y preparar alimentos, como la carne frita acompañada de lechuga, yuca. Esta adaptación de ingredientes y técnicas culinarias ha sido clave en la evolución de la gastronomía cubana («España en la cocina cubana - Blog de Viaje por Cuba» [sin fecha]).

Influencia africana

Los esclavos africanos aportaron mucho a la cocina cubana, integrando técnicas de preparación de sus etnias de procedencia, lo que se reflejó en la comida colonial de Cuba («Influencia Africana en los sabores de Cuba» [sin fecha]). Aunque los africanos como esclavos no importaron alimentos por sí mismos, con los barcos esclavistas llegaron grandes reservas de alimentos y semillas que se utilizaban para su sustento, incluyendo el coco, el melón y el ñame, entre otros («Influencia Africana en los sabores de Cuba» [sin fecha]). La cocina cubana cuenta con platos típicos de influencia africana, como el arroz mezclado con frijoles o el famoso congri, que se considera parte de esta herencia culinaria (Gutiérrez et al. [sin fecha]).

Influencia china

La influencia china en la gastronomía cubana ha sido significativa y ha dejado una marca distintiva en la cocina de la isla. Los inmigrantes chinos introdujeron ingredientes como el arroz, el ajo, el ajonjolí, el cebollín, la soya, el vinagre y el aceite, que se integraron fácilmente en la cocina cubana («Cuba honra influencia gastronómica de China a través de talleres culinarios» [sin fecha]). Además, técnicas de preparación como el arroz frito y el uso de especias y condimentos chinos en la cocina cubana han enriquecido la gastronomía de la isla. La influencia china también se refleja en platos emblemáticos de la cocina cubana, como el arroz frito, el congee, la sopa de aleta de tiburón y diversas sopas de pescados y mariscos con base de salsa de soya. Estos platos son una fusión de

sabores chinos y cubanos que han conquistado el paladar de los cubanos contemporáneos («Influencia de China en la gastronomía cubana» [sin fecha]).

Influencia caribeña

La influencia caribeña en la gastronomía cubana se destaca por la fusión de sabores, técnicas culinarias y ingredientes característicos de la región caribeña. La cocina cubana refleja la influencia caribeña a través de la combinación de especias y sabores tropicales. Ingredientes como el coco, la piña, el plátano y la guayaba son comunes en la gastronomía cubana, aportando un toque distintivo y exótico a los platos. Las frutas tropicales también desempeñan un papel importante en la cocina cubana, tanto en platos salados como en postres. Frutas como el mamey, la piña, el anón y la guayaba se utilizan en diversas preparaciones, añadiendo frescura y sabor a los platos. La dieta tradicional cubana incluye una amplia variedad de verduras, carnes y frutas, reflejando la diversidad y abundancia de productos disponibles en la región caribeña. La combinación de ingredientes locales con técnicas de cocción criollas y caribeñas crea platos únicos y sabrosos.

Estudio Detallado de Platos Tradicionales Cubanos

La cocina tradicional cubana se caracteriza por una variedad de platos emblemáticos que reflejan la riqueza cultural y la historia de la isla. A continuación, se presenta un estudio detallado de algunos de los platos más representativos de la gastronomía cubana:

Ropa Vieja

La ropa vieja es un plato popular de las Islas Canarias y Cuba. La receta original consiste en un plato hecho con las sobras del cocido (o cozido), un guiso tradicional que se come como plato principal en España, Portugal, Brasil y otros países latinos (Ragoonanan 2023). Este es el plato fuerte más tradicional que te podrías comer en Cuba y se elabora a base de carne de res (aunque a veces también se hace de cerdo). Su nombre se debe a que, como parte de la elaboración, la carne se deshilacha de forma que pareciera ropa rasguñada. Se cocina con diferentes especias como el comino y el laurel, cebolla, ajo, ají pimiento y tomate («Comida cubana: Platos típicos y tradiciones culinarias.» [sin fecha]). Una extraña historia dice que es de origen sefardí. En ese idioma se llamaba “andrajos” lo que en castellano significa “ropa vieja”.

Una leyenda cuenta que un hombre muy pobre tenía invitados para la hora de la cena y como no tenía nada para cocinarles fue a su armario, saco un poco de ropa vieja a las que abrazo muy

fuertemente llenándola de amor y cuando las cocino con tanto amor por su familia. La ropa se convirtió en carne («Ropa vieja» [sin fecha]).

Origen: Plato de origen español, adaptado a la cocina cubana.

Ingredientes: Carne de res deshebrada, tomates, pimientos, cebollas, ajo, comino, laurel, vino tinto.

Preparación: La carne se cocina lentamente hasta que se deshebra fácilmente. Se saltea con los vegetales y se sazona con las especias.

Importancia: Uno de los platos más emblemáticos de la cocina cubana, refleja la fusión de influencias españolas y criollas.

Congrí

El congrí procede de la cocina afrocubana y su nombre está en correspondencia con ese origen. Así congrí es vocablo venido de Haití, donde a los frijoles colorados se les dice congó y al arroz riz, como en francés. El célebre etnólogo cubano Fernando Ortiz, decía: “Congrí es voz creole hatiano que significa ‘congos con arroz’ Es decir: frijoles colorados con arroz y se le echa trocitos de carne de puerco y chicharrones, un plato que en la región oriental cubana se adueñó de la mesa criolla desde principios del siglo XIX, luego de la gran emigración haitiana y francesa (admin 2015).

Origen: Plato de influencia africana, adaptado a la cocina cubana.

Ingredientes: Arroz, frijoles colorados, trocitos de carne de cerdo, cebolla, ajo, comino, laurel.

Preparación: Los frijoles se cocinan con el arroz, el tocino y las especias hasta que el arroz esté suelto y los frijoles estén suaves.

Importancia: Simboliza la mezcla de culturas que conforman la identidad cubana, con influencias africanas y españolas.

Lechón Asado

Los cubanos, ciertamente, no pueden reclamar la paternidad exclusiva de la receta, aunque la han enriquecido tanto que Buena Fe, uno de las bandas de pop – rock y trova más famosas del país, propuso en una canción declarar al puerco «el mamífero nacional». Ellos cronicaron con su música cómo durante las fiestas de fin de año, el país se sumerge bajo:

«Una nube de aromas, lo mismo en los barrios ricos, que en las más humildes lomas.»

Homero, en su *Ilíada*, reseña que en la Grecia antigua, siempre que se ganaba una batalla, celebraban banquetes con carne de cerdo asada al fuego. También era común ofrecer el humilde animal como sacrificio a los dioses griegos. En los reinos ibéricos de Castilla y Aragón se popularizó, con influencia de los antiguos romanos, la costumbre de asar lechones para comer, en ollas de barro colocadas sobre carbones. Cuando España conquistó América, los colonos llevaron ese plato a Cuba, donde encontraron un nuevo método: asado a la barbacoa. Lo aprendieron de los aborígenes taínos, quienes cavaban un hoyo en la tierra para concentrar el calor de la leña hacia el animal, tendido sobre una parrilla o atravesado por una vara que suspendían en el aire mediante dos estacas. Ese es el origen de una de las tradicionales maneras de cocción que aún se utilizan en Cuba («Lechón o puerco asado a lo cubano - Blog de Viaje por Cuba» 2018).

Origen: Plato de influencia española, adaptado a la cocina cubana.

Ingredientes: Cerdo entero, ajo, naranja agria, comino, sal.

Preparación: El cerdo se asa lentamente sobre brasas o en un horno, rociándolo con el mojo (mezcla de ajo, naranja agria y especias).

Importancia: Uno de los platos más emblemáticos de la cocina cubana, refleja la importancia del cerdo en la dieta y la cultura cubana.

Ajiaco

Cuba es un gran ajiaco», perpetua frase de don Fernando Ortiz y metáfora de la evidente amalgama cultural que conformó la identidad de nuestra nación. Y sí, el ajiaco cubano es mezcla, combinación sabrosísima de múltiples ingredientes.

El ajiaco es una comida caliente y de enorme consistencia, ideal para el invierno. Pero, sinceramente, en Cuba lo preparamos en cualquier época del año, pues es uno de esos platos que nos identifican y que hacen felices a nuestro paladar (René 2020).

El porqué se llamó así no es cuestión clara. Hay muchas hipótesis de su surgimiento, pero sin dudas, es una institución dentro de la comida nacional. Ajiaco es sinónimo popular de mezcla, y es precisamente de lo que está formado: de mestizaje de cocinas, razas y culturas.

Algunos creen que su procedencia puede remontarse a los aborígenes, quienes con alguna palabra similar llamaban al agua saturada de ají picante donde mojaban el casabe para después comerlo. Otros lo asocian al plato típico español «olla podrida» (René 2020), lo que no significa que tenga

que agregarse nada podrido a la olla, sino que la palabra viene a su vez del vocablo "poderida", que significa poderosa. En Europa, la olla podrida era una comida muy habitual que incluía tocineta, algunas papas, hortalizas y legumbres, Los conquistadores españoles llevaron esta tradición al resto del mundo con sus viajes y la tuvieron que adaptar a los alimentos que encontraban allí dónde desembarcaban. Sin embargo, se mantuvo siempre como una base rica en fécula combinada con las carnes y las viandas disponibles («El ajiaco» [sin fecha]).

Otra especulación sobre los orígenes del ajiaco señala, en una historia un poco más romantizada, que un esclavo negro recibió una dotación adicional de carne y viandas, y presuroso de cocinarla y comerla, echó con prisa todo a la olla. Esta combinación gustó mucho a sus compañeros esclavos y de allí la emulaban cada que podían. Aunque estas son sólo suposiciones («El ajiaco» [sin fecha]).

El ajiaco es un plato que se gestó y desarrolló durante por lo menos trescientos años de historia o incluso más, entre las tres grandes tradiciones del aborigen, el español y el esclavo africano. Aunque se consume desde la conquista, se consolidó oficialmente en comida nacional hasta después de las primeras guerras importantes en Cuba. Antes de eso los cubanos de alcurnia comían ajiaco con ganas, siempre y cuando no tuvieran invitados extranjeros, ante los que preferían servir refinada gastronomía francesa o europea. El verdadero ajiaco cubano terminó de afianzarse en la tradición cubana gracias a las clases bajas, que al no tener acceso a los cortes de carne más magros, utilizaban el tasajo, la cabeza de puerco y la yuca, principalmente. Todo ello aderezado con grasa animal adicional, si había a la mano, ají, ajo y cebolla. Ocasionalmente tomate. El platillo es de tan destacada importancia en la región, que incluso una expresión común en Cuba era la de “ganarse el ajiaco”, que viene significando lo mismo que el “ganarse el pan” de otras regiones hispano parlantes («El ajiaco: platillo nacional cubano - Recetas de Cuba» [sin fecha]).

Origen: Plato de influencia indígena, adaptado a la cocina cubana.

Ingredientes: Carnes (res, pollo, cerdo), tubérculos (boniato, malanga, yuca), maíz, plátano verde, calabaza, tomate, cebolla, ajo.

Preparación: Se cocina un caldo con las carnes y los vegetales, se sazona con ajo, cebolla y especias.

Importancia: Simboliza la formación del pueblo cubano, una mezcla de culturas indígenas, españolas y africanas.

Sofrito

El sofrito, un sazón básico en la Comida Cubana, es una herencia directa de la cocina española. Consta de cebolla, ajo, pimientos y tomates, todos sofritos en aceite de oliva. Aunque cada cocinero tiene su propio toque, esta combinación básica de ingredientes es la base de muchos platos cubanos. Si bien cada región de España tiene su propia versión del sofrito, la versión cubana se asemeja más al sofrito de las regiones del sur de España, donde se le añaden tomates y pimientos. Esta mezcla de sabores es la que da a la comida cubana ese toque especial y la diferencia de otras gastronomías latinoamericanas (Cubano 2023).

Origen: El sofrito tiene sus raíces en la cocina española y se ha convertido en un elemento fundamental en la cocina cubana.

Ingredientes: Cebolla, ajo, pimiento, tomate, aceite de oliva, comino, laurel.

Preparación: Se sofríen lentamente la cebolla, el ajo, el pimiento y el tomate en aceite de oliva hasta que se caramelizan y liberan sus sabores. Se añaden especias como el comino y el laurel para darle un sabor característico.

Significado: El sofrito es la base aromática de muchos platos cubanos, aportando profundidad y complejidad de sabores. Es un elemento esencial en la cocina cubana que conecta a los cubanos con sus raíces culinarias y su identidad cultural.

Yuca con mojo

La yuca ha sido el tubérculo principal cultivado en Cuba desde la época de los taínos, el pueblo indígena del Caribe. Y, los platos a base de yuca son imprescindibles en las mesas en Navidad, Año Nuevo y cualquier otra festividad importante.

El término mojo, pronunciado “mo-ho”, se deriva de la palabra portuguesa “molho”, que significa salsa, y tiene sus raíces en las Islas Canarias. Influenciada por los primeros asentamientos españoles y portugueses, la cocina canaria utiliza dos variedades principales de mojo: el “mojo rojo” (salsa roja) y el “mojo verde” (salsa verde).

Debido a la migración de los canarios a otras islas del Caribe, las variaciones locales de la salsa han evolucionado. Y en Cuba, cualquier salsa hecha con ajo, aceite de oliva y jugo de cítricos se conoce como mojo. Siempre forma parte de las comidas de celebración en la cultura cubana.

Los ingredientes básicos del mojo cubano son el ajo, el aceite de oliva y el jugo de naranja amarga y/o lima. Esta salsa de ajo forma parte de la base de la cocina en Cuba. Se utiliza para condimentar

la yuca hervida (yuca con mojo), como adobo para el cerdo asado a fuego lento o como condimento de los buñuelos de yuca o plátano (Ramesh 2021).

Origen: Tubérculo de raíz introducido por los españoles, adaptado a la cocina cubana.

Ingredientes: Yuca, ajo, aceite, limón, sal.

Preparación: La yuca se cuece hasta quedar tierna y se sirve con mojo, una salsa a base de ajo, aceite, limón y sal.

Significado: Plato sencillo pero delicioso que refleja la importancia de los ingredientes locales y la adaptación de técnicas culinarias en la cocina cubana.

Tostones

Los tostones son el resultado de la fusión de ingredientes africanos y técnicas de cocción españolas. Los plátanos, originarios de África, fueron introducidos en Cuba durante la época colonial a través del comercio de esclavos. Estos esclavos, al llegar a la isla, adaptaron su forma de preparar los plátanos a las técnicas culinarias disponibles, dando lugar a diversos platos como los tostones.

La técnica de freír los plátanos en aceite, una práctica común en la cocina española, se combinó con la abundancia de plátanos en Cuba para crear los tostones. Los plátanos verdes se cortan en rodajas, se fríen, se aplastan y se vuelven a freír hasta que adquieren una textura crujiente y dorada. Esta técnica de doble fritura, conocida como "tachinos" en algunas regiones de Cuba, se convirtió en un método popular para preparar los plátanos («Comida cubana: Platos típicos y tradiciones culinarias.» [sin fecha]).

Origen: Los tostones tienen influencias africanas y caribeñas en la cocina cubana.

Ingredientes: Plátanos verdes, aceite para freír, sal.

Preparación: Los plátanos verdes se cortan en rodajas, se fríen, se aplastan y se vuelven a freír hasta que estén dorados y crujientes. Se sazonan con sal al gusto.

Significado: Los tostones son un acompañamiento popular en la cocina cubana, aportando un contraste de texturas y sabores a las comidas tradicionales. Representan la creatividad y la versatilidad en la cocina cubana, así como la importancia de los ingredientes locales en la gastronomía de la isla.

La Cocina Tradicional Cubana: Reflejo de la Identidad y la Historia del Pueblo Cubano

La cocina tradicional cubana es mucho más que un conjunto de recetas y técnicas culinarias. Es un reflejo vivo de la identidad, la historia y la cultura del pueblo cubano, que se ha forjado a través de siglos de intercambio, adaptación y creatividad. Cada plato, cada ingrediente y cada tradición culinaria cuenta una historia de lucha, resistencia y celebración de la vida.

La cocina cubana es una metáfora de la nación misma, una mezcla de razas y culturas que se han fusionado para crear algo único y extraordinario. Al igual que la identidad cubana, la gastronomía de la isla es un mosaico de influencias indígenas, españolas, africanas, caribeñas y chinas, que se han entrelazado para dar vida a una cocina que es al mismo tiempo familiar y exótica, sencilla y sofisticada.

Los platos tradicionales cubanos son como un libro abierto que nos cuenta la historia del país. El ajiaco, por ejemplo, es un guiso que simboliza la formación del pueblo cubano, una "mezcla abierta" de ingredientes y culturas que se han cocido a fuego lento durante siglos. El congrí, por su parte, es una metáfora de la unidad nacional, donde el arroz y los frijoles se funden en una sola preparación.

Pero la cocina cubana no solo refleja el pasado, sino también el presente y el futuro del país. En medio de las dificultades económicas y los desafíos políticos, los cubanos han demostrado una capacidad asombrosa para adaptarse y reinventarse en la cocina. La cocina de guerrilla de los años 60 y la creatividad del Período Especial son ejemplos de cómo la gastronomía se ha convertido en un espacio de resistencia y supervivencia.

CONCLUSIONES

La cocina tradicional cubana es mucho más que un conjunto de recetas y técnicas culinarias; es un reflejo vivo de la identidad, la historia y la cultura del pueblo cubano, que se ha forjado a través de siglos de intercambio, adaptación y creatividad. Cada plato, cada ingrediente y cada tradición culinaria cuenta una historia de lucha, resistencia y celebración de la vida.

A lo largo de este trabajo, hemos explorado cómo la gastronomía cubana ha evolucionado a través de las influencias indígenas, españolas, africanas, caribeñas y chinas, dando lugar a una cocina única y extraordinaria. Platos emblemáticos como la Ropa Vieja, el Congrí y el Lechón Asado son testigos de esta fusión de culturas, simbolizando la diversidad y la resiliencia del pueblo cubano.

Pero la cocina cubana no solo refleja el pasado, sino también el presente y el futuro del país. En medio de las dificultades económicas y los desafíos políticos, los cubanos han demostrado una capacidad asombrosa para adaptarse y reinventarse en la cocina, convirtiendo la gastronomía en un espacio de resistencia y supervivencia.

Además, la cocina tradicional cubana es un punto de encuentro social y familiar, donde se comparten momentos de alegría, celebración y camaradería. Los rituales en torno a la preparación y disfrute de la comida son parte integral de la vida cotidiana en Cuba, fortaleciendo los lazos comunitarios y transmitiendo valores culturales de generación en generación.

La cocina tradicional cubana es un tesoro cultural que merece ser preservado y celebrado. Es un legado que nos habla de la resiliencia, la creatividad y la alegría de vivir del pueblo cubano. Al disfrutar de un plato de Ropa Vieja o de un Lechón Asado, no solo estamos saboreando un manjar culinario, sino también conectando con la esencia misma de la cubanía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADMIN, 2015. CUBAN ‘CONGRI’ (Red Beans and White Rice Mixed) ORIGIN. ** EL ‘CONGRI’ CUBANO (Frijoles Colorados y Arroz Blanco Mezclados) PROCEDENCIA. | The History, Culture and Legacy of the People of Cuba. [en línea]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.thecubanhistory.com/2015/02/cuban-congri-red-beans-and-white-rice-mixed-origin-el-congri-cubano-frijoles-colorados-y-arroz-blanco-mezclados-procedencia/>.
- AVANZADOS (CITMATEL), E. de T. de la I. y S.T., 1999. Cocina cubana. En: Last Modified: 2021-06-23publisher: Empresa de Tecnologías de la Información y Servicios Telemáticos Avanzados (CITMATEL) [en línea]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: http://cocina.cuba.cu/cult_cul.php?idsab=9. Cuba
- BANIN, I., 2021. Cuban Food History and Culinary Influences. *Familia Kitchen* [en línea]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://familiakitchen.com/es/cuban-food-history-and-culinary-influences/>.
- Cocina cubana - Cultura culinaria - Orígenes de la cocina cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: http://cocina.cuba.cu/cult_cul.php?idsab=10.
- Comida cubana: Platos típicos y tradiciones culinarias. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://enjoycubaexperience.com/es/acerca-cuba/consejos-utiles/comida-tradicional>.
- Cómo Hacer Casabe de Yuca Tradicional | Receta Cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://recetacubana.com/casabe/>.
- Cómo nació el ajiaco cubano - Revista Más Cuba. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.revistamascuba.com/como-nacio-el-ajiaco-cubano/>.
- Conquista e influencia española en la gastronomía cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/conquista-e-influencia-espanola-en-la-gastronomia-cubana>.
- Cuba honra influencia gastronómica de China a través de talleres culinarios. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: http://www.chinacelacforum.org/esp/zgtlmjlbjgix_2/202301/t20230113_11006941.htm

CUBANO, G., 2023. Recetas De Comida Cubana: Cocina Y Tradiciones Sin Igual. [en línea]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://glotoncubano.com/recetas-de-comida-cubana-cocina-y-tradiciones/>.

Descubre la Historia de Cuba y su Gastronomía en el Caribe. [en línea], 2024. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://elcaribe.org/la-historia-de-cuba-y-su-deliciosa-gastronomia-caribena/>.

El ajiaco: platillo nacional cubano - Recetas de Cuba. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/el-ajiaco-platillo-nacional-cubano>.

El ajiaco: platillo nacional cubano - Recetas de Cuba. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/el-ajiaco-platillo-nacional-cubano>.

El Ajiaco: un símbolo de la gastronomía cubana - Revista Más Cuba. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.revistamascuba.com/el-ajiaco-un-simbolo-de-la-gastronomia-cubana/>.

EL cerdo en la cocina cubana - Blog de Viaje por Cuba. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://onlinetours.es/blog/cuba/cocina-cubana-2/>.

España en la cocina cubana - Blog de Viaje por Cuba. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://onlinetours.es/blog/cuba/espana-en-la-cocina-cubana/>.

GUTIÉRREZ, M.S., RANZOLA, R.M., PÉREZ, J.A.V., JIMÉNEZ, I.M. y GARCÍA, R.D.A., [sin fecha]. Influencia africana en la formación de la cultura e identidad cubanas. ,

Influencia Africana en los sabores de Cuba. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/influencia-africana-en-los-sabores-de-cuba>.

Influencia de China en la gastronomía cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/influencia-de-china-en-la-gastronomia-cubana>.

La evolución sociocultural de la gastronomía culinaria cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/gastronomia-culinaria-cubana.html>.

- La influencia de la gastronomía francesa en la cocina cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/la-influencia-de-la-gastronomia-francesa-en-la-cocina-cubana>.
- Lechón o puerco asado a lo cubano - Blog de Viaje por Cuba. [en línea], 2018. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://onlinetours.es/blog/cuba/lechon-o-puerco-asado/>.
- LEI, C., 2021. Las influencias y huellas de la cultura china en Cuba: 1847-1959. *Letras (Lima)*, vol. 92, no. 135, ISSN 2071-5072, 0378-4878. DOI 10.30920/letras.92.135.12.
- NÚÑEZ, E.S. y TORRES, K.N., 2023. LA EVOLUCIÓN SOCIOCULTURAL DE LA GASTRONOMÍA CULINARIA CUBANA EN LA NEOCOLONIA Y EN LA REVOLUCIÓN EN EL PODER. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* [en línea], vol. 9, no. 3, [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/rccs/article/view/2182>.
- Origen y desarrollo de la cocina en Cuba | Excelencias Gourmet. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://excelenciasgourmet.com/en/node/4290>.
- RAGOONANAN, N., 2023. Ropa Vieja. *196 flavors* [en línea]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.196flavors.com/es/ropa-vieja/>.
- RAMESH, N., 2021. Yuca con Mojo. *196 flavors* [en línea]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.196flavors.com/es/yuca-con-mojito/>.
- RENÉ, 2020. Ajiaco cubano | Mezcla y sabor a Cuba. *Cubago* [en línea]. [consulta: 19 mayo 2024]. Disponible en: <https://visitcubago.com/receta-ajiaco-cubano/>.
- Ropa vieja: el plato con más leyendas. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/ropa-vieja-el-plato-con-mas-leyendas>.
- Sabores franceses en la cocina cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos100/sabores-franceses-cocina-cubana/sabores-franceses-cocina-cubana>.
- SÁNCHEZ GUTIÉRREZ, M., MARCEL RANZOLA, R., VÁZQUEZ PÉREZ, J.A., MORALES JIMÉNEZ, I. y DE ARMAS GARCÍA, R., 2016. Influencia africana en la

formación de la cultura e identidad cubanas. *EDUMECENTRO*, vol. 8, ISSN 2077-2874.

Tostones: El Delicioso Bocado Crujiente de la Cocina Cubana. [en línea], [sin fecha]. [consulta: 20 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cocina-cubana.com/articulos/tostones-el-delicioso-bocado-crujiente-de-la-cocina-cubana>.