

BLOCH

REVISTA ESTUDIANTIL DE HISTORIA



PORTADA REALIZADA POR: MARGARITA ISABEL ARVIDE BASTERRA

**La cultura
hecha
comida:**

**soul food, historia y
relevancia**

**ÁNGEL EDUARDO
MEDRANO
CASTRO**

BLOCH

<https://revistabloch.uanl.mx>

LA CULTURA HECHA COMIDA: SOUL FOOD, HISTORIA Y RELEVANCIA

Ángel Eduardo Medrano Castro

[orcid.org/ 0000-0001-5768-603X](https://orcid.org/0000-0001-5768-603X)

Universidad Autónoma de Nuevo León Facultad de Filosofía y Letras

Edición y corrección de estilo:

Celeste Esmeralda Ramírez Palomo

Maquetador:

Alfonso André Quintero Gómez

Copyright:



© 2022, Medrano Castro Ángel Eduardo. This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License [CC BY 4.0], which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Recepción: 27 de junio de 2022

Aceptación: 20 de julio de 2022

Email:

angelmedcas405@gmail.com

LA CULTURA HECHA COMIDA: SOUL FOOD, HISTORIA Y RELEVANCIA

CULTURE MADE FOOD: SOUL FOOD, HISTORY AND RELEVANCE

Ángel Eduardo Medrano Castro

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

RESUMEN:

La comida, ¿a quién no le gusta disfrutar de un buen platillo de comida que nos genere nostalgia por su gran y rico sabor?, pero, ¿alguna vez te has preguntado cuál es el origen, la historia y la importancia cultural que rodea el plato que tienes en tu mesa frente a ti?. A propósito de este trabajo, revisaremos sobre los antecedentes y la propia historia del resultado del "crisol americano": la soul food, además de hacer una revisión al propio concepto de soul food, el impacto y valor cultural de la soul food como producto de la implantación de las sociedades provenientes de África al continente americano, sus elementos más representativos y distintivos, la diferenciación entre lo que corresponde a la soul food y la conocida como southern food por medio de un análisis historiográfico y cultural que nos lleve a una reflexión sobre su valor como factor de identidad para la comunidad afroamericana.

PALABRAS CLAVE:

Comida; soul food; comunidad afroamericana; cultura culinaria; historia culinaria.

ABSTRACT:

Food, who doesn't like to enjoy a good plate of food that generates nostalgia for its great and rich flavor?, but, have you ever wondered about the origin, history and cultural importance surrounding the dish you have on your table in front of you? For the purpose of this work, we will review the background and history of the result of the "American melting pot": soul food, in addition to reviewing the concept of soul food itself, the impact and cultural value of soul food as a product of the implantation of societies from Africa to the American continent, its most representative and distinctive elements, the differentiation between what corresponds to soul food and the one known as southern food through a historiographic and cultural analysis that leads us to a reflection on its value as a factor of identity for the African-American community.

KEYWORDS:

Food; soul food; African-American community; culinary culture; culinary history.

LA CULTURA HECHA COMIDA:

SOUL FOOD, HISTORIA Y RELEVANCIA

La alimentación siempre ha sido un pilar para nuestro desarrollo físico, pero también lo es para nuestro desarrollo cultural, a veces no dimensionamos el origen de la comida que consumimos día con día y el significado y origen de esta. Hablando en particular del caso de la cocina de los Estados Unidos podemos encontrar el caso de la denominada *soul food*, la cual tiene la particularidad que es en su mayoría preparada por afroamericanos, siendo este uno de los emblemas de la cultura afroamericana, ya que cada uno de sus platillos tiene impreso una gran carga histórica y cultural debido a que esta forma de cocina surge gracias a la relación y cohesión cultural entre los esclavos africanos y los residentes americanos.

A continuación, se presenta una revisión histórica sobre el fenómeno de la *soul food*, donde abordaremos cuestiones sobre el propio concepto de lo que se refiere con su nombre, sus antecedentes, la propia historia e innovación de la gastronomía afroamericana y finalmente un análisis sobre su peso en la actualidad en cuanto a su valor cultural y de

representación para la sociedad afroamericana.

CONCEPTUALIZACIÓN

Para poder comenzar a hablar sobre la *soul food* debemos preguntarnos, ¿Qué es realmente a lo que nos referimos cuando decimos *soul food*? el momento en que se acuñó este término tiene diversas interpretaciones, por ejemplo, podremos retomar la que plantea Andrea Lynn (2020).

The term “soul food” didn’t become common until the 1960s. With the rise of the civil rights and Black nationalist movements during the 1960s, many Black Americans sought to reclaim their part of the American cultural legacy. As terms like “soul brother,” “soul sister,” and “soul music” were being used, and people began to use the term “soul food” to describe the recipes that Black Americans had been cooking for generations. The term may have first been used in 1962 by civil rights activist and poet Amiri Baraka. Sylvia Woods opened her now-famous Harlem restaurant Sylvia’s in that same year; today, Woods is known by many as “the queen of Soul Food.” Soul food restaurants

and cookbooks continued to be popular through the '70s.¹

[El término "soul food" no se hizo común hasta la década de 1960. Con el auge de los movimientos por los derechos civiles y el nacionalismo negro durante la década de 1960, muchos estadounidenses de raza negra trataron de reclamar su parte del legado cultural estadounidense. Mientras se utilizaban términos como "soul brother", "soul sister" y "soul music", la gente empezó a utilizar el término "soul food" para describir las recetas que los negros estadounidenses habían cocinado durante generaciones. Es posible que el término fuera utilizado por primera vez en 1962 por el activista de los derechos civiles y poeta Amiri Baraka. Ese mismo año, Sylvia Woods abrió su ahora famoso restaurante Sylvia's en Harlem; hoy, Woods es conocida por muchos como "la reina de la Soul Food". Los restaurantes y libros de cocina de *soul food* siguieron siendo populares durante los años 70.]

Por lo que puede inferirse, el término corresponde plenamente a una cuestión cultural generada durante los movimientos sociales que buscaban la representación de la sociedad afroamericana en los años 60's, esto es correcto y a la vez erróneo, porque es durante esta década que el concepto comienza a tener mayor popularidad, sin embargo, autores como Adrain E. Miller sostienen que el uso de la palabra *soul* tiene mayor profundidad.

The idea of "soul" really comes in the 1940s. You've got these African-American jazz artists who were pretty disgruntled because white jazz artists were the ones getting the best gigs, and getting paid more, almost as if they had created this musical genre. So these jazz artists say, we're taking this music to a place where we don't think white musicians can mimic the sound. And that's the sound of the

black church in the rural south. That gospel sound they started fusing into jazz, they described as "soul" and "funky" in the late '40s. And soul started becoming a label for almost all aspects of black culture: soul music, soul brothers, soul sisters, soul food. What happened at that moment was that "soul" became black and "Southern" became white, and we're still living with the legacy of that today. If you ask somebody to name a person on television who's strongly associated with soul food, they might struggle to think of someone. But if you ask them to name somebody associated with Southern food, you're going to get Paula Deen, Trisha Yearwood—there are a lot more names out there. Even though Southern food is a shared cuisine, the African-American contributions have been really obscured.²

[La idea del "soul" surge realmente en los años 40. Hay artistas de jazz afroamericanos que estaban descontentos porque los artistas de jazz blancos eran los que conseguían los mejores conciertos y cobraban más, casi como si hubieran creado este género musical. Así que estos artistas de jazz dicen, estamos llevando esta música a un lugar donde no creemos que los músicos blancos puedan imitar el sonido. Y ese es el sonido de la iglesia negra en el sur rural. Ese sonido *gospel* que empezaron a fusionar con el jazz, lo describieron como "soul" y "funky" a finales de los años 40. Y el *soul* empezó a convertirse en una etiqueta para casi todos los aspectos de la cultura negra: *soul music*, *soul brothers*, *soul sisters*, *soul food*. Lo que ocurrió en ese momento fue que el "soul" se convirtió en negro y el "southern" en blanco, y todavía hoy vivimos con el legado de eso. Si le pides a alguien que nombre a una persona de la televisión que esté fuertemente asociada con la comida del alma, puede que le cueste pensar en alguien. Pero si le pides que nombre a alguien asociado a la comida *southern*, te saldrán Paula Deen, Trisha Yearwood... hay muchos más nombres. Aunque la comida sureña es una cocina compartida, las contribuciones

¹ Andrea Lynn, "What Defines Authentic Soul Food?", The Spruce Eats, 7 de marzo de 2020, <https://www.thespruceeats.com/soul-food-history-and-definition-101709>.

² Adrian E. Miller, "Where Soul Food Really Comes From", entrevista de Sam Worley, Epicurious, 29 de junio de 2016, <https://www.epicurious.com/expert-advice/real-history-of-soul-food-article>.

afroamericanas han quedado realmente ocultas.]

En todo caso, el uso del *soul* como un distintivo entre lo negro y lo blanco marcó un parámetro que dividió culturalmente a ambas sociedades, esto debido a la gran necesidad de los pueblos afroamericanos por ser representados, por tener un símbolo que les diera fuerza y es así que entra el *soul* y su relación con la cultura afrodescendiente.

Se le tomó, como parte de un objetivo por reunir todas las tradiciones de esta comunidad. De esta manera, el *soul food* adicionalmente a ser un referente cultural también se vio convertido en una bandera social en la asistencia por demostrar la aún palpable realidad del racismo y la resiliencia de sus víctimas.³

ANTECEDENTES

Con el conocimiento de la terminología y el porqué de este nombre, podremos dar paso a conocer los antecedentes de este gran movimiento gastronómico estadounidense; para esto es importante saber que el origen de este reside completamente en las poblaciones africanas traídas a América en calidad de esclavos donde el elemento de dominio era propiamente el alimento.

When enslaved people reached North America (5% of Africans who were enslaved in the transatlantic trade were sent to North America), rations were often used as a powerful form of control on many plantations. By supervising food, slave-owners could regularly establish their authority over enslaved people, while also attempting to prove their "generosity" toward their slaves. Slaves' diets were frequently a primary point of debate between abolitionists and

slaveholders, with pro-slavery supporters using rations to "prove" the good quality of life African Americans had under slavery.⁴

[Cuando las personas esclavizadas llegaban a Norteamérica (el 5% de los africanos que fueron esclavizados en el comercio transatlántico fueron enviados a Norteamérica), las raciones se utilizaban a menudo como una poderosa forma de control en muchas plantaciones. Al supervisar la comida, los propietarios de esclavos podían establecer regularmente su autoridad sobre los esclavizados, al tiempo que intentaban demostrar su "generosidad" hacia sus esclavos. La dieta de los esclavos era con frecuencia un punto principal de debate entre abolicionistas y esclavistas, y los partidarios de la esclavitud utilizaban las raciones para "demostrar" la buena calidad de vida que tenían los afroamericanos bajo la esclavitud.]

Esta situación no solo se vería reflejada en los traslados poblacionales de África hacia América, sino también en las propias comunidades americanas donde eran tomados como mano de obra esclavista.

En los años de esclavitud, a finales del siglo XVIII y entrando al XX, existía una zona llamada *Cotton Belt* localizada en el sur-este de los Estados Unidos. Esta era la zona de mayor producción algodonera y por ende de trabajadores esclavos. Dentro de los estados de Georgia, Mississippi y Alabama el trato a los esclavos era tan paupérrimo que la comunidad afro-americana se vio en la necesidad de encontrar maneras alternativas de subsistir. Parte de esta lucha, involucraba la manera de obtener comida para suplementar una dieta que no era suficiente. Los esclavos estaban malnutridos por la poca comida a la tenían acceso, el grosso de sus comidas era constituidas por cortes de carne indeseados y los restos. Buscando completar una dieta emplearon sus mínimos recursos para pescar, cazar, recolectar y cultivar. El *soul food* así se fue componiendo de frijol, puerco, pan de elote, *cattfish*, berza, lechuga,

³ Diego Galán, "Una breve historia del Soul Food, una institución cultural", Warp, 10 de diciembre de 2018, <https://warp.la/una-breve-historia-del-soul-food-187678>.

⁴ Christina Regelski, "The Soul Food. Slavery's Influence on Southern Cuisine", U.S. History Scene, 10 de abril de 2015, <https://ushistoryscene.com/article/slavery-southern-cuisine/>.

camote, nabo, *kale*, pimienta roja, entre otros ingredientes a los que lograron tener un suministro constante.⁵

El que la mayor concentración de poblaciones africanas se diese en el sur de Estados Unidos va a traer consigo que los propios elementos de esta zona y las raíces de la cocina y alimentación de los esclavos crea una nueva influencia cultural.

Los esclavos del servicio doméstico debían adaptar a los ingredientes de Estados Unidos los platos de prestigio de las gastronomías de origen de sus propietarios. El plan blanco se transformaba en pan de maíz, por ejemplo. En cambio, la cocina en las cabañas de las plantaciones nos cuenta más cómo se adaptaban técnicas -ese mismo pan de maíz, en lugar de cocerse en un horno, se preparaba en una sartén- o cómo se aprovechaban los productos autóctonos.⁶

La unificación de la cultura africana y americana daría como resultado el nacimiento de la *soul food*, ya que los diversos elementos que componen este tipo de comida nos muestran los polos de ambas culturas en un mismo plato y que ahora son reconocidos de manera nacional en el territorio americano.

ELEMENTOS

Es importante destacar ¿cuáles son estos elementos tan importantes que hacen a la *soul food* lo que era y sigue siendo? Vanessa Hayford (2018) enlista los que para ella son los 4 elementos más importantes y fundamentales de la *soul food*.

⁵ Galán, Una breve historia del Soul Food, una institución cultural, <https://warp.la/una-breve-historia-del-soul-food-187678>.

⁶ Mar Calpena, "Soul Food": la comida con alma de los esclavos", El Comidista, 04 de julio de 2017, https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/29/articulo/1498732777_032110.html.

Rice. The transport of the African variety of rice in particular through the slave trade arguably set the foundation for the most notable southern American culinary traditions. Since rice is a staple in many African dishes, enslaved Africans adapted their cooking in the Americas with the food items that were most accessible, creating some of the most renowned soul food staples.⁷

[**El arroz.** El transporte de la variedad africana de arroz, en particular a través del comercio de esclavos, podría sentar las bases de las tradiciones culinarias más notables del sur de América. Dado que el arroz es un alimento básico en muchos platos africanos, los africanos esclavizados adaptaron su cocina en América con los alimentos que eran más accesibles, creando algunos de los más renombrados alimentos básicos de la *soul food*.]

Okra. Okra has grown to become a cornerstone of southern American cooking despite its African roots. [...] likely originating from Ethiopia. Over the centuries the vegetable made its way through the Middle East, North Africa, and even South Asia. It wasn't until the 18th century when Okra made its way to the Americas through the slave ships. Historically, okra has been used as a soup thickener, a coffee substitute, and even as a material for rope.⁸

[**La okra.** La okra se ha convertido en una piedra angular de la cocina del sur de Estados Unidos, a pesar de sus raíces africanas. [...] probablemente originaria de Etiopía. A lo largo de los siglos, la hortaliza se abrió paso por Oriente Medio, el norte de África e incluso el sur de Asia. No fue hasta el siglo XVIII cuando la okra llegó a América a través de los barcos de esclavos. Históricamente, la okra se ha utilizado como espesante de sopas, sustituto del café e incluso como material para fabricar cuerdas.]

Pork. Pork has been the choice meat in the South for centuries, and the preferred method of preserving the meat in the past was to salt

⁷ Vanessa Hayford, "The Humble History of Soul Food", Black Foodie, 22 de enero de 2018, <https://www.blackfoodie.co/the-humble-history-of-soul-food/>.

⁸ *Idem*

and smoke it. During the Atlantic slave trade, it was slaves who were frequently given the grueling task of preserving the meat. As a result, many of the techniques in curing meat are said to have been developed by African-Americans of the era. The cheapest, least desired cuts of pork – such as the head, ribs, feet, or internal organs – were reserved for the slaves' weekly food rations. As would be expected, the taste of these cuts of meat is not the best. So, to mask the poor flavor of the meat enslaved people drew from their traditional African cooking and used combinations of seasonings on their meat. A mixture of hot red peppers and vinegar was very common, and this flavoring has served as the base of many different barbecue sauces that are still used in the South.⁹

[La carne de cerdo. El cerdo ha sido la carne preferida en el Sur durante siglos, y el método preferido de conservación de la carne en el pasado era salarla y ahumarla. Durante la trata de esclavos en el Atlántico, eran los esclavos los que solían encargarse de la agotadora tarea de conservar la carne. Como resultado, se dice que muchas de las técnicas de curado de la carne fueron desarrolladas por los afroamericanos de la época. Los cortes de cerdo más baratos y menos deseados -como la cabeza, las costillas, las patas o los órganos internos- se reservaban para las raciones semanales de los esclavos. Como era de esperar, el sabor de estos cortes de carne no es el mejor. Así que, para enmascarar el escaso sabor de la carne, los esclavos recurrían a su cocina tradicional africana y utilizaban combinaciones de condimentos en la carne. Una mezcla de pimientos rojos picantes y vinagre era muy común, y este condimento ha servido como base de muchas salsas de barbacoa diferentes que todavía se utilizan en el Sur.]

Greens. As one of the most recognizable aspects of soul food cuisine, it is very clear that the culinary technique of boiling greens has a specific link to traditional African methods of eating. During the slavery, era greens were boiled in pork fat and seasoning with a combination of whatever vegetables were available at the time. The juices left over from the cooking process, casually known as

“potlikker”, was soaked up and eaten with cornbread. This style of eating is reminiscent of various traditional dishes in Africa. Whether it's injera in Ethiopia or fufu in Nigeria, many African countries have a practice of dipping a staple starch into a vegetable and meat-based gravy.¹⁰

[Las plantas. Como uno de los aspectos más reconocibles de la cocina *soul food*, está muy claro que la técnica culinaria de hervir las plantas tiene un vínculo específico con los métodos tradicionales africanos de alimentación. En la época de la esclavitud, las plantas se hervían en grasa de cerdo y se sazaban con una combinación de cualquier verdura disponible en ese momento. El jugo que quedaba del proceso de cocción, conocido casualmente como "potlikker", se empapaba y se comía con pan de maíz. Esta forma de comer recuerda a varios platos tradicionales de África. Ya sea la *injera* en Etiopía o el *fufu* en Nigeria, muchos países africanos tienen la costumbre de mojar un almidón básico en una salsa a base de verduras y carne.]

Estos son los pilares en los cuales se desarrolló la *soul food*, hoy en día podemos observar nuevos elementos y productos que se han ido integrando en la gran amalgama de alimentos y preparaciones que implica, algunos otros productos sumamente importantes son: el *barbeque*, el pan de maíz y las *sweet potatoes*.¹¹

La gran mayoría de estos elementos prevalecen aún en nuestro tiempo y su utilización ha ido escalando en gran medida debido a lo simple que parecen muchas de las preparaciones anteriormente mencionadas, además de la versatilidad de sus productos y la simpleza de su actualización a tiempos más modernos.

For centuries, soul food has been cooked and seasoned with pork products, and fried dishes are usually cooked with hydrogenated vegetable oil ("shortening" or "Crisco"), which is a trans-fat. Unfortunately, regular

¹⁰ *Idem*

¹¹ Regelski, "The Soul Food. Slavery's Influence on Southern Cuisine", <https://ushistoryscene.com/article/slavery-southern-cuisine/>.

⁹ *Idem*

consumption of these ingredients without significant exercise or activity to work the calories off often contributes to disproportionately high occurrences of obesity, hypertension, cardiac/circulatory problems and/or diabetes. It has also been a factor in African Americans often having a shortened lifespan. More modern methods of cooking soul food include using more healthful alternatives for frying (liquid vegetable oil or canola oil) and cooking/stewing using smoked turkey instead of pork. Because Soul food is an enigma, it's traditionally heavily based on animal ingredients and shunned by wealthier people. But, it's also one of the easiest of all cuisines to veganize. And in part because of Jamaica's vegan-leaning Rastafarian culture, which reinvented American soul food.¹²

[Durante siglos, la *soul food* se ha cocinado y condimentado con productos del cerdo, y los platos fritos suelen cocinarse con aceite vegetal hidrogenado ("shortening" o "Crisco"), que es una grasa-trans. Por desgracia, el consumo habitual de estos ingredientes sin un ejercicio o actividad significativa para eliminar las calorías suele contribuir a una incidencia desproporcionadamente alta de obesidad, hipertensión, problemas cardíacos/circulatorios y/o diabetes. También ha sido un factor que ha contribuido a que los afroamericanos tengan una vida más corta. Los métodos más modernos de cocinar la *soul food* incluyen el uso de alternativas más saludables para freír (aceite vegetal líquido o aceite de canola) y cocinar/guisar utilizando pavo ahumado en lugar de cerdo. La *soul food* es un enigma, ya que tradicionalmente se basa en ingredientes de origen animal y es rechazada por la gente más saludable. Pero también es una de las cocinas más fáciles de veganizar. Y, en parte, gracias a la cultura Rastafari jamaicana de tendencia vegana, que reinventó la *soul food* americana]

EL ASENTAMIENTO

En breve, se abordará qué siguió después del asentamiento de la *soul food* y como esta fue llegando cada vez más lejos en el marco

¹² African American Registry, "'Soul Food' in America, a story", AAREG, 24 de febrero de 1492, <https://aaregistry.org/story/soul-food-a-brief-history/>.

cultural americano, para dicho objetivo es necesario conocer que tras la abolición de la esclavitud en el territorio de la Unión tendría inicio un proceso sumamente largo de reivindicación de las comunidades afroamericanas las cuales acuñarían sus propias comunidades y espacios propios tales como las conocidas iglesias afroamericanas las cuales serían las proveedoras y focos de importancia para la cocina *soul*.¹³

Sería en estas comunidades donde diversos métodos, estilos y preparaciones de diversos alimentos traerían consigo un auge en el movimiento de la *soul food*. A este movimiento se introducirían el pollo rostizado y el *gravy*, la salsa picante, los *black-eyed peas* y los conocidos *biscuits*.¹⁴

Con el pasar del tiempo, la diferencia entre la *soul food* y la *southern food* comenzaría a ser más latente, lo cual ejemplifica totalmente los cambios sociales y la búsqueda de los pueblos afroamericanos por ser incluidos en la sociedad los haría emigrar desde los pequeños poblados del sur del país a las crecientes urbes como lo son las localidades de Boston, Detroit y Nueva York durante la primera mitad del siglo XX y sería en este momento donde surgiría una nueva faceta de la *soul food*, la cual evolucionaría a ser más urbana y pasaría a ser un estandarte para las generaciones de los movimientos sociales por la reivindicación racial de los

¹³ Galán, "Una breve historia del Soul Food, una institución cultural", <https://warp.la/una-breve-historia-del-soul-food-187678>.

¹⁴ African American Registry, "'Soul Food' in America, a story", <https://aaregistry.org/story/soul-food-a-brief-history/>.

afroamericanos, llevando así a la *soul food* a ser un sinónimo comestible del *Black Power*.¹⁵

CONTEMPORANEIDAD E IMPACTO ACTUAL

Tras esta última evolución en la *soul food* comenzarían a existir dudas sobre la relatividad del término y lo que simbolizaba, ya que el hecho de que esta estuviera asentada y fuera algo más común de observar en las nuevas ciudades, tal vez delimitaría superficialmente lo que verdaderamente representaba la *soul food*. “De una u otra manera el término reconocía su cualidad cultural arraigada en lo racial, pero al mismo tiempo no la definía por su principio nacido en la resiliencia”.¹⁶

Casos como el de Malcom X que consideraba a la *soul food* como “comida de esclavos a la que habría que renunciar” serían solo una de las varias críticas hacia el término y a la propia comida, sus problemas de adaptabilidad a la alta cocina y el uso excesivo de grasas animales y azúcar y el propio racismo y desprecio hacia la “comida de los esclavos negros africanos” la pondrían en tela de duda durante los finales del siglo XX.¹⁷

Sin embargo, este no sería el final de la *soul food*, tal como menciona Diego Galán.

Hoy en día lejos de su origen el *soul food* se ha engrandecido gracias a estar lejos del sur. En ciudades como Harlem tiene una verdadera casa donde se le ve dentro de una estricta cultura afroamericana pero no como una que solo habla de lucha, hambruna y pobreza. [...] Existe hoy como un manjar en donde pueden hacerse de cualquier ingrediente e implementarlo de una manera más o menos tradicional cuando si pensáramos de manera rigurosa, esto sería una gran ironía.¹⁸

La *soul food* ha funcionado como un motor social para la representación de las comunidades afroamericanas y es este elemento el que la hace aún más rica en cuanto a su historia, simbolismo e importancia para la comunidad afroamericana.

Soul food establishments served as neighborhood nuclei during the civil rights struggle and later, as African-Americans were elected to public office. Over heaping plates of fried chicken and greens, activists and politicians congregated with constituents. [...] Particularly in South. It's the food from your grandmother's table. And the grandmother on one side of the tracks was serving some of the same food being served on the other side of the tracks.¹⁹

[Los establecimientos de *soul food* sirvieron como núcleos vecinales durante la lucha por los derechos civiles y más tarde, cuando los afroamericanos fueron elegidos para cargos públicos. Ante los abundantes platos de pollo frito y verduras, activistas y políticos se reunían con sus electores. [...] Sobre todo en el sur. Es la comida de la mesa de tu abuela. Y la abuela en un lado de las vías estaba sirviendo algunos de los mismos alimentos que se sirve en el otro lado de las vías.]

¹⁵ Calpena, “‘Soul Food’: la comida con alma de los esclavos”,

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/29/articulo/1498732777_032110.html.

¹⁶ Galán, “Una breve historia del Soul Food, una institución cultural”, <https://warp.la/una-breve-historia-del-soul-food-187678>.

¹⁷ Calpena, “‘Soul Food’: la comida con alma de los esclavos”, https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/29/articulo/1498732777_032110.html.

¹⁸ Galán, “Una breve historia del Soul Food, una institución cultural”, <https://warp.la/una-breve-historia-del-soul-food-187678>.

¹⁹ Sarah Bracy Penn, “Soul Food: an interpretation of the history, significance and southern roots of the american cuisine” (tesis de maestría, The University of Mississippi, 2015), 27. https://egrove.olemiss.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1831&context=hon_thesis.

Sirve como una reivindicación y aceptación del enorme patrimonio cultural que conjunta a África y América en un mismo plato, formando el banquete perfecto.

Sin embargo, la *soul food* sigue ahí. No existe una gastronomía tradicional estática, y la *soul food* tampoco lo es. [...] Pese a sus guerras culturales, pese a las distintas capas de significado y migraciones, de violencia e ingenio que la articulan, al final queda su realidad como gastronomía sustanciosa que nutre y consuela, que cuenta una historia y cohesiona una comunidad: comida con alma.²⁰

CONCLUSIONES

El poder hacer una revisión general sobre la historia y peso cultural de la *soul food* en la sociedad americana actual resulta pertinente, debido a que es gracias a elementos como la comida que la sociedad se ve representada, si bien, la crítica hacia la acuñación de este concepto pueda generar dudas sobre el uso correcto de la *soul food* como una representación de la sociedad esclavizada, no deja de ser una forma de enaltecer a los antiguos esclavos afroamericanos.

La *soul food* ya forma parte del folclor americano y será difícil el poder dejarla pasar por alto, ya que es gracias a este tipo de elementos y a los propios movimientos sociales en búsqueda de la reivindicación de los afroamericanos, que el discurso de crear una sociedad más inclusiva tiene cabida actualmente.

²⁰ Calpena, “‘Soul Food’: la comida con alma de los esclavos”, https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/29/articulo/1498732777_032110.html.

REFERENCIAS:

- African American Registry. “‘Soul Food’ in America, a story”. AAREG. 24 de febrero de 1992. <https://aaregistry.org/story/soul-food-a-brief-history/>.
- Calpena, Mar. “‘Soul Food’: la comida con alma de los esclavos”. El Comidista. 04 de julio de 2017. https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/29/articulo/1498732777_032110.html.
- Galán, Diego. “Una breve historia del Soul Food, una institución cultural”. Warp. 10 de diciembre de 2018. <https://warp.la/una-breve-historia-del-soul-food-187678>.
- Hayford, Vanessa. “The humble History of *Soul Food*”. Black Foodie. 22 de enero de 2018. <https://www.blackfoodie.co/the-humble-history-of-soul-food/>.
- Keeler, Stefanie. “Fried chicken, greens, mac and cheese at Jazzy’s”. s.f. <https://www.ediblecommunities.com/stories/what-is-soul-food/>.
- Lynn, Andrea. “What Defines Authentic Soul Food”. The Spruce Eats. 7 de marzo de 2020, <https://www.thespruceeats.com/soul-food-history-and-definition-101709>.
- Miller, Adrian E. “Where Soul Food Really Comes From. Entrevista de Sam Worley. Epicurious. 29 de junio de 2016. <https://www.epicurious.com/expert-advice/real-history-of-soul-food-article>.
- Penn, Sarah Bracy. “*Soul Food*: an interpretation of the history, significance and southern roots of the american cuisine”. Tesis de

maestría. The University of Mississippi, 2015.
https://egrove.olemiss.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1831&context=hon_thesis .

Regelski, Christina. "The Soul Food. Slavery's Influence on Southern Cuisine". U.S.

History Scene. 10 de abril de 2015.
<https://ushistoryscene.com/article/slavery-southern-cuisine/>.



Ángel Eduardo Medrano Castro

ORCID: 0000-0001-5768-603X

angelmedcas405@gmail.com

Oriundo de Guadalupe, Nuevo León y actualmente estudiante de la licenciatura en Historia en la Facultad de Filosofía y Letras, cursando el sexto semestre por parte de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Participante de diversos diplomados como lo es el titulado “Historia y la interdisciplinariedad: Retos y perspectivas en un mundo global” e “Historia de México Contemporáneo” y expositor en la 2da y 3ra edición de las “Jornadas de Historia” impartidas por el Colegio de Historia de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Ha realizado diversos trabajos monográficos e investigaciones enfocados las temáticas de historia social y política.