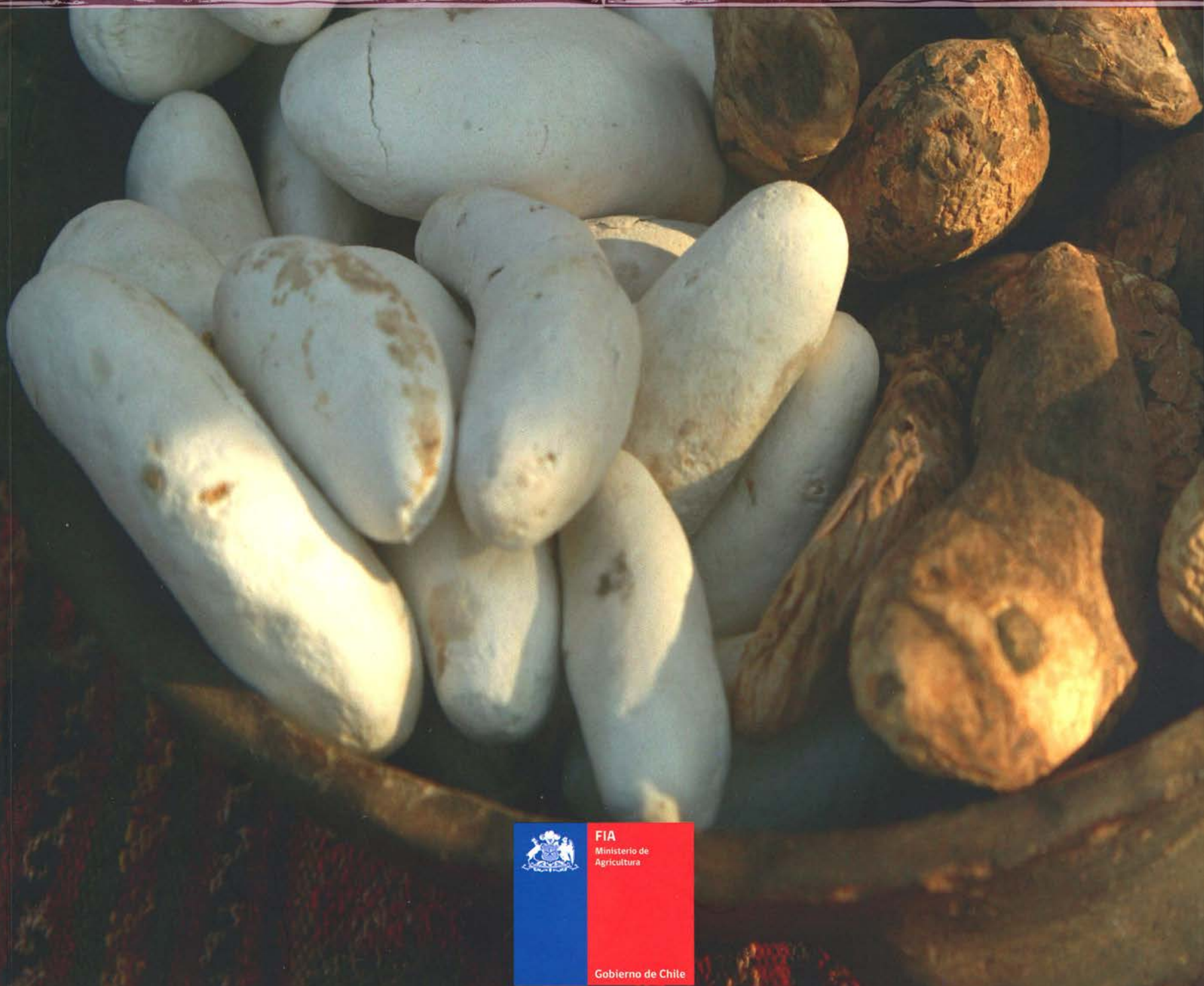




PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA REGIÓN
DE ARICA Y PARINACOTA

MARÍA ISABEL MANZUR - NANCY ALANOCA





PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA REGIÓN
DE ARICA Y PARINACOTA

MARÍA ISABEL MANZUR - NANCY ALANOCA



FUNDACION
SOCIEDADES
SUSTENTABLES



Coordinadora del proyecto: María Isabel Manzur

Coordinadora regional: Nancy Alanoca

Asesor antropológico: Rodrigo Pino

Fundación Sociedades Sustentables

Coordinadora técnica FIA: M^o Soledad Hidalgo Guerra

Fundación para la Innovación Agraria

RPI 207.290

ISBN 978-956-328-102-6

Diseño y diagramación: Guarulo & Aloms

Composición: Salgó Ltda.

Impresión: Andros Impresores Ltda.

Santiago, enero 2012.

Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer. Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera.

(Génesis 1:29,31)

Dedicamos este estudio a las comunidades de agricultores, pastores andinos, pescadores y buzos mariscadores de la Región de Arica y Parinacota en profundo agradecimiento por mantener su valioso patrimonio alimenticio.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	11
PRESENTACIÓN	13
PRÓLOGO	15
MAPA DE LA REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA	16
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES DE LA REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA	19
Aspectos administrativos, demográficos y económicos	20
División espacial del territorio	20
Agricultura regional	21
Cocina	23
CAPÍTULO 2. HISTORIA DE LA REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA	25
Primeros habitantes (9.000 a.C. a 1.000 a.C.)	26
Comienzos de la agricultura y ganadería (1.000 a.C. a 500 d.C.)	26
Periodo del Imperio Tiwanaku (500 d.C. a 1.000 d.C.)	27
Los señoríos Aymaras (1.000 d.C. a 1.470 d.C.)	27
El Imperio Inca del Tawantinsuyu (1.470 d.C. a 1.535 d.C.)	28
La conquista española	29
Independencia y Guerra del Pacífico	30
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA PARA LA DEFINICIÓN DE ALIMENTOS PATRIMONIALES	33
Definiciones operacionales	34
Criterios de selección	35
CAPÍTULO 4. INVENTARIO DE ALIMENTOS PATRIMONIALES DE LA REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA	37
Antecedentes generales	38
Productos agrícolas-hortalizas	39
Ají colorado	39
Caigua	41
Caigua rellena con posta de alpaca	43
Poroto pallar	45
Rocoto	47
Pasta de rocoto	49
Picante de mariscos	51
Tomate	53
Tomate limeño	55
Tomate poncho negro	56
Zapallo pachia	57
Productos agrícolas-cereales	59
Maíz	59
Maíz blanco	62
Maíz chulpi o chulpe	63
Maíz lluteño	64

Maíz markani	65
Maíz morado	66
Maíz Pachia	67
Chicha de maíz	69
Maíz tostado	72
Cajunca o calatanta	74
Humitas a la olla	76
Variaciones de la humita de choclo: humita dulce	78
Pastelera de maíz	79
Mote con verduras	81
Quinoa, quinoa	83
Quinoa blanca	87
Quinoa morada	88
Quinoa rosada	89
Sopa de quinoa	91
Pan de quinoa	93
Chuchumiri o phiri	95
Mucuna de quinoa	97
Quinoa confitada	99
Productos agrícolas-tubérculos	101
Camote	101
Papa	103
Papa blanca	106
Papa chiquiza	107
Papa negra	108
Papa pitoguyaca	109
Papa chuño	111
Chuñito encebollado	115
Guatia o pachamanka	117
Papa a la huancaína	120
Picante con chuño	123
Productos agrícolas-frutas	125
Chirimoya	125
Guayaba	127
Guayaba blanca	129
Guayaba rosada	130
Olivo de Azapa	131
Aceituna de Azapa	133
Aceite de oliva	135
Pacay	137
Pepino dulce	139
Pera de Pascua	141
Plátano enano	143
Tumbo	145
Uva negra de Codpa	147
Vino pintatani	149
Chancho a la olla	152
Productos silvestres-frutas	153
Amañoco	153

Maksa	155
Sibaya	157
Productos agrícolas-hierbas aromáticas	159
Guacatay o huatacay	159
Productos-ganaderos	161
Alpaca	161
Cuy	164
Llama	166
Charqui de alpaco	169
Habas moteadas	171
Chairo	173
Puchero	175
Estofado de alpaco	177
Picante de guata, pata y charqui	179
Charqui de llamo	181
Kalapurca	183
Ancacho	185
Picante de trigo raspado	187
Chanfaina	189
Productos marinos-peces	191
Acha	192
Apañado	194
Ayanque	196
Palometa	198
Pichibueno	200
Rococó	202
San Pedro	204
Sargo	206
Tomoyo	208
Ceviche	211
Pescado al pintacho	213
Pescado escabechado	215
Pescado sudado	217
Productos de agua dulce-crustáceos	219
Camarón de río	219
Picante de camarón	221
Productos de agua dulce-algas	223
Llayta	223
Picante de pollo con llayta	225
LISTA DE INFORMANTES Y SUS BIOGRAFÍAS	227
BIBLIOGRAFÍA	235
WEBGRAFÍA	240
PAGINAS WEB CONSULTADAS	243

AGRADECIMIENTOS

Este libro ha sido posible gracias al apoyo de muchas personas que, con cariño y generosidad, nos entregaron los conocimientos y experiencias que adquirieron por generaciones a través del tiempo y de los espacios en que les tocó vivir; nos orientaron, nos facilitaron sus productos, nos entregaron información y nos aclararon dudas. A todos ellos muchísimas gracias.

En especial queremos mencionar a todos nuestros informantes: Héctor Ramos, Hernán Ulloa, Mariele Godoy, Carlos Ramírez Fuentes, Bernardo Cutipa, Julio Acevedo, Freddy Medina, Gladys Choque, Teresa Caucoto, Francisca Ríos, Azeneth Báez, Alex Mamami, Oreste Ventura, Marcia García, Javier Albarracín, César Álvarez, Silvia Condori, Raúl Choque, Hernán Tarque, Olga Huaylla, Marco Jiménez, Filiberto Ovando, Silvia Córdova, Yolanda Delgado, Ricardo Mendoza, José Flores, Michael Humire, Armando Ramírez, Faustina Condori, Adam Vásquez, Santos Arias, Esteban Luque, Mercedes Jirón, Lucía Guarache, Victoria Mamani, Juana María Sánchez, Margarita Humire, Ruth Vásquez, Ricardo Fernández, José Peñaloza, Consuelo Lemo, Julio Lemo, Humberto Cruz, Moisés Veas, Oscar Chamorro, Pablo Fábrega, Roberto Burton, María Astigueta de Alanoca, Inés Rojas, David Flores, Guillermina Rojas, Nilvia Martínez, Carla Guarache, Andrea Guarache, Gusberto Coscio, Dora Ocaña, Clara Mamani, Eugenio Apata, Virginia Sajama, Peregrina Condori, Emilia Vásquez, Arnaldo Flores, Paula Corro, Martín Gutiérrez, José Zegarra, Félix Rosales, Patrocinio Calizaya, Juana Mamani Morales, Martín Gutiérrez, Américo Cárdenas, Justa Colque, Doris Ocaña, Francisco Guarache.

También a nuestros encuestadores Daniela Valcarce, Sebastián Godoy, Katia Ferrer, Carlos Villegas, Karina Lemo y Andrea Guarache.

A todos los que nos apoyaron con la búsqueda de productos, fotos y profundización de la información, entre ellos al equipo de Fundación Altiplano; Irma Magnan, Magdalena Pereira y Cristián Heinsen; a Celedonio Marón y Ronald Anahua de la biblioteca del IECTA, como también a Filiberto Ovando, Gladys Choque y Guillermina Rojas. También contamos con el apoyo de los siguientes académicos y profesionales: Pedro Gallo, Héctor Vargas, María Silvana Martínez, Josefina Morales, Celia Alanoca Araya, Edith Astigueta, Enrique Martínez, Sonia Montecino, Gerardo Soto, Katherine Navarrete, Kwey-Lum Díaz Chang, Alex Mendoza, Inés Rojas, Eliana Belmonte, Raquel Pinto, Franco Venegas, Claudio Huerta, Abraham Mamani, Camilo Urbina, Lidia Castillo de la Seremi de Agricultura, Azeneth Báez, Carlos Nassar, Pablo Jara, Miguel Ángel Trivelli, Eduardo Núñez, Daniel Fuenzalida de IFOP Arica y Bárbara Knapton de Alto Andino Nature Tours de Putre. A los pescadores artesanales Miguel Córdova, José Sandías, Rodolfo Leiva y los buzos mariscadores Hernán Ulloa Briones, Freddy Torrejón, Sergio Maripán, Jorge Urbina, al "Risa" en el Terminal Pesquero, como asimismo a Roberto Burton y Miguel Soto Ossandón, campeón de pesca submarina, por traernos un hermoso ejemplar de pez acha para la foto. Agradecemos además a Lucy Robertson de la Corporación de Desarrollo de Arica y Parinacota (CORDAP) por aportar un mapa digital de la región y a Francisco Dávila, quien elaboró el mapa. A los restaurantes La Caleta, Con Mucho Gusto, Lucy, y a Laura Choque del Club Adulto Mayor, por elaborar preparaciones típicas.

A Delia Fuenzalida y Karina Lamas por su amistad y apoyo durante todas las etapas de este libro.

Queremos agradecer en particular a Augusto Murillo, por las hermosas fotos profesionales que realizó, por su sensibilidad y por su apoyo, como también por las fotos de Rodrigo Pino, Irma Magnan, Barbara Knapton, Franco Venegas, Lidia Castillo, y otros que aportaron sus imágenes a este libro.

Especialmente, la Fundación Sociedades Sustentables quisiera agradecer la iniciativa y visión del Comité Agro-Gastronómico que preside el FIA, y en especial a M^a Soledad Hidalgo Guerra, por haber llevado adelante este proyecto para inventariar y dar a conocer los productos y preparaciones patrimoniales de la tierra y el mar de las regiones de Chile.

Finalmente queremos hacer un profundo reconocimiento a Asoagro y su Terminal Agropecuario en Arica, cuyos dirigentes nos han apoyado desde hace muchos años a desarrollar nuestros proyectos de rescate del patrimonio agrícola del norte de Chile, y a todos sus agricultores cuyos productos hicieron posible este libro.

PRESENTACIÓN

La alimentación es una de las expresiones culturales que distingue e identifica a un pueblo. Cada producto y cada preparación revelan, de manera singular, la esencia de un país a través de sus aromas, colores y sabores distintivos.

Por ello el rescate y la valorización de la tradición del uso de estos productos y las particularidades de las preparaciones, son un punto de partida para la concepción de la investigación en terreno que da origen a esta publicación.

Tenemos la convicción de que identificar y documentar el patrimonio alimentario de cada una de las regiones de Chile, es un tarea necesaria y valiosa, cuyo resultado permitirá contar con un acervo de información base en los territorios, que esperamos contribuya a potenciar el proceso de desarrollo de los sectores agroalimentario, gastronómico y turístico en ellos, así como también aporte a fortalecer la identidad cultural asociada a los territorios y a la imagen del país proyectada al extranjero.

Esta inédita serie de inventarios de alimentos y preparaciones patrimoniales de las regiones de Chile, es la expresión de nuestro compromiso para ayudar a re-mirarnos, re-descubrirnos, recuperar nuestras tradiciones y nuestra identidad.

Esperamos que esta publicación aporte de manera notable a este propósito, promoviendo la protección, conservación y puesta en valor del acervo cultural que encierran los productos y preparaciones distintivas de nuestros territorios.

Eugenia Muchnik Weinstein

Directora Ejecutiva
Fundación para la Innovación Agraria
Ministerio de Agricultura de Chile

La Región de Arica y Parinacota, en el extremo norte de Chile, concentra la mayor riqueza de recursos genéticos agrícolas del país: de 33 productos de nuestro patrimonio agrícola, 29 están presentes en esta región. Estos productos y la gastronomía en base de ellos son un patrimonio ancestral de las comunidades costeras, de agricultores y pobladores del valle, la precordillera y el altiplano andino que es preciso valorar y conservar por su valiosa biodiversidad, y como herencia de seguridad y soberanía alimentaria que los pueblos andinos legaron a la sociedad contemporánea.

Para la Fundación Sociedades Sustentables es un honor y un orgullo colaborar con esta iniciativa que permite mostrar a los chilenos y a otros pueblos los cultivos, productos y alimentos de la Región de Arica y Parinacota. Especialmente, porque muchos de ellos son prácticamente desconocidos en el resto del país, y por ser esta región una de las zonas más áridas del mundo, donde las tierras cultivables y habitables son escasas.

Nuestra Fundación ha estado dedicada desde el año 2001 al estudio, valorización y rescate del patrimonio genético agrícola que esta región concentra, y durante los últimos dos años este proyecto nos permitió descubrir, inventariar y presentar a la sociedad chilena el patrimonio agropecuario y pesquero de la Región de Arica y Parinacota, con el objeto de destacar su valor y motivar mayores esfuerzos para su conservación. Actualmente, muchos de estos cultivos, como maíces, papas; los peces y especies silvestres, son muy escasos o están al borde de la extinción.

Este inventario patrimonial también pretende apoyar a los pequeños productores agrícolas y ganaderos de la Región de Arica y Parinacota en la comercialización de sus valiosos productos alimenticios. Estos productos tienen un excelente potencial para enriquecer el desarrollo económico regional pues poseen un alto valor agregado por ser exclusivos de la región: tienen excelentes cualidades organolépticas reconocidas por los consumidores locales, y son producidos en el interior (altiplano y precordillera) de manera limpia, sin agroquímicos. Además, muchos de ellos poseen características excepcionales, como el maíz de Lluta que crece en suelos salinos, el maíz morado que retarda el envejecimiento y la caigua que posee reconocidas cualidades medicinales para la hipertensión, diabetes y obesidad.

Todas estas cualidades deben ser destacadas, visibilizadas y difundidas, lo cual esperamos permita agregar valor a estos productos para que puedan ser comercializados a mayor precio, generando alternativas económicas concretas para la población rural y las comunidades aymara en el mediano y largo plazo, y de paso ayudar a reducir el grave problema sociocultural que genera para estas poblaciones la migración a la ciudad.

Chile debe avanzar en la valoración de sus ecosistemas, pueblos y culturas. El patrimonio fitogenético, la agricultura, la pesca y la tradición gastronómica posee un gran potencial turístico regional que no está suficientemente desarrollado. Esperamos con este inventario ponerlo en valor, recuperarlo para la cultura nacional y fortalecer con ello su aporte al desarrollo de la región y también de Chile.

Sara Larraín Ruiz Tagle

Presidenta
Fundación Sociedades Sustentables

Se ha definido a los alimentos patrimoniales como aquellos que se han fundido y asimilado con nuestra tradición e historia, que están asociados a un territorio y lo representan, y que son entendidos como propios por una comunidad (FACSO, 2009). Siguiendo esta definición, para el establecimiento de un inventario o conjunto de alimentos patrimoniales de una región se hace imprescindible poder establecer los vínculos de los alimentos con el territorio, con su historia y con su cultura.

Es por ello que este inventario comienza su recorrido con el relato de las características actuales del territorio de la Región de Arica y Parinacota, que consta de distintos pisos ecológicos con ambientes naturales diferenciados: desde la costa, pasando por las pampas desérticas, hasta el altiplano.

También ahondamos en la historia de los diferentes habitantes que han poblado esta zona, sus distintos periodos culturales y políticos, y el desarrollo de sistemas alimentarios propios utilizando los recursos autóctonos disponibles. Conocer la historia de estos sistemas nos permite conocer la variedad de productos que utilizaron y sus diversas preparaciones, que actualmente son parte del patrimonio alimentario regional y componente esencial de su identidad. Esta región comparte su riqueza cultural y patrimonio agrícola y gastronómico con los pueblos andinos de Perú y Bolivia, teniendo además influencias de la cultura española, del resto de Chile y de los afrodescendientes.

A partir de este contexto, proseguimos nuestra travesía dando cuenta del proceso metodológico que se debió establecer para definir los alimentos patrimoniales de la región y los criterios utilizados para su selección. En esta etapa cabe destacar que la información de los productos provino de los propios habitantes de la región y de cómo ellos los perciben. También los alimentos fueron investigados a partir de fuentes históricas, arqueológicas, antropológicas, biológicas, agronómicas y de censos.

Finalmente, terminamos con un cuerpo de 90 alimentos patrimoniales de la Región de Arica y Parinacota que corresponde a 49 productos, 11 productos preparados y 30 preparaciones. El inventario describe cada alimento y algunas preparaciones típicas en base a ellos, permitiendo integrar los saberes locales de los propios habitantes de la región.

En el proceso de elaboración de este inventario también surgieron muchas interrogantes que aún persisten. Hubo dificultades en cuanto a diferenciar los productos, en que una misma variedad podía tener varios nombres distintos, o variedades diferentes eran catalogadas con el mismo nombre, especialmente respecto de las variedades de papas y maíz. Es por esto que la clasificación de estas variedades basada en los nombres comunes es de carácter preliminar, ya que se requieren estudios genéticos y agronómicos que permitan caracterizarlas y diferenciarlas. Es así que cualquier error o inexactitud en este inventario debería ser subsanada una vez que exista mayor información.

También surgieron inquietudes acerca de ciertos productos que persisten en la memoria de sus habitantes pero que no se pudieron encontrar, por ser muy escasos o encontrarse desaparecidos; asimismo, respecto al destino de productos que actualmente requieren de medidas de conservación y que no sabemos si los vamos a poder encontrar en unos años más. Esperamos que este inventario promueva la recuperación de estas especies patrimoniales para que las futuras generaciones también puedan conocerlas y disfrutarlas.



Foto de Rodrigo Pino.

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES DE LA
REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS, DEMOGRÁFICOS Y ECONÓMICOS

La Región de Arica y Parinacota se encuentra ubicada en el extremo norte de Chile. Limita por el Norte con Perú, por el Este con Bolivia y al Oeste con el Océano Pacífico. Posee una superficie de 16.898,6 km², que representa el 2,24 % de la superficie de Chile. Esta zona anteriormente formaba parte de la Región de Tarapacá, sin embargo, alcanzó su categoría de región independiente el año 2007. Está dividida administrativamente en 2 provincias y 4 comunas, y su capital es Arica. Comprende la Provincia de Arica, con las comunas de Arica y Camarones, y la Provincia de Parinacota con las comunas de Putre y General Lagos, ubicadas en las zonas de precordillera y altiplano respectivamente. Arica es una ciudad-puerto y es conocida en Chile como la “ciudad de la eterna primavera”, además de ser la puerta norte del país.

De acuerdo al censo de 2002, la población de la Región de Arica y Parinacota es de 189.644 habitantes, equivalente al 1,24 % de la población nacional. Esta región presenta una desigual distribución de sus habitantes, concentrando la Provincia de Arica el 98% de la población, mientras la Provincia de Parinacota agrupa solo un 1,66%. La población es mayoritariamente urbana (93,2%) y la escasa población rural (6,8%) se distribuye principalmente en los pueblos, y sus principales ocupaciones son la agricultura y el pastoreo. Las comunas de Camarones, Putre y General Lagos muestran un alto nivel de despoblamiento, siendo su densidad de habitantes muy baja comparada con la comuna de Arica. La pobreza en la región alcanza un 18,6 % de la población regional, lo cual es más alta que el promedio nacional de 13,7 %, de acuerdo a la encuesta CASEN de 2006.

Esta región concentra la mayor población aymara del país, la cual se distribuye especialmente en el área urbana de la Provincia de Arica, siendo su principal actividad el comercio. Según el censo del año 2002, en las provincias de Arica y Parinacota viven 25.616 habitantes de ascendencia aymara, es decir un 13,5%. Otras etnias presentes en la región son los quechuas, atacameños y mapuches. Además, un grupo étnico significativo en términos sociales y culturales son los afrodescendientes, estimándose un total de más de 2.000 personas en la región de acuerdo a un muestreo de caracterización poblacional realizado por dirigentes de la institución que los representa (Azeneth Báez, presidenta de la Agrupación Afrodescendiente Lumbanga, Arica. Comunicación personal). También existe una predominancia de chilenos (mestizaje amerindio-español) y, en las últimas décadas, la región ha recibido un importante número de inmigrantes de Perú y Bolivia.

En la región se reconoce una economía con crecimiento desigual en el litoral y en el interior, presentando las comunas rurales un lento crecimiento. La región se caracteriza por poseer una estructura económica basada principalmente en los sectores de turismo, comercio, servicios e industria manufacturera, siendo la actividad turística muy relevante debido a sus playas, el desierto, la singularidad del altiplano y el clima privilegiado durante todo el año. Esta región es también poseedora de un patrimonio arqueológico incalculable, único en el mundo: la cultura Chinchorro, cuyas momias tienen más de 10 mil años de antigüedad.

El comercio es relevante en esta región pues, por su condición bifronteriza, es el paso de los productos chilenos hacia los países del Norte (Perú y Bolivia) y hacia Brasil.

La actividad silvoagropecuaria y pesquera es bastante menor dentro del PIB regional. La agricultura y ganadería están centradas en las zonas de los valles y quebradas, especialmente con la producción de olivos, cítricos, frutales subtropicales (como el mango y la guayaba), la ganadería de camélidos (llamas y alpacas) y caprinos. La región también ofrece beneficios directos y tributarios de apoyo a la inversión mediante leyes de excepción que tratan de potenciar la economía regional.

La región tiene potencial excepcional para un desarrollo sustentable sobre una base productiva diversificada y de productos exclusivos en los sectores agropecuario, pesquero y turístico.

DIVISIÓN ESPACIAL DEL TERRITORIO

La región se caracteriza por la presencia de cuatro unidades de relieve o pisos ecológicos: Altiplano (6.000 a 3.800 msnm), Precordillera (3.800 a 2.100 msnm), Depresión Intermedia o Pampa (2.100 a 1.000 msnm) y Litoral y Pampa Salares (1.000 a 0 msnm), los que al poseer ambientes naturales y culturales diferenciados tienen asimismo producciones distintas.

Altiplano

Es una meseta de la Cordillera de los Andes de gran altitud que constituye un nicho para una variada y particular flora y fauna, y donde existen altísimos volcanes. El clima es de estepa de altura, con precipitaciones de 300 mm al año, concentradas durante el “invierno altiplánico” en la época de verano (entre diciembre y marzo) provocando esporádicamente inundaciones. El altiplano presenta cambios muy bruscos de temperatura, siendo las temperaturas medias entre 10°C y -5°C. La escasez de agua, las fuertes lluvias concentradas en un corto periodo de tiempo y las bajas temperaturas nocturnas constituyen una limitante para la agricultura de esta zona. Presenta una vegetación de pampa de altura con ríos y bofedales que constituyen hábitat de camélidos andinos. Actualmente sus habitantes se dedican a la crianza de estos animales. En esta zona se destacan los pueblos de Parinacota y Visviri.

Precordillera

La zona de precordillera corresponde al faldeo poniente de los Andes, donde se encuentran las cabeceras de los valles y cuencas interandinas. Presenta un clima desértico marginal de altura, donde las temperaturas son más atenuadas, presentando una media anual de 10°C. Recibe lluvias de verano que fluctúan entre 50 y 100 mm anuales. Esta zona desarrolla una actividad agropecuaria mayormente de subsistencia con algunos cultivos de terrazas que le son característicos y crianza de ovejas y cabras. Destacan pequeños pueblos como Tignamar, Saxamar, Lupica, Belén, Chapiquiña, Socoroma y Putre.

Depresión Intermedia

La depresión intermedia o pampa, ubicada entre la Cordillera de la Costa y la de los Andes, tiene un clima desértico interior sin influencia oceánica costera que se caracteriza por ser de extrema aridez, donde las precipitaciones son nulas y con grandes variaciones térmicas entre día y noche. Corresponde a uno de los desiertos más secos del mundo, en donde se encuentran los salares. Esta zona presenta una topografía muy regular, que se ve interrumpida por quebradas y cursos de agua intermitentes, dentro de las que destacan las quebradas de Lluta, de Azapa, de Chaca y de Camarones, lugares donde se realiza agricultura de hortalizas y frutas subtropicales a través de un uso tecnificado del agua.

Litoral y Pampa Salares

La zona costera (ciudad de Arica) presenta un clima desértico costero nuboso, con abundantes nieblas matinales o “camanchacas” (palabra de origen quechua). Las temperaturas son gratas, con variaciones diarias y estacionales poco marcadas, una media de 18°C y ausencia de precipitaciones. Al sur de Arica, a unos 15 kilómetros, nace la Cordillera de la Costa en el cerro Camaraca, que se presenta alta y cae abruptamente con acantilados sobre la costa. Las actividades en esta zona se concentran en la pesca y recolección de recursos marinos.

AGRICULTURA REGIONAL

La Región de Arica y Parinacota destaca por una extraordinaria riqueza agrícola que es prácticamente desconocida en el resto de Chile. La zona de precordillera fue un centro de domesticación de plantas del mundo antiguo, con especies y variedades únicas como el maíz, muchas variedades de papa, otras tantas de camote, oca, ulluco, maca, arracacha, quinua, kiwicha o amaranto, cañihua, calabaza, caigua y tomate; frutas como la chirimoya, lúcuma, paca (pacay), palta, tumbo, pepino dulce y guayaba; leguminosas tales como frijoles, pallares, maní, y una infinidad de hierbas aromáticas. Cada una de estas plantas cultivadas representa un testimonio viviente de una cultura ancestral.

De acuerdo al Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA), de los 33 recursos fitogenéticos agrícolas descritos para Chile, 29 de ellos son de la zona norte. Muchos de estos han desaparecido o son muy escasos en Chile como la cañihua, kiwicha, achira, arracacha, oca, ulluco, capulí, algodón y tomate de árbol (ver Tabla en página siguiente).

En la Región de Arica y Parinacota se ubica el centro de origen de la papa (*Solanum tuberosum sp. andigena*), con numerosas variedades andinas. También en esta zona se ubica el centro de origen del tomate, albergando poblaciones de parientes silvestres.

Además, para la región se reportan ocho razas de maíz que son formas raciales prehispánicas. La antigüedad del maíz queda establecida en momias de 8.000 años que se han encontrado en la zona con semillas de maíz.

La superficie cultivable de la región es muy pequeña y está distribuida entre quebradas, valles y oasis. Según el VII Censo Nacional Agropecuario de 2007, la superficie para uso agropecuario de la región es de 201.010 ha. De estas habrían 164.200 ha de praderas y 6.674 ha de cultivos anuales y permanentes. Las hortalizas representan el 46,3% de la superficie total a nivel regional, a las que le siguen las plantaciones de frutales y plantas forrajeras. La superficie cultivable se concentra en las comunas de Arica con 74,8%, seguido por las comunas de Putre con 14,5 %, Camarones con 10,7% y General Lagos con 0,03%.

La venta de productos agropecuarios de Arica y Parinacota se realiza mayormente en el Terminal Agropecuario de Asoagro (Asociación Gremial de Medianos y Pequeños Agricultores de la XV Región de Arica y Parinacota) y de Agrícola del Norte S.A. (Agronor). Se debe resaltar que Asoagro es un ejemplo de asociatividad campesina sustentable, que ha permitido a sus socios, la comercialización segura de sus productos con muchos beneficios. El Terminal posee 130 locales comerciales de abarrotes y 700 puestos de frutas y verduras de la región y del sur del país. Además, este Terminal se ha constituido en un centro turístico regional que es visitado durante todo el año.

Recursos Fitogenéticos Agrícolas de Chile

	Nombre común	Especie	Origen	Área del país
1	Quinua	<i>Chenopodium quinua</i>	I	NCS
2	Kañihua	<i>Chenopodium pallidicaule</i>	I	N
3	Kiwicha	<i>Amaranthus caudatus</i>	I	N
4	Maíz	<i>Zea mays</i>	I	NCS
5	Mango	<i>Bromus mango</i>	N	S
6	Madi	<i>Madia sativa</i>	N	CS
7	Achira	<i>Canna edulis</i>	I	N
8	Ají	<i>Capsicum baccatum</i>	I	NCS
9	Rocoto	<i>Capsicum pubescens</i>	I	N
10	Arracacha	<i>Arracacia xanthorrhiza</i>	I	NC
11	Caigua	<i>Ciclanthera pedata</i>	I	N
12	Zapallo	<i>Cucurbita maxima</i>	I	NC
13	Pallar	<i>Phaseolus lunatus</i>	I	NCS
14	Poroto	<i>Phaseolus vulgaris</i>	I	NCS
15	Camote	<i>Ipomoea batata</i>	I	NCS
16	Oca	<i>Oxalis tuberosa</i>	I	NS
17	Papa	<i>Solanum tuberosum sp. andigena</i>	I	N
18	Papa	<i>Solanum tuberosum sp. tuberosum</i>	N	S
19	Ulluco	<i>Ullucus tuberosus</i>	I	N
20	Capulí	<i>Physalis peruviana</i>	I	NC
21	Chirimoya	<i>Annona cherimola</i>	I	NC
22	Frutilla silvestre	<i>Fragaria chiloensis</i>	N	CS
23	Guayabo	<i>Psidium guayaba</i>	I	N
24	Lúcuma	<i>Pouteria lucuma</i>	I	NC
25	Pacay	<i>Inga feuillei</i>	I	N
26	Palta	<i>Persea gratissima</i>	I	NC
27	Papaya	<i>Carica pubescens</i>	I	NC
28	Pepino dulce	<i>Solanum muricatum</i>	N	NC
29	Plátano	<i>Musa normalis</i>	I	N
30	Tomate de árbol	<i>Cyphomandra betacea</i>	I	N
31	Tumbo	<i>Passiflora mollisima</i>	N	N
32	Tuna	<i>Opuntia sp.</i>	I	NC
33	Algodón	<i>Gossypium barbadense</i>	I	N

I: introducida; N: nativa; N: norte; C: centro; S: sur. Fuente: Cubillos y León, 1995.

La agricultura en los diversos pisos ecológicos de la región se describe como sigue:

Valles

La actividad agrícola del valle se caracteriza por sus suelos desérticos arenosos, ricos en sales como boro y arsénico, lo que requiere del uso de variedades adaptadas. La mayor parte de las hortalizas se cultivan en los valles de Lluta, Azapa, Chaca y Camarones. Los valles de Lluta y Camarones presentan suelos salinos, y los valles de Azapa y Chaca son de suelos dulces. Las explotaciones son pequeñas (de alrededor de 3 ha), pero a pesar de tener poco suelo para el cultivo, el existente es rico en nutrientes, y junto a las características climáticas de la región permiten la explotación agrícola intensiva, posibilitando obtener más de una cosecha al año en la zona del valle interior. La producción hortícola de primores de contraestación les permite acceder a mercados de la zona central en épocas de carencia de estos productos. Se producen variadas hortalizas como los porotos verdes, tomate, ajo, cebolla, además de otros cultivos exclusivos del norte como la caigua, ají, variedades de papa, de maíz (lluteño, pachia), zapallo, camotes, olivas y frutas subtropicales como mangos, plátanos, guayabas, pepino dulce, chirimoya, papaya, maracuyá, entre otros.

En el valle de Lluta existen cultivos exclusivos adaptados a los suelos con boro y arsénico, como la alfalfa de Lluta, el tomate poncho negro, el maíz lluteño, entre otros, de gran valor para la agricultura regional.

Precordilera

En la precordillera se producen cultivos de subsistencia y para comercialización en pequeña escala de especies como papa, maíz, alfalfa, camote, rocoto, haba, ají y tumbo, y hay crianza de algunas vacas, ovejas y cabras. También se cultiva orégano para comercialización a mayor escala. En esta zona los cultivos se producen de manera muy natural, con muy poco o nada de insumos químicos. No hay cuantificación de la cantidad producida y comercializada de los cultivos de subsistencia, sin embargo, se observa que en general se venden a un mayor precio, pues los consumidores los prefieren por su calidad y su buen sabor, lo que se evidencia en que se agotan rápidamente en el Terminal de Asoagro. Estos son los llamados “productos del interior”.

Proyecciones de la Agricultura Regional

Aunque estos cultivos autóctonos constituyen recursos genéticos del país, se encuentran actualmente subexplotados y en peligro de desaparición por desuso, reemplazo por variedades nuevas y falta de valoración y mercado. La causa de fondo radica en la migración campo-ciudad, la aculturación y la pérdida de dietas locales que sufren las poblaciones originarias regionales. El consumo de estos productos está, además, limitado a la población local de origen andino que vive en la ciudad, existiendo además una escasez de lugares donde consumirlos. Gracias al esfuerzo de los agricultores aymaras del norte de Chile, que producen estos cultivos en pequeñas parcelas, es que aún se mantiene este valioso patrimonio de Chile y el mundo. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), ha hecho importantes esfuerzos para recuperar estas especies para la alimentación mundial.

El sector agropecuario de la Región de Arica y Parinacota se vislumbra con un gran potencial de desarrollo por la presencia de productos agrícolas de alto valor por ser exclusivos de la región, con buenas posibilidades de producción orgánica y de venta a mayor precio, lo que podría ofrecer reales alternativas económicas a la población rural en el mediano y largo plazo. Para ello la región cuenta con suelos apropiados y un clima privilegiado que permite hasta dos cosechas al año en los valles.

También la región posee un gran potencial turístico gastronómico a base de estos cultivos autóctonos que no está suficientemente desarrollado. En este ámbito, se han hecho algunos esfuerzos para fomentar una gastronomía en base a los productos regionales, con recetarios de comidas típicas, cenas de gala y capacitación en gastronomía tradicional por parte de algunos municipios, chefs e instituciones. Sin embargo, resta aún mucho por hacer.

COCINA

La cocina del norte de Chile nace de la creatividad de los pueblos prehispánicos que ocuparon la región como los changos, los aymaras y otros pueblos del Tawantinsuyu, los cuales se alimentaron con los productos agrícolas, ganaderos y pesqueros disponibles en esas épocas. Las culturas indígenas fueron en un principio bandas de cazadores y recolectores que posteriormente pasaron a tribus y jefaturas sedentarias, como la cultura aymara. Esta desarrolló una intensa agricultura con tecnología andina, en base a la producción de maíz, papa, rocoto, zapallo, oca, quinua, tanto en los valles costeros como en la precordillera y el altiplano. En ganadería se ha utilizado mucho la carne de llama, alpaca y guanaco. También se encuentra la tradición de pesca y recolección de mariscos de los changos, que se mantiene hasta la actualidad.

Este sistema de alimentación posteriormente se fusiona con los productos traídos por los españoles como el trigo, arroz, cebolla, ajo, animales vacunos y cerdos, y con las preparaciones propias de ellos.

Las comidas típicas de la Región de Arica y Parinacota están actualmente basadas en la carne de camélidos, ovinos, maíz, papas, rocotos (locotos) y ajíes, generalmente acompañadas de hortalizas y hierbas de la zona. La carne de llama o alpaca se consume asada, en forma de charqui (carne deshidratada y salada), y en numerosas preparaciones típicas, entre ellas el “chairo” (carne de alpaca, verduras y papa chuño). Otras preparaciones tradicionales son la “guatia” que es una preparación muy similar al curanto chilote, con carne de cordero, papas, humitas, camote y habas, todo cocido al vapor bajo tierra. Otros platos son el “chuño puti” con huevo, a base de papa chuño, la “kalapurca” que es una sopa picante a base de verduras y carne, similar al ajiaco, que se prepara en una olla a la que se le agregan piedras calientes, consumida principalmente al amanecer después de una fiesta para “componer” el cuerpo. Son además muy típicos los picantes como el “picante de guata y pata”, a base de guata de vacuno, papas cocidas y molidas con la mano, rocoto y aderezos; el “chuchumiri o phiri” que consiste en harina cocida en agua con sal y aceite, que reemplaza al pan y que se consume acompañado de charqui, queso de cabra asado y chicharrón; y el maíz tostado acompañado con charqui y queso de la zona, utilizado por muchas generaciones como fiambre o cocaví por los agricultores y pastores cuando van al campo.

Un estudio sobre el turismo gastronómico de la región señala que este sector es bastante débil, sin existir una diferenciación culinaria con otros sectores de la región e inclusive entre regiones y países vecinos. El estudio recomienda promover más la gastronomía con identidad local, inclusive diferenciando aquella del valle con la de la costa (DTS Consultores Ltda.).



Foto de Irma Magnan.

CAPÍTULO 2

HISTORIA DE LA REGIÓN
DE ARICA Y PARINACOTA



La historia de la Región de Arica y Parinacota se divide en distintos periodos culturales y políticos que nos dan cuenta de los diferentes habitantes que poblaron esta zona, de su cultura y del desarrollo de sistemas alimentarios propios utilizando recursos autóctonos. Conocer la historia de sus sistemas alimentarios nos permite conocer la variedad de productos que utilizaron y sus diversas preparaciones que actualmente son parte del patrimonio alimentario regional.

PRIMEROS HABITANTES (9.000 A.C. A 1.000 A.C.)

Cazadores y recolectores altoandinos

Hace unos 11.000 años atrás (9.000 a.C.) llegaron los primeros pobladores a la Región de Arica y Parinacota. Eran bandas de cazadores y recolectores que tenían una vida en permanente nomadismo en los sectores andinos y la costa. Era una época fría, porque perduraba aún el efecto del periodo glacial. Estos grupos se movían entre el altiplano, valles y quebradas donde cazaban llamas, tarucas, guanacos, suris y vizcachas, y recolectaban huevos de aves y raíces comestibles. Estos habitantes también tenían acceso a la costa, donde utilizaban los recursos marinos. En este periodo comienza la domesticación de llamas y alpacas. El asentamiento humano más antiguo en esta zona está en los sectores de Tojotojone, cerca de Belén y Taipicahua, donde está el sitio arqueológico llamado Las Cuevas, cerca del lago Chungará.

Pescadores recolectores

La costa también estaba poblada por grupos de recolectores y cazadores marítimos que habitaron campamentos semiestables a lo largo de la costa. Estos cazadores y recolectores se dedicaban a la cacería de lobos marinos, ballenas, recolección de mariscos (locos, lapas, machas, almejas, erizos, etc.), peces que son muy cotizados hoy en día (corvina, congrio, acha, atún, tollo, lisa, dorado, armado, bagre y jurel, entre otros), también pulpo, aves marinas, camarones de río y vegetales como raíces de totora en las desembocaduras de los ríos de Arica y quebradas como Chaca, Camarones o Tiliviche. Los antiguos pobladores de la costa eran los changos o camanchacos, puquinas, atacameños y uros. Los collas llamaron camanchacos a los pobladores de la región por la neblina que encontraron a su paso (camanchaca es neblina en aymara). Los conquistadores españoles los llamaron camanchangos o simplemente changos.

En la zona costera los primeros vestigios de poblaciones humanas se encuentran en la quebrada del valle de Acha, con una antigüedad de 7.000 a.C. Este sitio presenta grandes extensiones de conchas acumuladas, anzuelos de cactus y otros restos marinos llamados "conchales". También se hallaron anzuelos y arpones de data de 5.400 a.C. en el sitio en la ladera sur de la Caleta Camarones.

En esta zona aparece la cultura Chinchorro. Esta cultura se destacó por ser la primera en momificar sus muertos de manera artificial, perteneciendo a ella las momias más antiguas del mundo, que datan de hace unos 8.000 años atrás. Este grupo de pescadores desarrolló una complicada técnica de preparación artificial de sus muertos: los preparaban y alhajaban cuidadosamente y luego realizaban complejos ritos fúnebres para su entierro.

COMIENZOS DE LA AGRICULTURA Y GANADERÍA (1.000 A.C. A 500 D.C.)

La experimentación agrícola comenzó hace unos 3.000 años atrás (1.000 a.C.), cuando los habitantes primitivos de la Región de Arica y Parinacota eran todavía cazadores, pescadores y recolectores. En este periodo las culturas andinas ya habían observado el ciclo de vida de las plantas y animales para intentar controlarlos o domesticarlos. Algunos señalan que la motivación para ello fue un cambio en el clima andino que tornó más árida la costa y el altiplano, haciendo más difíciles las condiciones de vida. Gradualmente, los alimentos comenzaron a escasear, y los habitantes comprendieron la importancia de producirlos de forma constante y cíclica.

Esta nueva forma de vida como agricultores desplazó a los habitantes primitivos a los valles, donde se formaron campamentos permanentes próximos a cursos de aguas en los valles de Lluta, Azapa y Camarones.

No sabemos con exactitud en qué sectores de la región andina comenzó la agricultura, pero se cree que fue en algún lugar cercano al lago Titicaca o en los valles serranos del Perú. El área andina de Chile comenzó a recibir gentes provenientes del lago Titicaca que traían elementos de una cultura más avanzada que la de ellos, con cultivos de papa, oca, olluco, quinoa y coca. La domesticación de estas raíces nutritivas en América, y el hecho que los indígenas habían aprendido a cocinarlos, indica un empleo muy difundido de esta clase de alimento antes de los comienzos de la agricultura. El cultivo de los cereales es posterior al de las raíces, siendo el maíz el más antiguo y más distribuido de los cereales americanos.

El maíz y la quinua son los primeros cultivos encontrados en las excavaciones realizadas en Tiliviche, en las cercanías de la quebrada de Camiña, y en Caserones, en la quebrada de Tarapacá al este de la ciudad de Iquique. Otros cultivos encontrados en las aldeas de Acha en las faldas del cerro Sombrero, al sur de Arica, han sido las calabazas y zapallos. La mandioca, camote y el zapallo encontrados en la quebrada de Camarones tienen data de 1.640 a 1.110 años a.C. Por otra parte, hay evidencias fechadas entre los años 1.000 a 500 a.C. de presencia de zapallo, ají, maíz, porotos, camote, achira y mandioca, depositados como ofrendas en cementerios prehispánicos y en mortajas mortuorias. Además, en las colcas, que son depósitos alimentarios del incario, se encontraron productos como charqui, papas chuño, ají, calabaza, semillas de chirimoya y de pacay.

Por otra parte, no se sabe exactamente dónde comenzó la domesticación de la llama y alpaca, animales esenciales para la vida y sobrevivencia de las primeras aldeas altoandinas; pues no solo proveían de carne, sino también de abrigo y combustible (guano) para el diario vivir. Otro de los animales domesticados en la región andina fue el cuy, y con bastante anterioridad que la llama y alpaca. En el caso de Tiliviche (cercanías de Camiña) el consumo de cuyes se intensificó entre el 4.955 al 1.830 a.C., siendo este mamífero de rápida reproducción, una fuente segura de proteínas.

Al finalizar este periodo, los hombres andinos ya han domesticado los camélidos (llamas y alpacas), han desarrollado la agricultura y han conformado comunidades estables y aldeas.

PERIODO DEL IMPERIO TIWANAKU (500 D.C. A 1.000 D.C.)

Durante el 1.500 a.C. surge el imperio de Tiwanaku, cuyo centro fue en el lago Titicaca, el cual gobernó los Andes por más de 1.000 años. La colonización aymara de Tiwanaku abarcó un inmenso territorio que se expandió hacia la sierra y la costa de Perú y norte de Chile, norte de Argentina, y hacia los valles y selvas de Bolivia. Los Tiwanaku formaron un caserío en Arica al que llamaron Ariacca, Ariaka o Ariqui. Lo que es hoy Tacna, Tarata, Arica, Tarapacá e Iquique estaban dentro de una región que recibía el nombre de Colesuyo.

Durante este periodo se constata el surgimiento de una nueva economía producto de la domesticación de animales y el desarrollo de la agricultura complementada con la explotación de recursos marinos. La agricultura fue mejorada utilizando terrazas y canales. También se da una mayor organización social y un aumento de la especialización del trabajo. Con la producción de una mayor cantidad de alimentos se consolida el comercio en toda la región andina, donde se intercambian tanto alimentos como productos manufacturados (principalmente textilera y cerámica) entre la costa, precordillera y altiplano, configurando un escenario que propicia un intercambio de la cultura, la lengua y la identidad.

Los alimentos consistían en papa, quinua, oca, maíz, ají, calabazas, chuño, carne y charqui de camélidos y recursos de la costa como peces, moluscos, crustáceos y algas.

En Arica existen restos de aldeas Tiwanaku como Alto Ramírez, sobre las márgenes de la quebrada Las Llosys, la cual está destruida; San Lorenzo, en la ladera sur del valle de Azapa; Cabuza, en la parte baja del mismo valle. Son de esta época los geoglifos que muestran caravanas de camélidos que bajan de las tierras altas hasta el valle en dirección hacia la costa.

Se sugiere que la aparición de desastrosas sequías en el lago Titicaca y el altiplano habría sido la causa del debilitamiento del hasta entonces exitoso Imperio Tiwanaku. Su desarticulación permitió el surgimiento de reinos y cacicazgos en su territorio.

LOS SEÑORÍOS AYMARAS (1.000 D.C. A 1.470 D.C.)

Después de la caída de Tiwanaku, entre los años 1.100 d.C. a 1.200 d.C. surgen en el altiplano, precordillera y costa, numerosos estados y señoríos aymaras independientes, en permanente guerra unos con otros. Entre estos estados altiplánicos se destacan los carangas, lupacas y pacajes, que predominaban en los valles de Lluta, Azapa, Codpa y Tarapacá, hasta el río Loa. También se encuentra a los collas, quillaka-asanaques, confederación charka, entre otros menores dependientes de los grandes. La diversidad étnica de los señoríos regionales corresponde con la aparición en la costa y los valles de lenguas como el aymara, y otras como el uro, puquina y camanchaca.

En Azapa, en esta época, la población había aumentado y estaba reorganizada en aldeas bajo un cacique, desde la costa al interior de los valles, en una economía agro-marítima que se denominó la Cultura Arica. La sociedad indígena se encontraba formada por agricultores y pescadores que explotaban de forma simultánea los distintos pisos ecológicos formando una economía variada de productos basada en el trueque, utilizando los recursos marítimos de la costa, los recursos agrícolas de los valles y serranías, y la crianza de llamas, alpacas y cuyes en el altiplano de Parinacota. En la costa, la utilización de balsas de madera les permitió la captura de grandes peces en alta mar, como corvinas y toyos.

También se observa el desarrollo de una tecnología agrícola más avanzada, reflejada en mejores técnicas de riego, en la construcción de grandes canales de irrigación y el uso de muchas variedades de cultivos. Se cultivó preferentemente maíz, quinua y papas. En los valles costeros se concentraba la producción de ají, maíz, camote, pacay, guayabo, lúcuma, calabazas y fibras como el algodón. Se aprecia el desarrollo de técnicas de conservación (deshidratación, tostamiento y congelamiento), entre ellas la técnica de deshidratación de papa por frío, conocida como papa chuño o chuño, y el almacenamiento de alimentos por medio de la construcción de almacenes ventilados y refrigerados o subterráneos. También se avanza en una técnica de manejo de ganado camélido y protección de las reservas naturales no renovables.

Esta cultura también desarrolla geoglifos con figuras de personas y animales especialmente camélidos. Una de las aldeas importantes de este periodo está en el Cerro Sombrero en la parte baja del valle de Azapa.

Las relaciones de guerra entre los señoríos aymaras facilitaron la expansión de los incas, los cuales se aliaron con algunos y dominaron a otros.

EL IMPERIO INCA DEL TAWANTINSUYU (1.470 D.C. A 1.535 D.C.)

La dominación de este imperio surgió en el centro del lago Titicaca hacia el año 1.200 d.C., con su primer gobernante Manco Capac, y siendo su idioma oficial el quechua. Este imperio inicia el dominio territorial en los Andes hacia el año 1.470 d.C., hasta el 1.535 d.C., abarcando a todos los Andes, desde el sur de Colombia al sur de Chile, incluyendo gran parte de los territorios de Ecuador, Perú, Bolivia y la parte norte de Argentina. Tawantinsuyu significa "las cuatro regiones juntas", pues estaba dividido en cuatro regiones (Chichansuyo, Cotisuyo, Antisuyo y Collasuyo). La capital del imperio fue la ciudad de Cuzco en el Perú.

La zona de Arica se integró a la red panandina del Tawantinsuyu a través de los estados aymaras de forma indirecta, sin que fuera conquistada y administrada por un regente inca, debido al aislamiento y alejamiento de la zona con respecto a las rutas principales del imperio. El territorio pasa a formar parte del Collasuyo (región de las naciones aymaras). Como evidencia de esta temprana colonización, en el norte del desierto de Atacama se fundaron poblados que recibían los nombres de Túcana (Tacna), Ari-lqui (Arica), Iqui-Iqui (Iquique) y Tarapaká (Tarapacá).

Los incas entregaron la administración del territorio a los reinos aymaras. Estos dominaban mediante un cacique de origen local que debía responder a las obligaciones impuestas por el inca. El dominio, que duró por casi 70 años, fue un tiempo breve en el cual la cultura local fue influenciada por los incas, pero sin que perdiera completamente su identidad ni sus elementos característicos. Se instauró el idioma quechua como lengua oficial, pero no logró erradicar el aymara que dominó gran parte de la actual Región de Arica y Parinacota.

Los incas, al igual que los aymaras, organizaron la producción de diversos productos, tanto de la costa, sierra y altiplano, para poder redistribuirlos a pueblos que no tenían acceso a otras regiones. Estos ocuparon todos los sectores productivos de Tarapacá, no solo el valle de Azapa, sino también el de Lluta y Camarones. El gran énfasis en la ocupación de Tarapacá fue la utilización de los recursos marinos tales como el guano de aves marinas y el pescado seco de la costa de Arica. También el altiplano con su actividad ganadera tuvo relevancia para este imperio.

La economía estaba basada en la agricultura y ganadería. La base de la alimentación de los incas y las poblaciones locales de esta región fueron la papa y el maíz, complementados con carne de llama y alpaca, pescado fresco o seco, y las leguminosas andinas. La comida más importante del día era en la mañana, muy temprano, y la segunda por la tarde al anochecer.

En esta época se utilizaron un sinnúmero de otros alimentos. Entre los procedentes de animales están las otras dos especies de camélidos sin domesticar, la vicuña, que era un animal sagrado para los incas del cual obtenían solo su lana, y el guanaco para carne. También consumían perros, patos salvajes, perdices de la puna, ranas, caracoles, lagartos y tarucas. Los incas en el Cuzco consumían diversos productos de la costa, como mariscos y peces. Entre los preferidos estaba el atún, el tollo y el congrio seco traído desde Arica. En algunas regiones se mantenían diversas especies de aves domesticadas, especialmente patos, tres razas de gallinas y una especie de pavo que se extinguió. Los incas no utilizaban la leche ni consumían huevos.

Las poblaciones que habitaron el área andina lograron domesticar y aclimatar cerca de setenta especies vegetales. En las zonas altas de los Andes se cultivaron y cosecharon hasta 200 especies de papas, que se diferenciaban por el color y el tamaño, con las cuales preparaban diferentes tipos de chuño; también producían otros tubérculos como la mashua, el olluco y la oca, el camote, la yuca, la mandioca y la maca.

El maíz, que era considerado un recurso de tipo suntuario, se consumía hervido o tostado y con él también se elaboraba chicha. Otros cereales usados eran quinua, kiwicha o amaranto, y cañihua. También cultivaban frijol, zapallo, ají, rocoto, maní (del cual además extraían aceite), tomate, calabaza, palta, algodón, y frutas como la lúcuma, guayaba, tuna, pacae, tumbo, tarwi, chi-

rimoya, una variedad de ciruela, mora silvestre y una infinidad de hierbas aromáticas que utilizaban como condimento, sobre todo el ají, llamado *wayk'a* en aymara, y *uchu* en tiempos incas.

Los incas no solo cultivaron terrenos planos o semi inclinados, sino también las laderas de los cerros mediante un ingenioso sistema que consistía en formar terrazas, denominadas "andenes", que rellenaban con tierra vegetal que era contenida con muros de piedra (*pirkas*). Estas terrazas persisten hoy en día en los pueblos de precordillera, y aunque su utilización es marginal, los agricultores van reacondicionando año tras año las existentes en los terrenos que aún siembran. Además, diseñaron sistemas muy eficientes de regadíos que aun hoy funcionan perfectamente.

El plato usual de los Andes era el chuño, o papa deshidratada; también preparaban el locro con carne seca o cocida, con mucho ají, pimienta, papas y frijoles; y el ají de gallina, tan tradicional del mundo andino, que utilizaba un pariente de la gallina moderna que se conocía como "hualpa". Preparaban chupes (sopas), la carapulcra o calapurca con piedras calientes, y el ceviche. Además, procesaban los alimentos: salaban pescado, tostaban el maíz (llamado *camcha* o *cancha* en Perú), preparaban el mote (granos pelados y secados), preparaban charqui de camélido (carne secada y salada).

Cocinaban en ollas de barro y, en ocasiones, organizaban grandes banquetes de carne y vegetales a partir de hornos de tierra natural (*pachamancas* y *guatias*). Asimismo bebían diferentes formas de cerveza de maíz (*chicha*) y de yuca (*masato*).

Muchos nombres actuales de alimentos derivan del quechua, como *purutu*, *achira*, *paltai*, *luqma*, *sapallu*, *paiko*, *rokoto*, *kinua*.

En Arica existen aún restos de aldeas inca en Alto Ramírez en Azapa donde hay geoglifos en el Cerro Sagrado, en Mollepampa en Lluta, en el Tambo en Zapahuira, y otros más.

LA CONQUISTA ESPAÑOLA

Los primeros españoles llegaron a la región que hoy llamamos de Arica y Parinacota en 1536 con Diego de Almagro. Arica fue fundada el 25 de abril de 1541 por Lucas Martínez de Begazo como una villa del virreinato del Perú de nombre San Marcos de Arica, por ser ese día el santoral católico que conmemora a San Marcos Evangelista. Arica perteneció al virreinato del Perú desde 1541 hasta 1824, fecha de la independencia del Perú.

En 1575 Arica es ascendida a la categoría de ciudad por el rey de España, debido a la necesidad de contar con el puerto de Arica para los embarques de plata de Potosí en Bolivia y metales preciosos del altiplano. Además, los valles de Lluta y Azapa se utilizaron para proveer frutas, hortalizas y forrajes a la población de Potosí.

Con la conquista española del continente americano llegaron muchas plantas y alimentos que se adaptaron al clima y se incorporaron a la dieta de la época. Entre los principales tenemos el trigo, cebada, centeno, arroz, caña de azúcar, haba, arveja, ajo, cebolla, zanahoria, lenteja, lechuga, col, espinaca, espárrago, nabo, betarraga, rábano, garbanzo, frutos como el limón y la vid, y con esta última el vino. Los españoles trajeron varios animales domesticados como la vaca, el caballo, la oveja, el cerdo, la cabra y la gallina.

Es importante mencionar que solo después de 40 años de arribar a las diversas islas del Caribe y México, las expediciones europeas avanzaron hacia la zona de los Andes. Es por esta razón que muchos de los nombres de las plantas comunes en las Antillas, México y América Central se aplicaron a las encontradas en los Andes, sin considerar los nombres autóctonos, en su mayor parte del idioma quechua y aymara. Esto sucedió con el maíz (en aymara *tunqu*, en quechua *sara*), el ají o chili (*wayk'a* en aymara, *uchu* en quechua), la caigua (*achogcha*), el camote (*apichu*), la guayaba (*shawintu*, *sawintu*). En otros casos las plantas y animales fueron rebautizados con nombres de productos conocidos en España como el pepino dulce (*kachum* en quechua).

Desde el inicio de la presencia española se incorporaron nuevos usos y costumbres culinarias, como la fritura, el uso de los lácteos (incorporado a algunos "chupes" o sopas), además de la carne de vaca y cerdo, huevo de gallina y nuevas especies de aves de corral; además llegaron algunos cultivos que resultarían esenciales para la nueva cocina, como la cebolla y el ajo que combinados con el ají serían los principales ingredientes de muchos platos peruanos y andinos.

En los primeros encuentros entre españoles y nativos, durante la conquista de los incas, intercambiaron trozos de cerdo ibérico frito por papas, camotes y el maíz autóctono. Con la llegada de la caña de azúcar y la presencia de una gran variedad de frutas nativas se originó la repostería, como el alfajor y otros postres de la época.

En los valles de Azapa y Lluta se incorporó el trigo para pan, uvas para fruta y vino y los olivos; los más antiguos se encuentran cercanos al poblado Las Maitas. También se introdujo el algodón y la caña de azúcar.

Vásquez de Espinoza se refiere a su visita al valle de Azapa en 1618: "*ay buenas viñas, y olivares con molinos para hazer aceite, de que se coge cantidad, y mas de 8.000 votijas de vino... siémbrese mucho trigo, mais, agi, melones, pepinos de la tierra, y todo genero de hortalizas, que se da con abundancia*".

Los españoles que llegaron a América trajeron sus esclavos africanos. La mayor cantidad de ellos eran procedentes de la costa atlántica africana. Desde su fundación, Arica tuvo una importante población afrodescendiente proveniente de Congo, Guinea y Sudáfrica. Se reporta que en 1555 se internaron 500 esclavos negros a Arica que eran utilizados para las plantaciones de caña de azúcar y algodón de Azapa y Lluta, cultivos que requerían de intensa mano de obra. En 1614 había 1.300 negros (Briones, 2004). Para el año 1793 había 4.256 afrodescendientes (Oro Negro, 2010). Actualmente, se estima en más de 300 las familias afrodescendientes en la región.

Los esclavos libres adquirieron tierras en los valles de Lluta y Azapa donde cultivaron olivos, hortalizas y frutas tropicales. Una vez por semana bajaban a lomo de burro a vender sus productos a Arica.

Los africanos impregnaron con su cultura y presencia los valles de Azapa, Sama y Locumba, estos dos últimos actualmente peruanos y ubicados al norte de Tacna; y hasta principios del siglo XX hegemonizaron la demografía de las tres zonas. Las familias afrodescendientes de Sama y Azapa se encontraban emparentadas y cocinaban platos similares: "El negro llegado a Sama utilizó lo que encontró, lo adaptó a sus necesidades, porque vivían al filo de la muerte...", señala Guevara (2006) en su estudio de la gastronomía afrodescendiente del valle de Sama.

Los esclavos africanos aportaron lo suyo en la gastronomía con una serie de guisos. La creación gastronómica afrodescendiente se basó en la reutilización de los insumos alimenticios disponibles, en los procedimientos de saborización, en la utilización del chanco, de vísceras de animales, en la pesca y consumo de los camarones. La idea era no desperdiciar nada, aprovechar todo y darle un buen sabor. La sazón era la parte más importante de su comida porque de ese modo pasaban con gusto los alimentos que recién conocían o que tenían sabores muy fuertes.

Los afrodescendientes utilizaron los camarones de agua dulce y las frutas de Azapa. Azeneth Báez, chilena afrodescendiente del valle de Azapa señala: "en el valle cuando el pan escaseaba en los hogares, cosa que pasaba con frecuencia, se consumía el camote, el zapallo y las aceitunas para el desayuno".

INDEPENDENCIA Y GUERRA DEL PACÍFICO

Perú alcanzó su independencia de España en 1824. A partir de ese año, ya como el Perú republicano, la actual Región de Arica y Parinacota conformó el Departamento de Arequipa, luego en 1857 el Departamento de Moquegua, para finalmente obtener la categoría de Departamento de Tarapacá en 1877. En el año 1879 Perú junto a Bolivia se enfrentaron a Chile en la denominada Guerra del Pacífico, y la zona fue sede de los principales combates entre Chile y las tropas aliadas de ambos países. El 7 de junio de 1880, la ciudad de Arica fue escenario del asalto y toma del morro de Arica por parte del ejército chileno, pasando esta zona a estar bajo el dominio temporal de Chile. El Tratado de Ancón de 1883 estableció la entrega a perpetuidad del Departamento de Tarapacá a Chile, y la administración temporal de las provincias de Arica y Tacna hasta la realización de un plebiscito en 1893. Este plebiscito nunca se realizó por diversos factores, pero se firmó el Tratado de Lima de 1929 que permitió la devolución de Tacna al Perú y la cesión definitiva de Arica a Chile.

El frustrado plebiscito generó una serie de conflictos sociales, sobre todo entre las poblaciones de Tacna y Arica, que duró casi 50 años. Chile invirtió en obras públicas y patrocinó la llegada de inmigrantes del centro. Muchas familias peruanas que no se nacionalizaron, migraron a los países vecinos.

Es por esto que la inserción de esta región a Chile implicó un violento proceso de aculturación para gran parte de sus habitantes, generando pérdida de identidad, en muchos casos de la lengua aymara y de las costumbres y tradiciones. En este clima de violencia y hostigamiento, las mujeres se quedaban en sus casas, lo que permitió que siguieran con sus tradiciones y mantuvieran su lengua aymara. Fueron las abuelas las que mantuvieron la cultura oculta al interior de sus casas (Arévalo y Véliz, 2008).

En la actualidad existe en la región un constante proceso de migración de las poblaciones rurales hacia las ciudades, con el consiguiente impacto en la vida rural. La mayoría de los pueblos del interior se encuentran prácticamente deshabitados, permaneciendo solo los ancianos y niños. Sin embargo, estos cobran vida durante las fiestas patronales cuando los habitantes de la ciudad vuelven a su pueblo de origen a realizar sus celebraciones tradicionales. En consecuencia, el pueblo aymara aún conserva parte de su identidad cultural, que se caracteriza actualmente por sus fiestas y bailes tradicionales a lo largo del año, su cocina tradicional y una espiritualidad que mezcla la religión católica con sus antiguas creencias. En las últimas décadas se han incorporado a otras religiones, especialmente evangélicas, encontrándose algunas iglesias de construcción reciente en poblados de precordillera y altiplano.

Por otra parte, los afrodescendientes se han organizado en agrupaciones como Oro Negro, Lumbanga, Arica Negro y la Alianza de Organizaciones Afrodescendientes de Chile, con el fin de recuperar su historia, identidad y cultura y ser reconocidos por la sociedad. Inauguraron el año 2006 la "Ruta del Esclavo", que abarca 30 km entre Arica, Azapa y Lluta, donde se busca recrear

la presencia afro desde sus orígenes hasta el pasado reciente. Allí se encuentran las ruinas de un "criadero de negros" en Lluta, y una vivienda de quincha y piso de tierra donde vivían los esclavos.

En resumen, por su complejo proceso de construcción histórica esta región se encuentra íntimamente ligada a la zona andina, comparte su riqueza cultural y el patrimonio agrícola y gastronómico con los pueblos andinos y países vecinos de Perú y Bolivia, teniendo además influencias de la cultura española, afrodescendiente y del resto de Chile.



CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA PARA LA
DEFINICIÓN DE ALIMENTOS
PATRIMONIALES



Esta región, como territorio, considera varios periodos de influencias, por lo que cualquier análisis de su patrimonio alimenticio debe considerar todos los aspectos que generan y forman la identidad de esta cultura.

Como se mencionó anteriormente, hasta el año 1880 el territorio de Arica y Parinacota formaba parte de la República del Perú, y desde ese año quedó bajo administración del Estado chileno, quedando anexado definitivamente al territorio chileno en 1929. Por lo tanto, lo que cambió fue la condición geopolítica pero no las costumbres y prácticas sociales y culturales de sus habitantes. De esto se desprende que muchos de los productos y preparaciones alimentarias que forman parte del sistema alimentario regional, son de larga data (mucho más de 5 generaciones) con distintas influencias culturales y étnicas (sobre todo costeras y andinas), pero de corta data (80 años) en la vida nacional.

Fundamentado en lo anterior, para la definición conceptual y taxonómica de los productos y preparaciones alimentarias regionales, se considera la región como un área cultural por sobre un área geopolítica, como una respuesta al proceso dinámico de la cultura regional.

DEFINICIONES OPERACIONALES

La metodología utilizada en este estudio fue desarrollada por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile (FACSO), a solicitud de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), en el marco de la Mesa de Patrimonio Culinario del Comité Agrogastro-nómico de Chile, la cual fue adecuada a la región por la Fundación Sociedades Sustentables. Este estudio parte de tres definiciones básicas relativas a los alimentos patrimoniales:

Alimentos patrimoniales: son aquellos que se han fundido y asimilado con nuestra tradición e historia, asociados a un territorio, representativos del mismo y entendidos como propios por una comunidad.

Producto patrimonial: es todo aquel producto alimenticio (animal, vegetal, hongo) cuya producción y consumo tenga una larga duración en la región y/o provincia de la región, cuyos procesos productivos entrañen saberes transmitidos transgeneracionalmente (al menos 5 generaciones), y que sus productores y consumidores consideren patrimonial. Pueden ser productos producidos por un pequeño grupo (en el caso de que se estén perdiendo) o bien vigentes de manera colectiva.

Preparación patrimonial: toda aquella preparación que involucre productos, técnicas (recetas) y símbolos asociados a su factura y consumo de larga data, transmitidas transgeneracionalmente (al menos 5 generaciones) y que sea considerada como propia o tradicional por sus hacedores y consumidores. Pueden ser preparaciones de algunas familias o bien de consumo amplio en la provincia y/o región.

Con el fin de realizar el estudio del patrimonio alimenticio de la Región de Arica y Parinacota se elaboró un listado preliminar de productos y preparaciones regionales sobre la base de estudios previos y consultas a expertos de la región. Estos se dividieron en productos agrícolas (hortalizas, tubérculos, cereales, frutas, hierbas aromáticas), productos ganaderos, productos del mar (peces, moluscos, crustáceos, equinodermos, algas), productos de agua dulce (peces, moluscos, crustáceos, algas), productos preparados que corresponden a elaboraciones simples a partir de los productos (por ejemplo mote o charqui) y platos preparados.

Los productos de la lista preliminar fueron investigados a partir de información proveniente de los propios actores sociales a través de encuestas en terreno dirigidas a agricultores, dirigentes campesinos y pesqueros, pescadores artesanales y profesionales. Se utilizó una encuesta base diseñada por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile (FACSO). Los encuestadores fueron capacitados previamente por los coordinadores en la cultura y cosmovisión andina, el territorio, los sistemas de transhumanicia, los contenidos que se abordan y la forma de realizar las encuestas. Los productos fueron además investigados desde distintas fuentes históricas de información. Asimismo, se consideraron criterios biológicos relativos al origen de las especies y su distribución a nivel nacional.

Para efectos de este estudio, se investigaron los siguientes territorios: costa de Arica, valles salados de Camarones y Lluta, valles dulces de Azapa y Chaca, precordillera y altiplano, considerando sus diferentes pisos ecológicos.

Una vez recogida la información en terreno y analizados los antecedentes bibliográficos de los productos de la lista preliminar, se procedió a realizar una selección de aquellos alimentos que eran patrimoniales de acuerdo a criterios diferenciados a los cuales se les asignó un puntaje. Esta selección incluyó un proceso de contrastación y comparación de las diferentes fuentes de información lo que permitió la validación del catastro patrimonial regional.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Los criterios que a continuación se señalan, fueron desarrollados por la Fundación Sociedades Sustentables, específicamente para la realización del presente estudio en la Región de Arica y Parinacota.

Criterios para la selección de productos agropecuarios

Los criterios para la selección de los productos agrícolas patrimoniales (hortalizas, cereales, tubérculos, frutas, hierbas aromáticas) y productos ganaderos consideraron los siguientes elementos:

- 1) La información entregada por el informante y su apreciación acerca de si el producto es o no patrimonial.
- 2) Si el alimento es originario o muy antiguo en la región, basado en datos históricos y arqueológicos.
- 3) Si el alimento en Chile es exclusivo de la Región de Arica y Parinacota.
- 4) Si ha sido reportado en censos agropecuarios antiguos.
- 5) Si el INIA lo considera un recurso fitogenético

Criterios para la selección de productos silvestres

Por otra parte, para los productos silvestres, sean hortalizas o frutas, productos del mar (peces, moluscos, crustáceos, equinodermos, algas) y productos de agua dulce (peces, moluscos, crustáceos, algas), el criterio que se consideró fue:

- 1) La información entregada por el informante y su apreciación acerca de si el producto es o no patrimonial.
- 2) La distribución de la especie, si está restringida a la zona norte.
- 3) Si la especie es nativa o endémica de Chile.

Para los peces marinos no hay información sobre endemismos, por lo que solo se consideró su distribución. En el caso de los mariscos, estos tienen una amplia distribución nacional, por lo que no se les consideró un patrimonio regional sino más bien un patrimonio nacional.

Criterios para la selección de productos y platos preparados

Para los productos preparados y platos preparados se consideró como criterio de selección:

- 1) La información entregada por el informante y su apreciación si el producto o plato es o no patrimonial.
- 2) Si el ingrediente principal es patrimonial.
- 3) Si es considerado como típico o exclusivo de la Región de Arica y Parinacota o de una localidad o de una familia.
- 4) Si su consumo es muy antiguo.

Varios productos preparados son antiguos, como el charqui de vaca, el queso de cabra o las mermeladas de frutas introducidas, pero no cumplen con ser propios de la región o que sus ingredientes sean patrimoniales, y por ello se excluyeron. Asimismo, no se seleccionaron preparaciones en base a mariscos y pescados que son comunes en todo Chile, como por ejemplo el pescado frito, el loco mayo, el mariscal, el caldillo o la empanada de marisco.

Esta selección fue posteriormente revisada y validada por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile (FAC-SO) y por la Fundación para la Innovación Agraria. De un total de 152 alimentos estudiados, se seleccionaron 90 como patrimoniales de la Región de Arica y Parinacota.



CAPÍTULO 4

INVENTARIO DE ALIMENTOS
PATRIMONIALES
DE LA REGIÓN DE ARICA
Y PARINACOTA

ANTECEDENTES GENERALES

Este inventario incluye un total de 90 alimentos patrimoniales de la Región de Arica y Parinacota, que corresponden a 49 productos, 11 productos preparados y 30 preparaciones. Los productos incluyen 7 hortalizas, 9 cereales, 5 tubérculos, 10 frutas cultivadas, 3 frutas silvestres, una hierba aromática, 3 productos ganaderos, 9 clases de peces, un crustáceo y un alga de agua dulce.

A continuación daremos una breve reseña sobre las características que son comunes a los productos seleccionados como patrimoniales y que fueron señaladas por nuestros informantes. Todos ellos consideraron a los productos patrimoniales como aquellos que han estado en producción familiar por 100 años o más, donde los saberes asociados a ellos han sido transmitidos por más de 5 generaciones y son exclusivos de la región. Estos productos en su mayoría se cultivan en pequeña escala, a nivel familiar y de forma tradicional y están adaptados a las condiciones locales. En general, el origen de la semilla es local, los agricultores guardan semillas para la próxima temporada o las consiguen a través de intercambio o compra. El riego que utilizan es generalmente tendido o por goteo, en terreno plano y laderas de cerro. La producción y cosecha la realizan hombres, mujeres y jóvenes de la familia, de manera manual y tradicional. Los sistemas de almacenaje son también tradicionales y los productos generalmente se destinan al autoconsumo, y el excedente al comercio en ferias y mercados locales.

Otro aspecto en común es que los saberes para la producción de estos cultivos patrimoniales han sido transmitidos por padres y abuelos de manera oral, y que existe una ritualidad aymara asociada a muchos de estos cultivos donde además se utiliza la noción cósmica en la siembra relacionada con las fases de la luna.

En relación a las preparaciones patrimoniales, es interesante notar que la llegada de los caminos y la migración campo-ciudad conllevaron una mayor instrucción y forma de vida urbana. Esto ha influenciado la cocina tradicional, la cual ha adoptado elementos modernos, entre ellos, la cocina a gas en vez de cocina a leña, la juguera en vez del batán, en la mayoría de los casos ollas de metal, y diversos utensilios modernos adquiridos en el comercio.

También se ha podido comprobar que las presentaciones de las preparaciones patrimoniales tienen relación con las maneras urbanas occidentales, así por ejemplo, tanto en el campo como en la ciudad, se ha incorporado el uso de vajilla común, se han reemplazado los acompañamientos, por ejemplo la quinua por el arroz, la carne de cordero o camélido por la carne de vaca o cerdo, y los elementos tradicionales han quedado restringidos a los lugares rurales.

También las presentaciones patrimoniales tienen relación con la ocasión, épocas del año y lugar donde son elaboradas; así por ejemplo, abril y mayo es tiempo de cosecha de papas y maíz en precordillera y todas las familias preparan su guatía y a las preparaciones patrimoniales se le agrega "algo de la ciudad".

A continuación se describen los alimentos patrimoniales de la Región de Arica y Parinacota, donde se menciona su origen, una breve descripción del alimento, sus características organolépticas, cualidades gastronómicas y su forma de cultivo. También se presentan algunas preparaciones patrimoniales elaboradas a base de los productos patrimoniales, donde se describen los antecedentes de la preparación, la forma de preparación y el consumo y maneras de mesa.

Con el fin de conocer y palpar más de cerca lo que realmente son los productos y preparaciones tradicionales en la vida cotidiana de las familias de esta región, se ha elaborado un texto que permite a los mismos actores expresar los que son sus productos y preparaciones tradicionales.

Ají colorado



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

El ají colorado (*Capsicum baccatum* L.) es un fruto muy utilizado como condimento en la zona norte de Chile desde la antigüedad. El nombre 'ají' proviene del aymara *wayk'a* y del quechua *uchu*. En Perú se le denomina ají amarillo.

Esta especie hortícola tropical tiene sus centros de origen en Ecuador, Perú y norte de Chile, donde se han encontrado semillas de formas ancestrales de más de 7.000 años. La mayor diversidad de esta especie se encuentra en Perú, donde su cultivo alcanzó mayor adelanto. El padre Bernabé Cobo (1653) señala que en el imperio incaico se cultivaban más de cuarenta variedades.

El Inca Garcilaso de la Vega en sus *Comentarios Reales* del año 1609 reconoce su uso cotidiano en todas las comidas de los habitantes del Imperio Inca.

Posterior al descubrimiento de América, la planta se difundió por todo el mundo. El valle de Azapa fue uno de los grandes productores de ají en la época de la colonia, y en el valle de Lluta se encontraron restos de ají en colcas prehispánicas. Dicha antigüedad es confirmada por doña Francisca Ríos Sánchez, agricultora del valle de Azapa, quien nos señala que el ají colorado tiene más de 100 años en el valle, pues sus abuelos lo consumían, y también sus bisabuelos. El Censo Agropecuario de 1929 informa de la presencia de este producto en Arica ya en esa época. El ají es además considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

DESCRIPCIÓN

Doña Francisca Ríos Sánchez nos informa que el ají colorado de Azapa es de color rojo casi naranja, y tiene una forma alargada que termina en punta. Su textura es suave y su aroma es penetrante, picante y su sabor es picante. Su interior tiene un corazón lleno de pepitas blancas.

En cuanto a sus cualidades nutricionales, el ají en general aporta mucho calcio, vitamina A, vitamina C y vitamina B6. Tiene alto contenido de potasio y magnesio. La capsicina es la molécula del ají que produce su picor y se encuentra concentrada en sus semillas y membrana.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El ají colorado tiene un uso muy extendido como condimento para la preparación de platos tradicionales del norte de Chile, como el ancacho, el ceviche, el chanco a la olla, el chupe de pescado, el chuñito encebollado, la guatia y las papas a la huancaína, entre otros. Doña Francisca nos señala que ella consume el ají colorado crudo y cocido por su sabor picante agradable. A veces se rellena con un pino y se pone a cocer en agua o se hace en pebres para acompañar las comidas. Además reporta que su familia lo consume en diferentes platos, y que el exceso provoca problemas al estómago.

FORMA DE CULTIVO

El ají colorado crece en Chile en los valles hasta unos 1.500 msnm, y prefiere los climas cálidos con temperaturas de entre 16 y 24°C. El suelo ideal es el que posee buen drenaje, con presencia de arenas y materia orgánica. La forma de propagación es mediante semillas.

En el valle de Azapa este ají es un producto abundante, que se planta a partir de semilla local y se mantiene; y añade doña Francisca que a pesar de que es típico del valle, sabe que existe en otras partes. El ají se siembra en los huertos con agua de las acequias y se produce todo el año tanto para la comercialización como para el autoconsumo.

Caigua



Foto de Augusto Murrillo.

ORIGEN

La caigua (*Cyclanthera pedata* Shrad.) es una hortaliza del norte de Chile llamada también *caygua*, *caiba* (Perú), *achocha*, *achogcha*, *achojcha* (Bolivia). Su nombre en quechua es *achujcha*.

Esta hortaliza fue domesticada en los Andes. En tiempos prehispánicos ya existía y era consumida por su sabor suave, de fácil cocción y preparación. Fue representada en la cultura de las sociedades prehispánicas más antiguas. Su distribución geográfica abarca la parte sur-oriental de México y Yucatán, varios países de América Central, y ciertas zonas de la región andina. Es considerada un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

DESCRIPCIÓN

La caigua es un fruto de color verde claro alargado, de 10 a 20 cm de largo, cuya superficie es áspera y presenta pequeñas espinas suaves que no pinchan. Su interior es hueco y contiene semillas de color negro. Es de textura crujiente, y tiene un sabor que oscila entre el pepino y el pimiento dulce.

La caigua posee más de 16 vitaminas con niveles muy elevados de vitamina C y provitamina A. En cuanto a los minerales, tiene un elevado índice de fósforo y calcio (FAO, 1993). La caigua se ha difundido en los últimos años por que se le ha atribuido cualidades medicinales asociadas al tratamiento del colesterol, arterioesclerosis, hipertensión, diabetes y obesidad. Actualmente hay un gran interés de laboratorios nacionales e internacionales por este producto.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Don Hernán Tarque Centella, agricultor aymara del valle de Azapa, nos informa que la caigua se puede consumir cruda en ensalada, o rellena con algún tipo de pino y llevada al horno o frita: *“se consume por su sabor y también porque se dice que es buena para bajar la presión, el colesterol dañino y para bajar de peso”*.

FORMA DE CULTIVO

La caigua es una planta trepadora anual que crece en climas húmedos y cálidos, cuyo tallo puede medir hasta 5 metros. Esta planta herbácea puede ser cultivada durante todo el año, de preferencia en ambientes temperados y con alta humedad, y en alturas hasta 2.000 msnm. La siembra es directa por semillas.

Don Hernán añade que la caigua es una hortaliza andina muy antigua en el sector. Sus abuelos la producían y la comercializaban en Arica. La semilla es local y también se la puede encontrar en Tacna. Se siembra de manera tradicional en cualquier época del año, sobre todo en verano, primavera y otoño. El riego debe ser frecuente pero no con mucha agua, y la demora entre la siembra y la cosecha es de 3 meses. Se produce para ser comercializada.

CAIGUA RELLENA CON POSTA DE ALPACA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don David José Flores Vega, nacido en el pueblo de Tignamar, de 32 años y de ascendencia aymara, nos informa sobre la preparación de la caigua rellena con posta de alpaca. David es técnico profesional en cocina, y se dedica a la gastronomía andina. Señala que la caigua es una trepadora que puede desarrollarse en cualquier huerto o jardín de clima semi-cálido. Los poblados nativos descubrieron en ella propiedades medicinales, y la usaron cocida, cruda y también combinada con otros vegetales. En los valles costeros y en la misma ciudad de Arica no es raro encontrar enredaderas con caiguas, pues se produce todo el año y es muy solicitada en los mercados y ferias. Esta preparación la recibió de manera oral y por observación, aprendiendo directamente de sus antepasados, vecinos y amigos.

PREPARACIÓN

Para 6 personas se utiliza $\frac{1}{4}$ litro de aceite, 1 kilo de caíguas frescas, 1 cebolla grande picada en cuadros pequeños, 4 dientes de ajo picado en finos cuadrillos, 1 kilo de carne de posta de alpaca cortada finamente en tiras o cuadros pequeños, 1 cucharada de orégano de Tignamar o Belén (es más intenso de olor y sabor), $\frac{1}{4}$ kilo de queso de cabra, pimienta y sal a gusto.

Las caíguas se lavan y limpian muy bien por dentro, sacándoles las pepas negras y las venas, y en una olla con agua caliente se sancochan durante tres minutos. Se hace un pino con la cebolla, carne, ajos y especias, y mientras se cuece la carne se corta una punta de cada caigua con cuidado, para rellenarlas con el pino. Se introduce la preparación de pino en cada caigua, añadiendo un pedazo de queso, que al calentarse permite que se pegue con su punta, o bien se la deja vertical como adorno. Se sirven con arroz graneado blanco o quínuia, adornadas con una tirita de pimentón rojo como realce del plato. Es un plato de fondo.

También al pino se le puede agregar aceitunas de Azapa, huevos duros y pasas. Se pueden batir 3 huevos enteros con 1 cucharada rasa de harina cernida y un poquito de aceite, para arrebozarla y freírla en vez de sancocharla, así toma otro aspecto y puede servirse como entrada sola, sin acompañamiento.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La caigua rellena es una preparación patrimonial que no tiene distinción de género ni de edad. Su sabor es salado, debe servirse caliente, y por la forma de la caigua se le puede dar una hermosa geometría en la presentación del plato o fuente baja. "Las ocasiones de consumo son cotidianas y en caso de personas con colesterol alto, el consumo es diario, combinado con la carne de alpaca que es libre de colesterol. Se sirve acompañando con un jugo de frutas de temporada. Hoy, esta preparación está adquiriendo cada vez más estima, por el conocimiento mayor sobre las propiedades de la caigua", señala David.

Poroto pallar



Fotos de Augusto Murillo.

ORIGEN

El poroto pallar (*Phaseolus lunatus L.*), es un poroto nativo de Chile. El nombre poroto deriva del quechua *purutu* y del aymara *purut'i*. El nombre pallar, por otra parte, deriva del quechua *pallar* y en aymara se llama *alwirja*. Otros nombres son poroto lima o frejol de Lima (por su proveniencia de la costa del Perú), pallar (Perú, Chile), palato (Bolivia), poroto manteca (Argentina).

El poroto pallar es una legumbre originaria de Centro y Sudamérica donde aún se encuentran variedades silvestres. Los hallazgos arqueológicos en Ancash, Perú, señalan la especie de semilla grande entre las primeras cultivadas (desde hace 8.000 años). Los materiales de semilla grande también aparecen en la costa del Perú hace 5.000 años, donde tenían gran valor alimenticio y cultural, particularmente para los moche y los nazca. Este alimento fue en el pasado una fuente muy importante de proteínas e hidratos de carbono para el hombre indígena del Perú y Chile. Fue conocido en Chile en la época prehispánica y hoy se lo consume en el norte de Chile, siendo casi desconocido en la zona central y sur chilena. Es un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

El padre Bernabé Cobo, en la *Historia del Nuevo Mundo* de 1653, se refiere así a los pallares: "Los mayores y mejores eran los pallares que se guardaban secos y se comían verdes".

Claudio Gay (1865), señala del pallar: "Hay otra especie de frejol natural de América que se cultiva con el nombre de pallar... hoy día sus siembras son escasas y siempre en pequeña cantidad. Es planta muy trepadora que necesita rodrigones para sostener sus tallos largos y débiles. Florece y da frutos maduros casi todo el año, de modo que en todo tiempo se puede tener en la mesa esta legumbre sólo bueno cuando esta fresco. Los granos son gruesos, algo aplastados y de un blanco ligeramente manchado. Su cultivo se practica solamente en las Provincias del norte y en las huertas".

El poroto pallar se cultiva en los valles y en Codpa. Don Américo Cárdenas, agricultor de Azapa nacido en Livilcar, nos informa que en la Región de Arica y Parinacota él conoce dos tipos de poroto pallar: poroto pallar chico y poroto pallar grande, ambos escasos. Conoce este poroto desde que nació, aprendió a cultivarlo de sus padres y le ha enseñado a su hijo a hacerlo.

DESCRIPCIÓN

El pallar se describe como un poroto de tamaño más grande que el poroto común. Su semilla es achatada, de color blanco, jaspeadas o de color, cuya carne es muy suave, tanto que se deshace en el paladar, con un dejo dulzón. Su hollejo es delgado. En la costa peruana se prepara el dulce de pallar a partir del grano seco. El valor estético de los granos ha permitido además su uso como juguete en comunidades campesinas. Como otros porotos, el pallar es rico en fibras, bajo en grasas y rico en proteínas (alto contenido de lisina), fósforo, calcio y algo de hierro.

Don Américo señala que el poroto pallar grande que cultivaba en Livilcar es un poroto grande de color blanco y con ojo café, y que el poroto pallar chico que él cultiva actualmente en Azapa es de color blanco pero más chico y redondo, y con un hollejo más blando. La planta no tiene diferencias entre ambas variedades.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Este poroto precisa de una cocción de alrededor de cuarenta minutos para ser consumido. Es recomendable cambiarle el agua varias veces. También se pueden consumir las semillas, vainas y hojas inmaduras que se cocinan fácilmente como verduras.

La esposa de don Américo nos enseña que el poroto pallar chico tiene mejor sabor que el grande e incluso que el poroto burro, y su hollejo es más blando: *“se remoja la noche anterior y se prepara como cualquier poroto, cocido con fideos y zapallo, en cazuela y para ensalada”*.

FORMA DE CULTIVO

El pallar es una planta de más de 2 metros de altura, herbácea de hábito trepador que crece hasta los 2.100 msnm. A diferencia del poroto común, que es una planta anual, el pallar es una planta perenne, manteniéndose viva y activa por varios años consecutivos. Florece con pequeñas flores blancas, en toda época del año, produciendo numerosas vainas incesantemente, lo que constituye en sí un enorme valor y una cualidad que le hace ser bastante superior al poroto. La planta puede producir hasta seis legumbres por vaina. Don Américo señala: *“este poroto produce todo el año, una mata da 2 a 3 kilos de poroto al año, y la planta puede durar 10 años”*

Es una especie generalmente rústica, que prefiere climas secos y suelos profundos con buen drenaje. Se cultiva tanto en la costa húmeda como en el desierto interior seco, pero prefiere lugares con sombra durante algunas horas. Rehúye el exceso de sol, por lo que se da muy bien en invernaderos bajo malla. Es frecuente verlo crecer sobre muros viejos separando parcelas y caminos, o en derrumbes y declives.

Rocoto



Foto de Augusto Murillo.

ORIGEN

El rocoto o locoto (*Capsicum pubescens* Ruiz & Pavon.) es un tipo de ají cuyo nombre viene de *ruqutu* en quechua, que significa ají grande y carnoso, y es utilizado en el Perú y Chile. También se le denomina en Bolivia y Argentina locoto (del aymara *jiská wil* o *luqutu*).

Vavilov (1992), señala que el género *Capsicum* es de origen centro americano (México y Centro América). El cultivo del rocoto se remonta desde épocas preincas hasta la actualidad, encontrándose bayas secas en tumbas del Perú con antigüedad de 2.000 años.

El Inca Garcilaso de la Vega en sus *Comentarios Reales* (1609), señala: “Es el pimiento de tres o cuatro maneras; el común es grueso, algo prolongado y sin punta; llámanle *recot uchu*, quiere decir pimiento grueso, a diferencia del que se sigue; cómenlo sazonado o verde, antes que acabe de tomar su color perfecto, que es colorado. Otros hay amarillos, y otros morados, aunque en España no he visto más de los colorados”.

En la Región de Arica y Parinacota se cultiva el rocoto rojo y el rocoto de color naranja amarillo. Ambos son similares en sabor y picante. Describiremos el primero que es el más común. El rocoto es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

DESCRIPCIÓN

Don Filiberto Ovando Álvarez, agricultor del valle de Azapa, nos informa que el producto es de color rojo, de textura suave, sabor picante, aroma fresco, forma redonda y de 10 a 14 cm de largo.

En cuanto a su composición nutricional, este fruto contiene los 16 aminoácidos más importantes para el cuerpo, además de altos niveles de proteínas, carbohidratos y vitaminas. Es también un buen estimulante digestivo.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Don Filiberto indica que el rocoto se utiliza como condimento por sus propiedades picantes y aromáticas. Se consume cocido, crudo o seco, como base para las salsas, para acompañamiento en entradas y como rocoto relleno. El sabor picante es su principal característica y lo que lo hace apetecido por gran parte de las localidades de precordillera, valles costeros y ciudades para la preparación de platos típicos como pasta de rocoto, chuño encebollado, chanco a la olla, chairo, guatia y los típicos picantes.

FORMA DE CULTIVO

Generalmente las zonas de producción del rocoto son los valles andinos, con un clima templado y una temperatura óptima que fluctúa entre los 18 a 20°C, y con una humedad relativa baja. Don Filiberto explica que la semilla llega por Tignamar y Azapa, se siembra en noviembre y se cosecha en julio.



Foto de Augusto Murillo.

PASTA DE ROCOTO



Foto de Rodrigo Pino.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Nos informa sobre la pasta de rocoto la Señora María García Choque, agricultora aymara y cocinera de comidas andinas. Esta pasta es una preparación que conoció de sus abuelos y se produce en toda la región, tanto en los valles costeros como en el sector de precordillera. Ella ahora se la enseña a sus hijos para el autoconsumo y la comercialización.

PREPARACIÓN

La pasta de rocoto se prepara moliendo ½ kilo de rocoto sin pepas con un poco de agua en una licuadora. La pasta se coloca a cocinar en una olla enlozada con una taza de agua en una cocina a gas, se le agrega una cucharada sopera de sal y se revuelve al comienzo. Se tapa la olla y se deja cocer a fuego lento por cerca de una hora. Después se deja enfriar y se deposita en envases de vidrio con tapa. Se puede conservar por mucho tiempo. Es de color naranja, tiene un sabor muy picante y algo salado, y es de textura suave con un fuerte aroma a ají.

CONSUMO

Este producto es preparado generalmente por las mujeres, es de uso cotidiano y es consumido por hombres y mujeres, adultos y jóvenes. Se dice que este producto tiene efectos beneficiosos para la salud, más aún si está cocido.



Foto de Rodrigo Pino.

PICANTE DE MARISCOS



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don Pablo Fábrega Contreras, nacido en Arica, especialista en preparaciones marinas, nos informa sobre el picante de mariscos. Don Pablo conoce este plato desde que era niño y lo considera una receta patrimonial porque ha sido consumido por los antiguos ariqueños y sobrepasaría las 5 generaciones, y además porque en el sur no se come el picante. Aprendió esta preparación de su madre y ahora la transmite a sus aprendices, amigos y toda persona que le pida que le enseñe.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son $\frac{1}{4}$ de kilo de loco, $\frac{1}{4}$ kilo de pulpo, $\frac{1}{4}$ kilo de lapa, $\frac{1}{4}$ kilo de locote, $\frac{1}{4}$ kilo de chorito y almejas (optativo), 1 cebolla cortada en cuadritos, 2 dientes de ajo molido, 1 cucharada de ají color, 1 kilo de papas picadas en cuadros, aceite, sal, pimienta y comino al gusto, perejil, cilantro y rocoto.

Se hace el aderezo con ajo, cebolla, sal, pimienta, comino, ají color y el rocoto y se frien en aceite caliente. En otra olla se cuecen los mariscos en agua y se guarda el jugo una vez cocidos. En una olla aparte se cocinan las papas enteras sin pelar. Una vez cocidas y peladas se muelen con la mano y se le agregan los mariscos, el ají y el jugo de los mariscos. Se revuelve y cocina hasta que suelte el hervor. Este plato se acompaña con arroz blanco.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta preparación tiene un sabor salado y picante, por lo que es consumida por todo tipo de personas, preferentemente adultos y jóvenes. Se sirve caliente en toda ocasión y como plato de fondo. Don Pablo añade: "el consumo de este plato se mantiene en la ciudad e incluso se vende en restaurantes de comida popular".



Foto de Augusto Murillo.

Tomate



ORIGEN

El tomate (*Lycopersicon esculentum* Mill.) deriva su nombre de la palabra *jitomate* del náhuatl *xictli*, ombligo, y *tomatl*, tomate, que significa tomate de ombligo.

El tomate se originó en Sudamérica. Es oriundo de Ecuador, Perú y la zona norte de Chile. Se cultivó en forma continua durante las culturas que florecieron en los Andes desde tiempos preincaicos. Las evidencias arqueológicas en los ceramios prehispánicos hallados en la zona norte del actual Perú y la gran cantidad de variedades silvestres que se pueden hallar aún en campos y zonas eriazas de esta parte de Sudamérica dan pruebas de su origen. El Censo Agropecuario de 1929 informa la presencia de tomate en Arica.

En la Región de Arica y Parinacota podemos encontrar tres especies silvestres de tomate que dan cuenta de que el país es centro de origen de esta especie: *Lycopersicon chilensis*, *L. peruvianum* y *Solanum lycopersicoides*. Investigadores del *Rick Tomato Genetic Resource Centre* en EE.UU. han estado prospectando las poblaciones silvestres de tomate en Chile y señalan que las poblaciones de *S. lycopersicoides* en la desembocadura del río Camarones se encuentran sumamente restringidas, están amenazadas por el pastoreo y algunas están extintas. Recomiendan adoptar acciones para su conservación.

DESCRIPCIÓN

El tomate en general es un fruto de tamaño variable, redondeado, de piel fina, lisa y brillante, de color verde antes de madurar y rojo al madurar, aunque hay variedades de color amarillo o verde. El fruto tiene un olor característico, su pulpa es carnosa y acuosa de color rojo, de sabor dulce y agradable con numerosas semillas pequeñas, ovales y comprimidas.

Es un alimento con escasa cantidad de calorías. La mayor parte de su peso es agua y el segundo constituyente en importancia son los hidratos de carbono. Contiene azúcares simples que le confieren un ligero sabor dulce y algunos ácidos orgánicos que le otorgan el sabor ácido característico. El tomate es una fuente importante de minerales como el potasio y el magnesio. Destaca además su contenido en vitaminas B1, B2, B5 y vitamina C. Presenta también carotenoides como el licopeno (pigmento que da el color rojo característico al tomate). La vitamina C y el licopeno son antioxidantes importantes que cumplen una función protectora de nuestro organismo.

En la Región de Arica y Parinacota existen al menos dos variedades antiguas de tomate domesticado: el tomate limeño, que es muy escaso, y el tomate poncho negro que, aunque escaso, está en recuperación.



Tomate limeño



DESCRIPCIÓN

El tomate limeño lleva su nombre probablemente por provenir del Perú. *“Es un tomate de color rojo intenso, de textura suave, de sabor algo dulce y tamaño grande”*, según nos informa doña Silvia Córdova Bolaños, agricultora de ascendencia aymara del valle de Lluta. Añade que el tomate limeño es sabroso y se consume crudo y pelado, cocido con agua y sal o salteado. Se sirve como entrada, ensalada y como base de salsas.

También señala que es una hortaliza escasa, que se está perdiendo. Es una variedad propia del valle de Lluta pero también se cultiva en los valles costeros y precordillera. La semilla es intercambiada y de origen local, y llega por la cordillera y Socoroma. Se siembra en febrero y se cosecha en junio.

No pudimos obtener una foto del fruto debido a su escasez, pero se presenta su descripción con la esperanza de que esta variedad pueda ser recuperada.

Tomate poncho negro

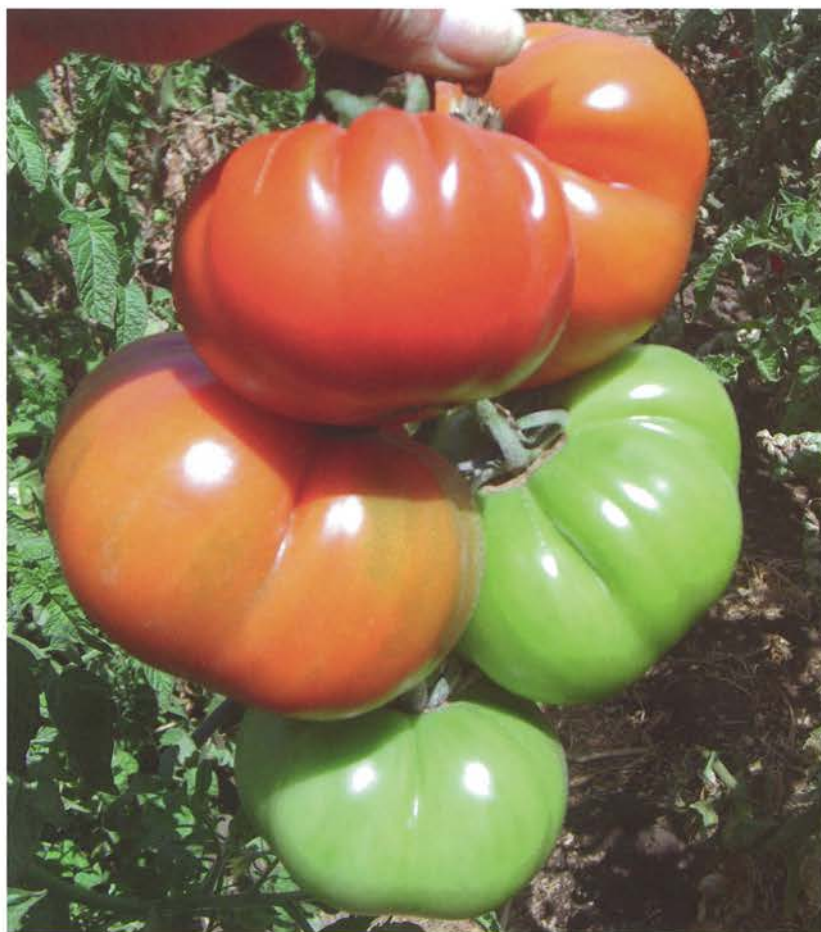


Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

Investigadores de la Universidad de Tarapacá en Arica, señalan que el tomate poncho negro es una variedad que llegó hace 40 años a Arica desde Bolivia (Bastías et al., 2009). Los agricultores ariqueños la adaptaron al valle de Lluta en ese entonces y se naturalizó en la zona. La variedad poncho negro es bastante rústica, sus frutos son de distintos tamaños, de forma arriñonada, con tallos y hojas muy vigorosas y las plantas son de baja altura. Su cualidad más sobresaliente es su capacidad de tolerar los altos niveles de salinidad y exceso de boro y su buena adaptación a las condiciones imperantes en el valle de Lluta. Su nombre popular se debe a que en los hombros o parte superior del fruto presenta unas vetas de color oscuro, incluso algunas de ellas llegan a ser negras, por tal motivo, los agricultores del valle lo bautizaron como "poncho negro". Estos académicos se encuentran efectuando esfuerzos para rescatar este tomate y difundir su uso. Doña Yolanda Delgado Lázaro, agricultora aymara del valle de Lluta, nos informa que el tomate poncho negro es un producto de color rojo intenso, de textura suave, de sabor algo dulce, aroma fresco, forma redonda irregular y tamaño grande. *"Es un fruto de gran sabor y jugosidad, que recuerda a los tomates de antes. Es además sabroso y alimenticio y se consume crudo y pelado para ensalada, cocido con agua y sal, como base de salsas y salteado"*, añade.

Doña Yolanda agrega que el tomate poncho negro es una hortaliza escasa que se está perdiendo. La semilla es local pues llega por Lluta y Poconchile. Se siembra en marzo y se cosecha en junio y julio.

Zapallo pachia

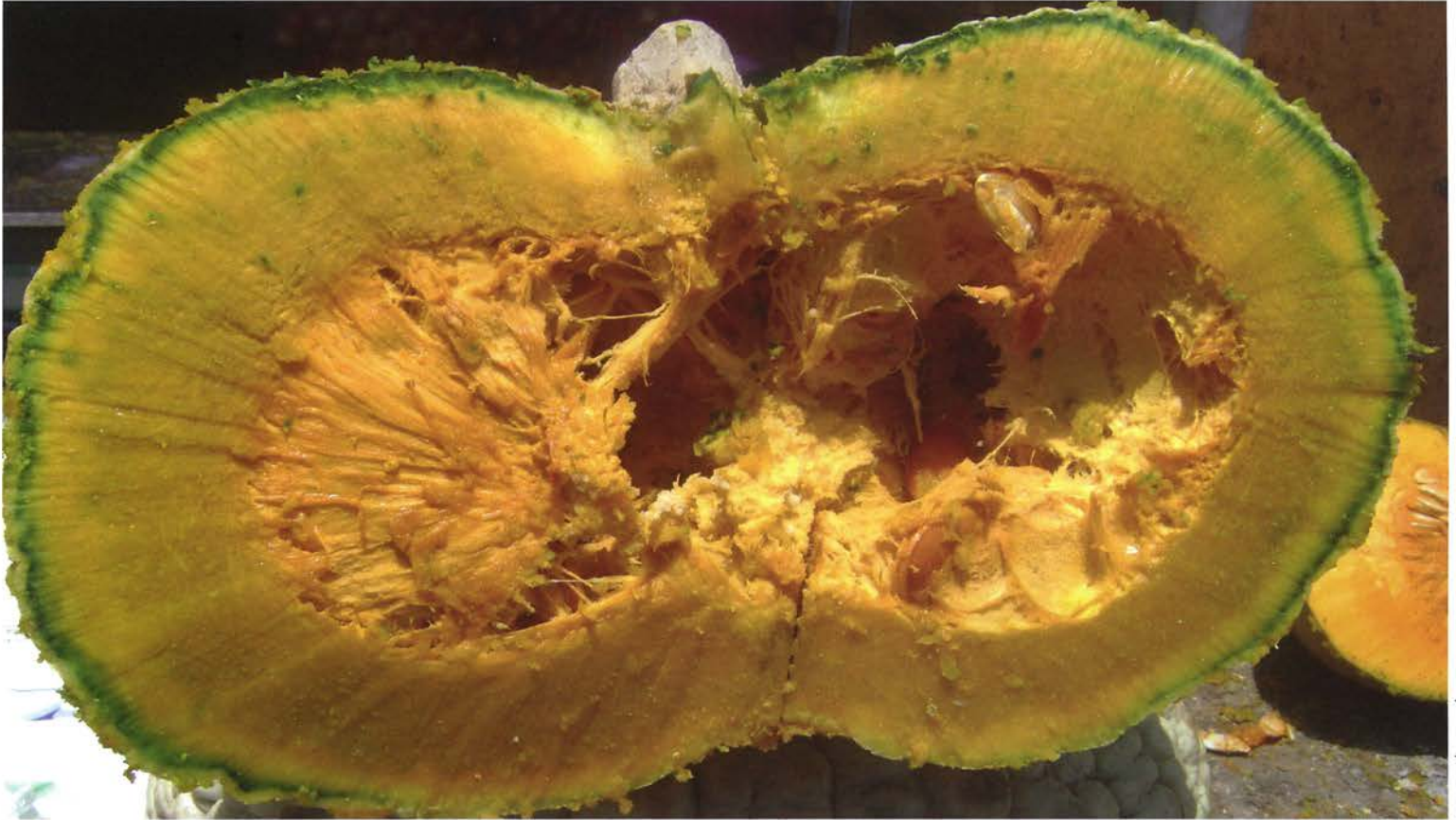


Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

El zapallo (*Cucurbita maxima Duch.*) deriva su nombre del quechua *sapallu*, llamándose en aymara *tamuña*. Los españoles le llamaron melón o calabaza de Indias.

El zapallo es una planta originaria de América, donde se desarrolla de forma silvestre. Hace 2.000 años ya era domesticada por la cultura mochica en el Perú. Estudios arqueológicos revelan que, junto con el maíz y el poroto, el zapallo fue la base de la alimentación de los incas, aztecas y mayas antes de la colonización española. Fue introducida a finales del siglo XVI a Europa. Hoy se cultiva extensamente en regiones templadas y subtropicales de todo el mundo. Ya en 1929, el Censo Agropecuario informa de la presencia del cultivo de zapallo en Arica. Es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

Del zapallo en el Perú informa Garcilaso de la Vega (1609), de la siguiente manera: *"También hay las calabazas o melones, que acá llaman calabazas romanas y en el Perú capallu; críanse como los melones, coménlas cocidas o guisadas; crudas no se pueden comer"*.

Varios agricultores nos informan que en la Región de Arica y Parinacota se consumen distintos tipos de zapallos, como el zapallo carga, el zapallo planta, el zapallo liso, el zapallo quintalero, el zapallo pachia liso y el zapallo pachia crespo. Algunos de estos zapallos provienen del Perú o del sur de Chile. El zapallo planta se reporta perdido en Arica pero aún se cultiva en Tacna. Describiremos el zapallo pachia crespo por ser típico de la región.

DESCRIPCIÓN

El zapallo pachia crespo que se produce en el norte de Chile proviene de la ciudad de Pachia ubicada a 18 km al noreste de la ciudad de Tacna. La Sra. Yolanda Delgado Lázaro, agricultora del valle de Lluta, lo describe así: el producto es grande, de forma alargada, de textura áspera, cáscara rugosa, de sabor algo dulce, aroma fresco y pulpa de color amarillo.

Como todos los zapallos esta variedad posee semillas grandes, aplanadas, lisas de color blanco-amarillentas y pulpa blanca comestible. La pulpa cocida es de textura blanda, cremosa y sabor agradable. Este zapallo se cultiva en Arica, y también se trae de Tacna.



Foto de Rodrigo Pino.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El zapallo pachia es muy usado en la gastronomía peruana y del norte de Chile. De acuerdo a la Sra. Yolanda, *“es un zapallo bien sabroso”*. Se usa como ingrediente base de guisos, sopas, cazuelas, sopaipillas, picarones y salsas. También en platos típicos como el mote con verduras y el puchero. Las semillas se secan al sol y se comen tostadas con sal.

FORMA DE CULTIVO

El zapallo es una planta herbácea anual de tallos flexibles y trepadores. Tiene hojas de gran tamaño con abundante pilosidad. Las flores son amarillas o anaranjadas. El zapallo requiere climas templados a cálidos, humedad moderada y suelos con buen drenaje. Se siembra todo el año.

La Sra. Yolanda Delgado nos informa que el zapallo pachia es una hortaliza escasa, que ya se está perdiendo y que ha estado en producción familiar por más de 95 años. Señala que es una variedad propia del valle de Lluta pero que también se cultiva en los valles costeros. La semilla es de origen local y proviene de Lluta y Poconchile. Este zapallo se siembra en febrero y se cosecha en septiembre y octubre.

Maíz

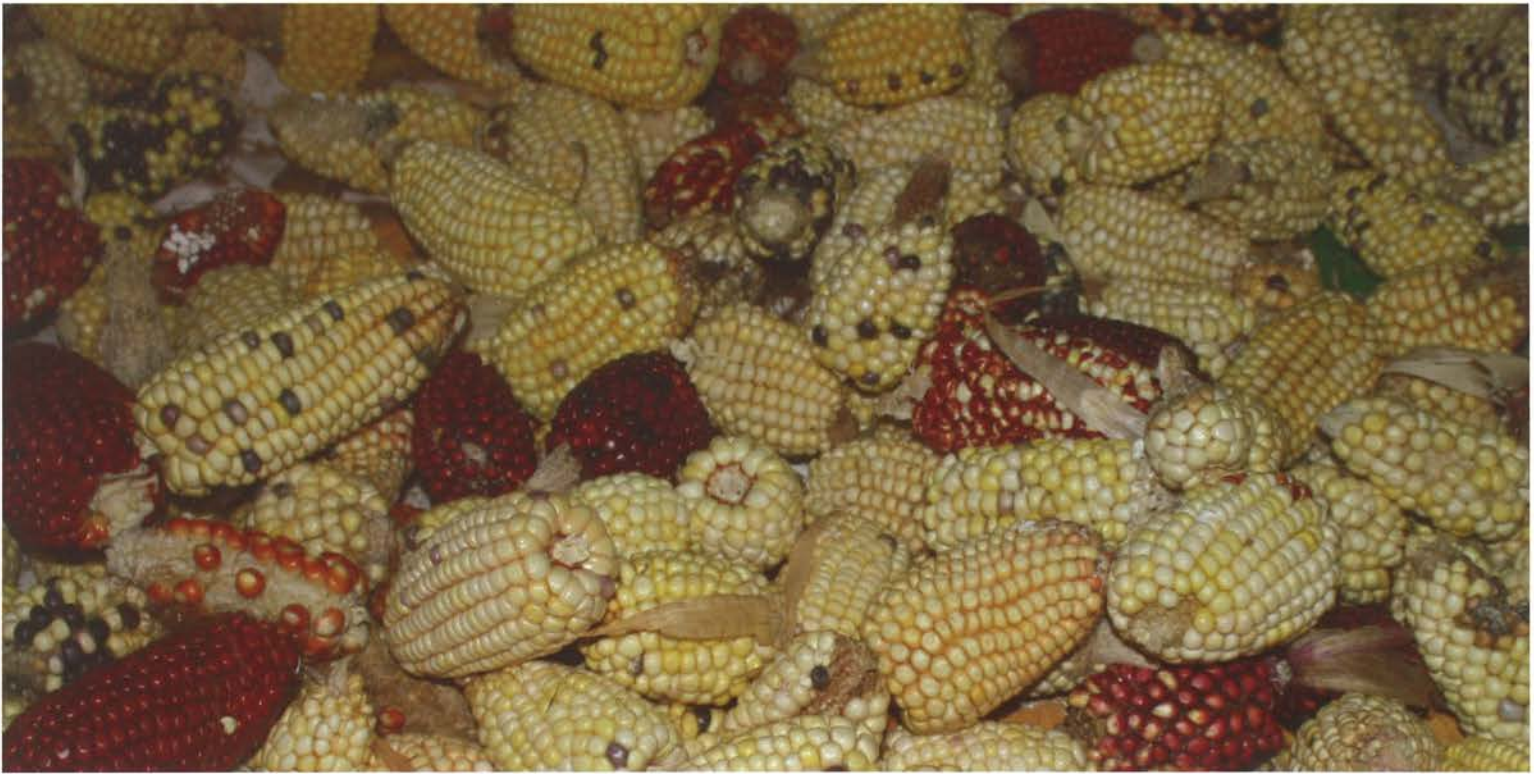


Foto de Irma Magnan.

ORIGEN

El maíz (*Zea mays L.*) es un cereal cuyo nombre es derivado de la palabra taína *mahís* con que los indígenas del Caribe la denominaban. El nombre para maíz en aymara es *tunqu* y para choclo es *chhuxllu*. El nombre quechua es *sara*, *zara* y *chuqllu*. Es interesante notar que la palabra maizal en quechua es *chakra* o *sara chakra*.

Después de décadas de intenso debate, los botánicos parecen estar de acuerdo en que el teosinte (*Zea mexicana ssp. parviglumis o mexicana*) es el ancestro silvestre del maíz. El centro geográfico de origen y dispersión del maíz se ubica en México, donde el teosinte se da naturalmente. Allí se han encontrado restos arqueológicos de plantas de maíz que se estima datan de 7.000 a.C. Desde el centro principal de origen, el maíz fue distribuido en tiempos precolombinos hacia Norteamérica y Sudamérica.

Otra teoría es que el maíz tendría dos centros de domesticación independientes, que serían México y Perú; sin embargo no existe consenso científico en cuanto a esto.

El maíz junto al camote, el ají, la papa chuño, el pacay, el charqui de alpaca y la chirimoya eran los principales alimentos de los aymaras y los quechuas en la época prehispánica. Los incas lo consideraban un alimento destinado a los privilegiados (la masa laboral se alimentaba de papas) y tan importante en términos litúrgico-religioso-políticos, que dedicaban grandes esfuerzos para cultivarlo en el lugar más venerado por ellos, la Isla del Sol del lago Titicaca, a 3.800 m de altura. El Censo Agropecuario de 1925 informa la presencia del cultivo de maíz en Arica y es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

Del maíz nos cuenta el Inca Garcilaso de la Vega (1609), "*De los frutos que se crían encima de la tierra tiene el primer lugar el grano, que los mexicanos y los baloventanos llaman maíz. Es de dos maneras: el uno es duro, que llaman muruchu, y el otro tierno y de mucho regalo, que llaman capia. Cómelo en lugar de pan, tostado o cocido en agua simple*".

DESCRIPCIÓN

El maíz es un cereal cuyos granos pueden ser de colores amarillo, blanco, rojo, violeta, morado, gris o negro, entre otros. El maíz cocido tiene un sabor dulce, suave, de textura fibrosa por la cáscara del grano. Tiene un alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, es rico en potasio y magnesio, y su aporte en fibra favorece la digestión. También nos ofrece vitamina C y vitaminas del grupo B.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El uso principal del maíz es alimentario. Se utiliza fresco, seco, en harina, en hojuelas, como aceite o como bebida. El producto fresco cocido se utiliza para ensalada o diversos guisos como humitas, pastel de choclo o sopas. La harina de maíz se utiliza para hacer polenta, tortillas, pan, tacos, galletas y pasteles. El aceite de maíz es muy usado para freír alimentos. También se hacen palomitas de maíz y chicha de maíz, la cual es parte importante de la tradición aborígen en muchos países latinoamericanos. La variedad conocida como maíz morado da una bebida no alcohólica conocida como chicha morada, la cola de los incas.

FORMA DE CULTIVO

El maíz es una planta anual, de rápido crecimiento, posee flores masculinas y femeninas en la misma planta, con un tallo erguido, rígido y sólido. Las hojas son de forma alargada, íntimamente arrolladas al tallo del cual nacen las mazorcas. El tallo es simple, erecto, robusto, sin ramificaciones, pudiendo alcanzar los 2,5 metros de altura. El maíz se adapta muy bien a todos los tipos de suelo, prefiriendo aquellos profundos, ricos en materia orgánica, con buen drenaje.

VARIETADES EN CHILE

En Chile el INIA ha descrito 23 razas de maíz, de las cuales en la Región de Arica y Parinacota se encuentran 8. Estas son: harinoso tarapaqueño, limeño, chulpi, polulo, capio chileno grande, capio chileno chico, curagua y choclero. Todos, excepto el curagua y el choclero, son exclusivos de la zona norte, y el chulpi y polulo se consideran en peligro de extinción (Paratori et al., 1990).

Los agricultores locales, por otra parte, cultivan una serie de variedades con nombres comunes que son distintos a los nombres de las razas descritas para Chile. Estos nombres se relacionan generalmente con una característica relevante como el color o sabor; por ejemplo tenemos el maíz blanco, el maíz morado, el maíz amarillo, el maíz negro, el maíz pintado, el maíz tililla, el maíz chulpi o dulce. También llevan los nombres de las localidades donde se producen u originan, como el maíz de Lluta o maíz lluteño, el maíz de Esquiña, el maíz de Socoroma, el maíz camiónano (o de Camiña), el maíz amarillo de Livilcar, el maíz marcane o markani (que significa cerca del pueblo, y que se utiliza para cualquier maíz de un lugar), el maíz markane

de Tignamar, el maíz pachia; o llevan nombres relacionados al uso que se le da, como el maíz morado para chicha, el maíz mote, el maíz canchita para tostado, maíz amarillo para pan, maíz para polulo. El nombre 'cancha' para maíz tostado es utilizado en Perú y también lo han adoptado algunos en la Región de Arica y Parinacota. En general este nombre se adscribe a todo maíz para tostado, independiente de la variedad. Es muy posible que varios de estos maíces que tienen distintos nombres locales correspondan a una misma variedad. Además se ha observado que los agricultores han hecho selección de maíces para favorecer el color blanco o amarillo por su mayor demanda, dejando relegados los tipos de colores que son más escasos. Algunos maíces que se venden en Arica son traídos del Perú, generalmente para tostado, mote, chicha o mazamorra.

A continuación se describen algunos maíces típicos de la zona norte. No se incluyó el maíz choclero, que aunque se cultiva en la región, no es exclusivo. En algunos casos se pudo relacionar el nombre local con la raza descrita, para otros se requerirán más estudios. Los maíces que se describen son el maíz blanco, maíz chulpi o dulce, maíz lluteño, maíz markani, maíz morado y maíz pachia.



Foto de Irma Magnan.

Maíz blanco



Foto de Irma Magnan.

DESCRIPCIÓN

El maíz blanco en quechua es *yurac sara* y en aymara *janq'u tunqu*. A partir de los relatos de los informantes entendemos que a este maíz también se le llama *markani*, que significa en aymara "de la localidad", o maíz cancha porque sirve para tostado, también maíz de Esquiña, maíz tililla y maíz blanco de Socoroma. Este maíz blanco o amarillo pálido, se cultiva en diversas localidades como Socoroma, Esquiña, Lluta, Saguara y Livilcar. Posiblemente, este maíz podría proceder de la raza de maíz limeño que es descrita como de mazorca larga y de un color amarillo pálido. Sin embargo, se requieren más estudios para determinar con exactitud su procedencia.

La información sobre el maíz blanco se ha construido a partir de los relatos brindados por agricultores aymaras de diferentes localidades. Varios señalan que este maíz era antiguamente de más colores (rojo, rosado, amarillo, naranja y morado), y que estas versiones se han ido perdiendo. Don Filiberto Ovando lo cultiva en Azapa desde hace muchos años "y antes era de todos colores", pero él selecciona aquellos de color blanco (amarillo pálido). Lo mismo informa don Eugenio Apata, de Esquiña: "este maíz se presenta en versiones de colores rojo, rosado y morado pero estas se han perdido ya que la comercialización del maíz amarillo claro es mejor". Y doña Victoria Mamani reitera: "solo una señora posee maíces de colores, el resto de la comunidad perteneciente a Esquiña solo tiene maíz blanco".

Este pareciera ser un maíz muy antiguo, según nos informa doña Peregrina Condori de Saguara: "el maíz blanco o tililla que se cultiva en el poblado está adaptado hace muchos años y es de buena calidad".

Los informantes señalan que el producto es de tamaño grande, de aproximadamente 17 a 20 cm, de forma alargada, color amarillo claro, de textura suave y sabor algo dulce. El maíz blanco se consume por ser sabroso, se prepara cocido con agua y sal, tostado, como harina para preparar pasteles o humitas, y se sirve para entrada, ensalada, sopas y como base de salsas.

En Socoroma y otros poblados el maíz blanco se reporta como una hortaliza escasa que se está perdiendo, pero en Esquiña los agricultores señalan que es abundante. El origen de la semilla es intercambiado y local, pues llega por la cordillera y Socoroma. También se cultiva en los valles costeros y precordillera. La Sra. Silvia Córdoba señala que este maíz se siembra en Lluta entre mayo y junio y se cosecha en diciembre; en cambio en Socoroma don Armando Ramírez Sarmiento informa que el maíz *markani* se siembra en septiembre y se cosecha en abril.

Maíz chulpi o chulpe

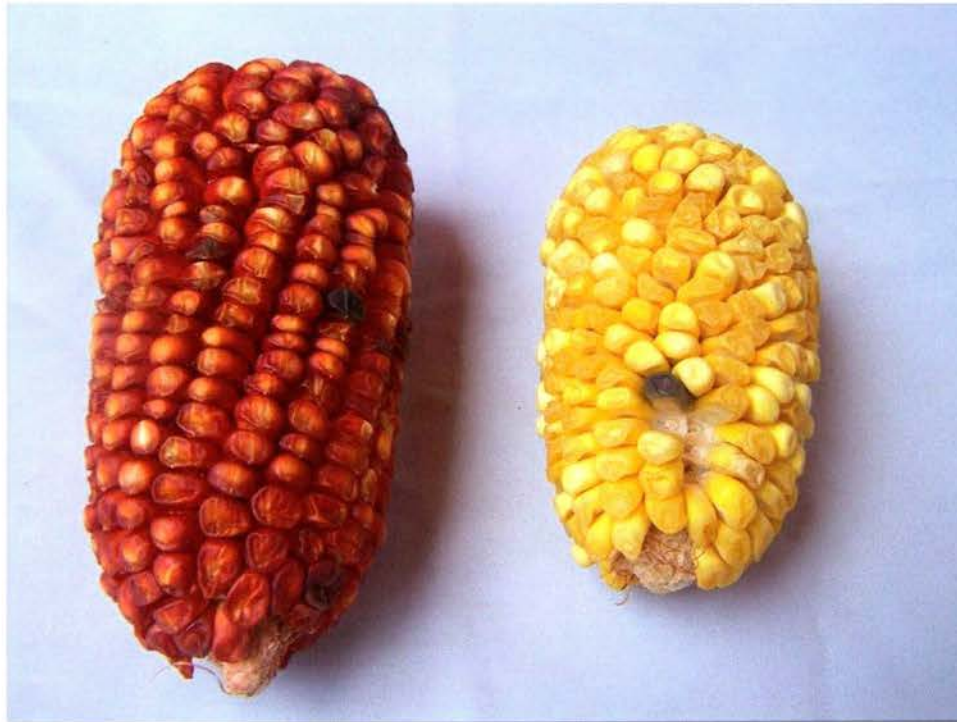


Foto de Nancy Alanoca.

DESCRIPCIÓN

El maíz *chulpi*, *chulpe*, *chilpe* o maíz azucarado, tiene como nombre botánico *Zea maysaccharata* y corresponde a la raza *chulpi* descrita para Chile, la cual también se encuentra en Perú, Argentina y Ecuador. El maíz *chulpi* es una de las seis razas primitivas que han dado lugar a todas las razas de maíz dulce que se encuentran actualmente en América. Es un maíz que se reconoce por su apariencia trasluciente y porque el grano se arruga cuando está seco. Este maíz se describe como de abundantes hileras irregulares y de tamaño mediano. Los granos son alargados, generalmente de color blanco, o de otros colores como amarillo, naranja o pintados (jaspeados). Se encuentra en peligro de extinción en Chile (Paratori et al., 1990).

Nuestros informantes señalan que el producto en la región es de color blanco, amarillo, naranja, pintado o rojo, de textura dura, sabor dulce, harinoso, de forma alargada y de tamaño aproximado de 15 a 30 cm. Se usa para cocido, tostado (llamado maíz cancha), y en harina para hacer pan de maíz o para harina tostada. Sirve también para humitas y pasteles de choclo, además de ocuparse en ensaladas y sopas.

José Flores Carrasco, de Socoroma, señala que este maíz ha estado en producción familiar por 95 años, pero que en la actualidad es escaso y se está perdiendo. Lo considera un producto exclusivo de la región, siendo la semilla de origen local, pues llega por la precordillera a Putre y Socoroma. En precordillera se siembra en octubre y se cosecha en abril y mayo. Él adquirió los saberes para la producción de este maíz de sus padres y abuelos: *“ya que siempre se va al campo a ayudar a los padres cuando uno es pequeño, allí observa, si es muy niño imita jugando en pedacito de suelo y piedritas, más grande, ya puede ayudar mejor, echar las semillas, ayudar a regar, recibiendo las instrucciones de los padres o abuelos”*.

Paula Corro, de Tignamar, añade: *“los maíces chilpe y markani han sido siempre los únicos explotados en la zona, ellos son bastante productivos y la cantidad de usos que se les da no hace pensar en cambiarlos o probar otra variedad”*.

Maíz lluteño



Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

El maíz de Lluta (*Zea mays L. amylacea*) es un ecotipo de maíz dulce con una extraordinaria cualidad: puede crecer en el valle de Lluta, el cual tiene suelos salinos y con exceso de boro. Esta variedad de maíz ha surgido como consecuencia de las prácticas de selección natural de las semillas desde que se comenzó a utilizar el agua de riego en la región, antes de la llegada de los españoles en el siglo XVI. El maíz lluteño posiblemente deriva de la raza de maíz limeño (Bastías et al., 2004).

Michael Humire Choque, del valle de Lluta, nos informa que el maíz lluteño es de tamaño grande (25 a 30 cm), forma alargada, de textura tierna, blanda, suave, de sabor algo dulce, aroma fresco y de color amarillo. *“Este es un maíz sabroso, que se consume generalmente cocido, para entrada o ensalada y es ingrediente obligado de una cazuela”*.

Don Michael señala que es una hortaliza escasa que se está perdiendo, y que es un producto patrimonial pues ha estado en producción familiar por 100 años. Es además exclusivo del valle de Lluta pues *“es resistente a las condiciones del suelo y por el tamaño que alcanzan las plantas de hasta tres metros de altura”*. La semilla es local y proviene de la precordillera y Vinto. Este maíz se siembra en mayo y junio y se cosecha en diciembre. El cultivo tiene una duración media de seis meses.

Maíz markani



Foto de Nancy Alanoca.

DESCRIPCIÓN

El maíz llamado *markani* o *markane* (de la localidad), se le llama también blanco de Socoroma o pintado. Se cultiva en poblados de la precordillera como Socoroma, Belén, Chapiquiña, Pachama y Tignamar. Por sus características pareciera corresponder a la raza capio chileno grande, que es un maíz de mazorcas medianas a largas, gruesas, cónicas, de abundantes hileras irregulares. Los granos son redondeados y ligeramente alargados, de color blanco, rosado, rojizo, variegado, café claro o morado. Este maíz no pareciera corresponder a la raza descrita por el INIA como markame, que son mazorcas cortas con ligera indentación y color rosado predominante.

Nuestros informantes señalan que el maíz markani es una mazorca de 15 a 17 cm de largo, de colores blancos, rojo, naranja, amarillo claro, azulado, morado o negro. Es un maíz que resiste el frío y la sequía, se siembra entre octubre a diciembre y se demora 6 meses en producir. Se usa para cocido, tostado y para harina. Sobre la calidad de este maíz la Sra. Emilia Vásquez, de Socoroma, señala: *"el maíz de Socoroma es muy apetecido por ser de buena calidad y muy sabroso."* Lo mismo reitera doña Clara Mamani, de Chapiquiña: *"yo siempre he utilizado el mismo maíz y siempre ha dado bien, es rico y se puede utilizar para muchas comidas"*.

La semilla del maíz markani proviene del mismo lugar, es un maíz abundante en Socoroma aunque en Belén pareciera ser escaso, según nos informa doña Dora Ocaña: *"estos maíces uno planta cualquier semilla y puede dar cualquier color. Hoy existe poca gente para seguir trabajando la tierra, Belén tiene buenas tierras pero muchas abandonadas, somos pocos lo lugareños y queremos conservar nuestras tradiciones y costumbres"*.

En Belén y Chapiquiña el maíz markani se cultiva asociado con otros cultivos como papa, alfalfa, haba, arveja y quinua.

Maíz morado



Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

El maíz morado o negro se llama *kulli tunqu* en aymara, y *yana sara* en quechua. Poblaciones de maíz negro kulli cruzadas con otras razas han dado lugar a variedades de maíces morados. Este maíz es traído de Perú o Bolivia y se cultiva en el norte de Chile y se comercializa en el Terminal Agropecuario de Arica.

El maíz morado es una variedad única en el mundo que se utiliza para preparar mazamorra y chicha morada. Crece en la costa y sierra entre los 1.200 y 4.000 msnm, en suelos húmedos y con buen drenaje. El maíz morado contiene un flavonoide llamado antocianina que retrasa el envejecimiento, previene las infecciones coronarias y de colon, y controla la presión arterial. Es además utilizado como colorante natural. Para este efecto se hierva por lo menos dos horas para extraer el tinte, de color marrón-morado. Debido a sus múltiples propiedades su demanda ha aumentado.

De este maíz nos informa doña Peregrina Condori, agricultora del valle de Camarones. Indica que el maíz negro o morado también se cultiva en el Perú, que es una variedad escasa, de mazorca de tamaño mediano y de color morado oscuro. Se demora unos 6 meses en dar. Se consume para chicha, mazamorra, tostado y cocido.

Maíz Pachia



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El maíz llamado pachia posiblemente proviene de la ciudad de Pachia ubicada a 18 km al noreste de la ciudad de Tacna. Podría corresponder a la raza limeño. Se cultiva en sectores de precordillera como Tignamar y en los valles de Azapa y Livilcar. La Sra. Gladys Choque informa que: *“el maíz pachia o choclo, es típico de Livilcar, pero también se conoce en otras partes de la región. Es un producto que tendría más de 130 años en la región, porque mis abuelos ya lo sembraban y consumían. La semilla es la misma que siempre se ha utilizado. Hoy el producto es escaso y tiende a desaparecer”*.

Lo describe como un choclo de forma alargada, de 14 cm de largo, de color crema amarillo. La planta mide casi un metro y medio de altura, y puede dar entre tres y cinco choclos. Se puede cosechar todo el año, pero sobre todo en verano. Don Filiberto Ovando añade que *“este choclo es más chico que el choclo común, da a los 3 meses, es rico y blando y similar al sabor del maíz de Lluta”*.

Doña Gladys indica que se puede consumir fresco, cocido, para hacer tamales, humitas o pastel. Se puede dejar secar para desgranarlo y guardarlo como maíz. Cuando se consume seco se puede moler para hacer harina, o tostado. El consumo de maíz pachia es muy antiguo y se justifica porque es muy sabroso, más que otros tipos de choclo.

ALGUNAS PREPARACIONES TÍPICAS A BASE DE MAÍZ

Entre las preparaciones tradicionales a base de maíz que se consumen en la Región de Arica y Parinacota se encuentra la cajunca o calatanta, la chicha de maíz, el maíz tostado, el pan de harina de maíz, el chuchimiri, la guatia, las humitas, la pastelera de maíz y el mote con verduras.

CHICHA DE MAÍZ

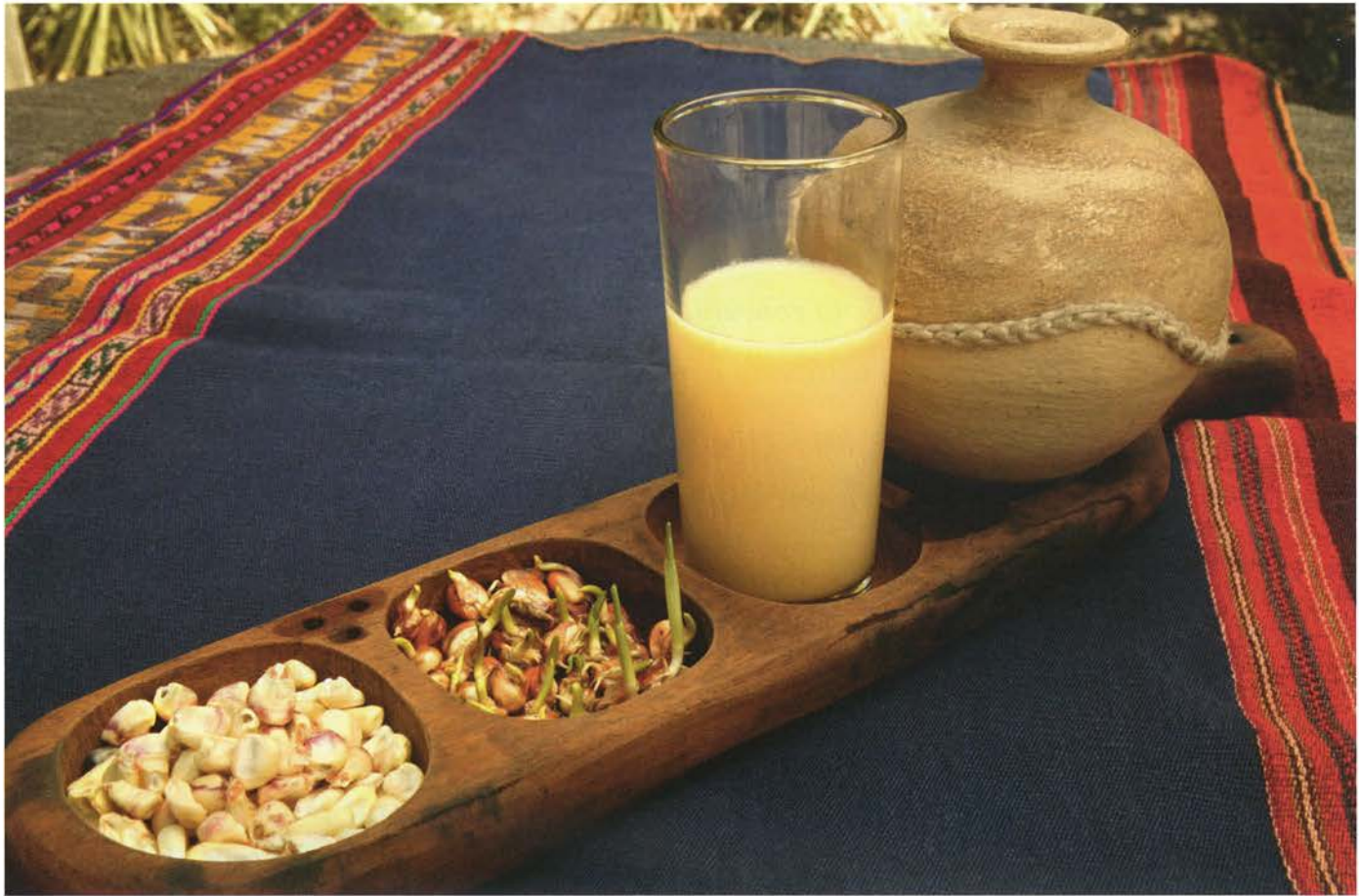


Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

De acuerdo a la Real Academia Española y otros autores, la palabra “chicha” proviene de la voz aborígen de Panamá *chichab*, que significa maíz. Por otra parte, el aztequista Luis Cabrera comenta que *chicha* descende del náhuatl *chichíatl*, “agua fermentada” (Pardo y Pizarro, 2005). *Chicha* es una palabra que se refiere a una bebida de baja graduación alcohólica obtenida de la fermentación del maíz y otros cereales originarios de América, aunque también en menor medida se suele preparar a partir de la fermentación de tubérculos, raíces y frutas.

Los españoles llamaron *chicha* a todas las bebidas fermentadas en el continente americano, a pesar de que en cada lugar tenían nombres distintos, perdiéndose en la mayoría de los casos las voces vernaculares. La palabra quechua para *chicha* es *aswa* o *azúa*, *aqña*, *warapu* y en aymara es *k'usa*, y *chicha* de maíz es *k'usa tunqu*. Es interesante notar que al maíz germinado para *chicha* se le llama *wiñapu* en quechua y *k'usa* en aymara. En Perú la llaman *jura* o *asua*. En mapuche es *mudai*.

La chicha es una bebida muy difundida en toda América desde épocas prehispánicas. La chicha de maíz era la bebida principal de los incas. Ellos no bebían agua en su estado natural, pues su ingesta era considerada como una afrenta para el hombre, sino que bebían jugo de un bulbo acuoso y chicha, después de comer o entre las comidas. En todas las casas había chicha como única bebida disponible para mantenerse sano y vigoroso.

También el consumo de chicha estaba muy vinculado a la vida social y a los momentos trascendentes de la vida de las personas: nacimientos, matrimonios, muertes, inauguración de una vivienda, mingas por siembras o cosechas de la comunidad. También se destinaba como ofrenda religiosa. Era ofrecida como regalo o premio y utilizada como “moneda” para el intercambio comercial, y era consumida abundantemente durante las festividades, incluso hasta el emborrachamiento. Se bebía en k’eros o en “potos” (recipiente hecho con una pequeña calabaza).

Por lo general es una bebida suave, de no muchos grados alcohólicos, y elaborada con medios artesanales. Había diferentes variedades de chicha, unas más fuertes que otras, y tenían diferentes colores: colorada, blanca, amarilla y cenicienta. La chicha que menos emborrachaba se elaboraba a partir de maíz tostado y agua azucarada.

*La más fuerte se elaboraba con los granos de maíz humedecidos que se dejaban germinar (sora o jora), la cual era llamada *winapu aqha* y estaba prohibida por ley, debido a los graves daños que causaba. Para su preparación se partía de granos masticados, o de harina de maíz mascada, y también se utilizaba maíz seco germinado y molido. El procedimiento más común era mascar una parte del maíz y luego mezclarlo con el maíz germinado molido; esto servía de levadura para darle el punto al resto.*

*El Inca Garcilaso de la Vega (1609), se refiere a esta chicha de maíz de la siguiente manera: “Algunos indios más apasionados de la embriaguez que la demás comunidad, echan la zara en remojo, y la tienen así hasta que echa sus raíces; entonces la muelen toda como está, y la cuecen en la misma agua con otras cosas, y colada la guardan hasta que se sazona. Hácese un brebaje fortísimo, que embriaga repentinamente; llámanle *winapu*, y en otro lenguaje, *sora*. Los Incas lo prohibieron por ser tan violento para la embriaguez. Después acá me dicen se ha vuelto a usar por algunos viciosos”.*

Con la llegada de los españoles la Iglesia prohibió esta bebida y desaparecieron las grandes “plantas procesadoras”, pero siguió preparándose en forma doméstica.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don Hernán Tarque Centella, agricultor del valle de Azapa, nacido en Livilcar, nos informa sobre la elaboración actual de la chicha de maíz. El informante la aprendió a elaborar observando a su abuelo en el mismo poblado, y señala que este producto estaría presente por alrededor de 120 años, y hoy ya se lo ha enseñado a sus hijos.

Señala que el origen de esta bebida data de a lo menos 500 años atrás, porque los incas la consumían. Indica que en Bolivia la chicha de maíz es muy importante, sobre todo en el valle de Cochabamba donde es considerada como el elixir de los incas, y en Perú se le conoce como chicha de jora pues el maíz era masticado con los dientes y fermentaba con la saliva. En el norte de Chile, nos cuenta don Hernán, “es escasa su producción y se mantiene para algunas fechas significativas en la precordillera. Yo preparaba y comercializaba este producto en cantidades significativas en la fiesta religiosa de Las Peñas, pero hoy ya no la preparo”. En Arica, don José Reinoso produce y comercializa la chicha de maíz en el Terminal de Asoagro.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para la elaboración de la chicha son el maíz cultivado en Livilcar, agua, canela, clavo de olor y azúcar. El maíz se deja remojar unos días en un lugar oscuro, cuando está brotado se remoja en agua toda una noche, y al día siguiente se deja secar en una piedra para después proceder a molerlo, en batán en el campo, o en una licuadora en la ciudad. Después se pone a cocer con canela y clavo de olor en una olla grande o un fondo en una cocina de leña o gas, revolviendo con una cuchara de palo hasta que hierva unos minutos. Después se le agrega el azúcar y se deja enfriar. Se guarda ojalá en vasijas de barro grandes y se tapa muy bien hasta que fermente, proceso que dura alrededor de 10 a 15 días, según el clima de costa o de cordillera, quedando lista para su consumo.

El producto es de color blanco lechoso, sabor dulce con un suave dejo a alcohol, y de aroma suave. Se prepara para las fiestas del pueblo, sirviéndose a temperatura ambiente o helada.

MAÍZ TOSTADO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

*El maíz tostado es una preparación de tiempos prehispánicos. La palabra para tostado en aymara es *jamp'i* o *hampí*. Maíz tostado en aymara es *tunqu jampí*. Maíz tostado en quechua es *hamk'a*, *k'allana* o *kamcha*. Al maíz tierno tostado se le llama *ankawshu* y al maíz reventado *muruchu*. A las variedades de maíz que se utilizan para tostado se les denomina *cancha* en Perú y Chile. Así, por ejemplo, tenemos maíz *chulpi cancha*, maíz *markane cancha*. De acuerdo al Inca Garcilaso de la Vega (1609), "a la zara tostada llaman cancha".*

Este alimento ha sido utilizado por muchas generaciones, y hasta el día de hoy se consume como "fiambre", una especie de cocaví para los agricultores y pastores cuando van a sus lugares de trabajo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Doña María García Choque, nacida en Jaíña y cocinera de comidas andinas, nos informa que el maíz tostado es un alimento elaborado a base de maíz, que se consume cuando se sale a pastorear o también de manera cotidiana. Ella lo aprendió a preparar de sus abuelos a través de la observación. Es un producto común del mundo rural y urbano aymara.

PREPARACIÓN

Se usa una olla de fierro o enlozada, se calientan tres cucharadas de aceite o manteca y se agrega un kilo de maíz de diente grande y seco revolviendo con una cuchara de palo y moviendo la olla de manera circular para que el maíz no se pegue. Cuando ya está tostado se le agrega sal a gusto y está listo para ser consumido. Se prepara en cocina a leña o a gas. Es un producto crujiente, seco y de sabor salado.

CONSUMO

El maíz tostado se consume de forma cotidiana, en reuniones sociales o cocteles andinos. Se sirve frío acompañado de charqui cortado en trocitos, queso de cabra y/o chicharrón de cerdo.

CAJUNCA O CALATANTA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Tanto los quechuas como los aymaras llamaban al pan común *tanta* (*t'anta* y *t'ant'a*). *Qala*, por su parte, significa piedra en aymara, por lo que *qala t'anta* significa pan de piedra. Originalmente esta preparación se cocinaba en piedras calientes, las cuales se calentaban sobre las brasas hasta que estuviesen al rojo vivo o se pusiesen blancas. Luego se limpiaban y se procedía a cocer las porciones de masa, dándoles vuelta a cada instante para que no se quemaran.

El pan de maíz era consumido en los tiempos de los incas según relata el Inca Garcilaso de la Vega: "*Tanta* (pronunciada la primera sílaba en el paladar) es el pan común".

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Doña Gladys Choque Zambrano, agricultora de Azapa, nos enseña la preparación de la cajunca o calatanta. Señala que esta elaboración es a base de harina de maíz o trigo y reemplaza al pan. Es tradicional en Livilcar, y estima que tiene más de 130 años, porque sus abuelos ya la consumían y la habían aprendido de sus padres. Hoy a veces ella la prepara y sus hijos saben cómo elaborarla.

PREPARACIÓN

Se utiliza un kilo de harina de maíz, dos tazas de agua y una cucharadita rasa de sal. Se mezclan los tres ingredientes hasta que se forme una masa como chicle y se estira con un uslero o botella varias veces hasta que forme una masa blanda. De esta se van sacando porciones para estirlarla, dejando una masa delgada como de un centímetro de alto, y de ancho como un plato. Luego se tira sobre una lata u olla de hierro que esté sobre una pequeña fogata o una cocina a leña. Después de media hora ya está lista para su consumo.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Doña Gladys señala que esta es una elaboración tradicional de los pueblos cordilleranos, que han utilizado la harina de maíz desde tiempos incaicos. “Esta preparación se puede consumir caliente o fría en el desayuno, almuerzo o en la onces. Se puede guardar por varios días, claro que se endurece”.

HUMITAS A LA OLLA



Foto de Nancy Alanoca.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

*El nombre “humita” proviene del quechua *humint’a* y del aymara *jumint’a*, que significa pasta de maíz tierno condimentada. Es un alimento de origen andino, encontrándose en Bolivia, Argentina, Chile, Ecuador y el Perú.*

En la época del incario, no se preparaban las humitas para el consumo diario, sino para regalo, y además era pan de fiesta según reporta el Inca Garcilaso de la Vega (1609), “Todo lo cual ví por mis ojos, y me sustenté hasta los nueve o diez años con la zara, que es el maíz cuyo pan tiene tres nombres; Humín, el de sus fiestas y regalo”.

En la actualidad existe una gran variedad de tipos de humitas. Su preparación consiste en una pasta de maíz cocido, levemente aliñada con aceite, envuelta en las propias hojas de la mazorca. En Chile se prepara moliendo los granos de maíz fresco o choclo junto con cebolla picada y albahaca, hasta obtener una masa que se envuelve en hojas tiernas de choclo y se cocina en agua hirviendo con sal. Al servir se suele espolvorear con azúcar.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Guillermina Rojas Choque, de 58 años, natural del pueblo de Camiña y agricultora del valle de Azapa, nos informa sobre la preparación de la humita. Por generaciones su familia, compuesta por pequeños agricultores pertenecientes a la etnia aymara, ha conocido muy bien las preparaciones alimenticias patrimoniales. La informante ayudó muchas veces a sus abuelos maternos y paternos y con ellos adquirió el conocimiento inmaterial y la sabiduría ancestral que los mayores tienen de los productos de la tierra.

Actualmente le enseña la receta a sus hijos y a cuantos quieran aprenderla, porque no es egoísta. Opina que “es una receta apetitosa, reconfortante y sana, porque usa productos naturales. Muchas veces el maíz es de producción propia, y lleva el sacrificio y la preocupación de varios meses consumir lo propio, y convidarlo además es un orgullo y un premio de la naturaleza, lo que lo hace más sabroso aún”.

PREPARACIÓN

Para la preparación de 14 humitas utiliza los siguientes ingredientes: 10 choclos grandes, ½ taza de hojas de albahaca, 2 cucharadas (70 gr) de mantequilla, sal a gusto y medio litro de agua hervida enfriada.

Se pelan los choclos y se lavan muy bien, las hojas son cortadas en la punta y se dejan aparte muy bien lavadas también para envolver las humitas. Se desgranar y muelen los granos de a poco en una licuadora, se les va agregando agua y se colocan en una fuente. En una olla a fuego lento, se echan los granos de choclo ya licuados, revolviendo suavemente con una cuchara de palo, hasta que el agua se evapore y quede semi-seco. Ahora, si uno los muele en batán, como se hacía en el campo, o en molino de moler grano, no hay necesidad de agregar agua ni ponerlo al fuego. A esta mezcla se le agrega la albahaca molida, la mantequilla derretida y la sal y se coloca, en dos hojas de choclo superpuestas en oposición, una porción de dos cucharadas llenas por humita; por último se doblan y amarran con una tira que se hace de la misma hoja de choclo. Se preparan todas las porciones. En el fondo de una olla se ponen las corontas del choclo desgranado y unas hojas de choclo haciendo como un lecho, el agua debe cubrir las, arriba se ponen las humitas amarradas para que la cocción sea pareja. Se lleva a fuego medio por 15 minutos, tapándolas muy bien.

Se sirve caliente con ensalada a la chilena y un buen jugo natural o una copa de vino. Los utensilios utilizados son comunes y existen en todos los hogares. Actualmente se cocinan en recintos cerrados, en la cocina de la casa a gas, y también pueden cocerse al horno y como parte de una guatía.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La humita de choclo es apta para toda edad, paladar y género, siempre será bien recibida y saboreada como entrada, plato de fondo, desayuno u once. Su presentación es sencilla y ordenada, se sirve preferentemente caliente, pero también puede servirse tibia o fría. El plato a utilizar es bajo y como en esta región hay choclos todo el año, es una preparación de consumo periódico.

Una variación de la preparación anterior es la humita dulce.

VARIACIONES DE LA HUMITA DE CHOCLO: HUMITA DULCE

PREPARACIÓN

Esta humita utiliza los siguientes ingredientes, que alcanzan para 14 humitas: 10 choclos grandes, 1 taza de pasas, 2 cucharadas (70 gr) de mantequilla, azúcar y canela a gusto y medio litro de agua hervida enfriada.

Se prepara igual que las humitas a la olla. Se sirve caliente o fría como postre, o como pan con una taza de té o café.



Foto de Nancy Alanoca.

PASTELERA DE MAÍZ



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Esta preparación fue rescatada del recetario de la Sra. María de Alanoca, quien fue profesora de una escuela particular en el pueblo de Belén, donde descubrió las distintas variedades de preparaciones del maíz. Ella ya dejó este mundo, pero sus enseñanzas y huellas quedaron en sus hijos, sobrinos y ex alumnos. La Sra. María se basaba en el conocimiento de la gente más anciana del pueblo, los productos propios del lugar y las ocasiones de consumo, cuidando del sabor, presentación, calidad nutricional e higiene. Bajo estas condiciones enseñaba las preparaciones y degustaciones a padres y apoderados.

En esta oportunidad informaremos sobre un plato que siempre le fue solicitado y tenía éxito en todo momento y lugar. Podría decirse que equivalía al actual queque en su consumo.

PREPARACIÓN

La pastelera de maíz de la Sra. María utiliza los siguientes ingredientes para 20 personas: 25 choclos grandes, 5 huevos, 2 tazas de leche de vaca, 4 cucharadas (150 gr) de mantequilla, 1 taza de azúcar, 1 taza de pasas, ½ taza de nueces o maní picado, 1 cucharada rasa de canela en polvo, 1 pizca de clavo de olor en polvo.

Se pelan los choclos y se lavan. Se desgranar y muelen los granos de a poco en una licuadora, molino o batán, y se colocan en una olla. Esta olla se pone a fuego lento, se agrega el azúcar, el clavo de olor, la canela en polvo, la mantequilla y los huevos uno a uno enteros, revolviendo suavemente con una cuchara de palo. Se le va agregando leche para suavizar la mezcla, hasta que tenga una consistencia cremosa. A esta mezcla se le agregan las pasas y nueces o maní, de manera que queden esparcidos en toda la mezcla uniformemente. Se enmantequilla un molde adecuado a la cantidad preparada, se esparce azúcar en su superficie y se lleva al horno a temperatura media por 30 a 40 minutos, cuidando que el azúcar quede dorada. Si se desea puede colocarse la mezcla al horno en moldes individuales. Está listo cuando el azúcar se derrite y forma una capa algo gruesa.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Se sirve como postre frío o tibio y acompañando un té o café. Al servirlo se adorna con un poquito de merengue y una fruta pequeña. Esta preparación es apta para cualquier persona, su sabor es delicado, grato al tacto, al olfato y al gusto.

MOTE CON VERDURAS



Foto de Nancy Alanoca.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

*El mote deriva del quechua *mut'z*, y en aymara es *ch'uxillu phuti*, que significa maíz sancochado o cocido en agua. Señala Garcilaso de la Vega: "A la zara cocida llaman mustí (y los españoles mote)". El mote es una preparación del tiempo de los incas que se elabora de la siguiente manera: en un recipiente se hierva agua y se añade ceniza cernida con cal para favorecer el desprendimiento de la cáscara; se agrega el maíz (escoger el de grano grueso), se deja hervir un buen rato batiendo con una cuchara de palo hasta que el grano se pele. Posteriormente se escurre el agua, se extiende el maíz y se restriega para terminar de eliminar la cáscara y la ceniza; el grano se deja al sol para que se seque y adquiera dureza. Otra forma de preparar el mote es remojar el maíz durante 10 horas, luego se cocina en agua por 2 horas y se agrega sal. Una preparación de la Región de Arica y Paríacota a base de mote, es el mote con verduras.*

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Nilvía Martínez Moroso, nacida en Tulahuén, Provincia de Ovalle, y residente en Arica hace 30 años, nos informa que el mote con verduras es una preparación patrimonial conocida por ella en Tulahuén, pero que en Arica se prepara de manera distinta y con otros ingredientes. Ella la aprendió de su suegra, quien ya tiene 82 años, y cuyos abuelos ya la consumían, por lo tanto se ha transmitido por más de 6 generaciones y se sigue consumiendo en las familias el día de hoy. Actualmente esta receta se recomienda para dar energía, especialmente a la gente que realiza trabajos pesados en el campo. Este plato puede reemplazarse o combinarse con trigo mote y toma el nombre de trigo moteado.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 10 personas son los siguientes: 1 kilo de mote de maíz o trigo, ½ kilo de papas peladas, lavadas y cortadas en cuadrillos, ½ kilo de chuño cortado en cuadrillos, ¼ kilo de porotos verdes cortado en rodajas delgadas, ¼ kilo de habas, ¼ kilo de arvejas, ¼ kilo de zapallo cortado en cuadrillos, 2 zanahorias grandes cortadas en cuadrillos, ½ kilo de carne picada o molida, 1 cebolla blanca grande cortada en cuadrillos, 1 choclo (maíz de Lluta) desgranado, 2 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo picado muy chiquitito; y como condimentos 1 cucharadita de orégano, 1 pizca de comino, 1 pizca de ají de color, sal a gusto.

Se lava el mote y se echa a cocer en una olla con agua que lo cubra, más un dedo de agua, durante 20 minutos. La carne picada, la cebolla, el ajo y los condimentos se frien en aceite y se juntan con el mote cocido. Luego se echa a la olla el resto de las verduras picadas en cuadrillos y se agrega una taza de agua hervida, se cocina todo junto por espacio de 15 minutos aproximadamente a fuego fuerte, hasta que las verduras estén listas, cuidando que no queden recocidas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

“El mote con verduras es consumido por todos ya que es suave, blando y de sana preparación”, señala doña Nilvía. Debe servirse caliente en plato hondo o sopero sobre un plato bajo, y se adorna con cilantro o perejil picado. Es un plato de consumo cotidiano.

Quinoa, quinoa



Foto de Isabel Manzur.

ORIGEN

La quinoa o quinoa (*Chenopodium quinoa Willd*) es considerada el cereal de los pueblos andinos, siendo el más cultivado en Sudamérica después del maíz. Este cereal tiene varios nombres en aymara, como *juyra*, *jupha*, *hupa*, *supha*, *jopa*, y en quechua se le denomina *kinua*, *kinoa*, *kiuna*, *parca* que significa "cereal madre" o "el grano de la madre". Además, cada variedad de quinoa domesticada tiene nombres específicos según su color. La quinoa morada se llama en aymara *cami*, la cenicienta *cañagua*, la blanca *ppfique*, y la colorada *kana llapi*, entre otras. En el norte de Chile se le llama quinoa y en el resto del país quinoa o kingua; y en mapundungún se llama *dahue*.

La quinoa es originaria de la cordillera de los Andes, de la cuenca del lago Titicaca. Crece en las zonas andinas de Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia y Chile. Ha sido uno de los granos más importantes dentro de las culturas indígenas americanas, después del maíz. Se la utiliza hace unos 5.000 años, siendo un alimento de importancia a la llegada de los españoles a Sudamérica. Se cree que su domesticación debió tener lugar en diferentes momentos y paralelamente en diversos lugares: Perú (5.000 a.C.), Chile (3.000 a.C.), y Bolivia (750 a.C.). Su cultivo se discontinuó después de

la introducción del trigo y la cebada a la llegada de los españoles y por razones religiosas (los incas consideraban a la quinua un cultivo sagrado en su religión). Sin embargo, en los últimos años se ha estado expandiendo su uso en diferentes países.

De la quinua nos relata Garcilaso de la Vega (1609): *“El segundo lugar de las mieses que se crían sobre la haz de la tierra dan a la que llaman quinua, y el español, mujo o arroz pequeño, porque en el grano y el color se le asemeja algo. La planta en que se cría se asemeja mucho al bledo, así en el tallo como en la hoja y en la flor, que es donde se cría la quinua”*. Añade además que tanto los incas como los españoles consumían las hojas tiernas en sus guisados, porque eran sabrosas y muy sanas y: *“También comen el grano en sus potajes hechos de muchas maneras”*.

Sobre los tipos y usos de la quinua, el padre Bernabé Cobo (1653) agrega: *“La semilla de la quinua es de tan diferentes colores como el maíz; porque hay quinua blanca, amarilla, morada, colorada y cenicienta, y una silvestre y otra doméstica y cultivada. La mejor de todas es la blanca, y también hacen pan de su harina. De las otras quinuas de colores hacen chicha, señaladamente la cenicienta llamada cañagua cuya chicha es muy recia en el embriagar, y algo agria cuando está muy madura”*.

Los incas eliminaban el amargo de la quinua de cuatro maneras: una era introducir la quinua en arena y someterla a la insolación. Una vez calcinada por la radiación se pisaba esta mezcla y luego se ponía al viento para separar la arena, el grano y la piel. Otro procedimiento era tostar ligeramente el grano y colocarlo en sacos de lana o cuero donde se frotaba hasta que la piel se retiraba. El tercero consistía en restregar los granos en el batán (utensilio de piedra para moler alimentos) y el último y más empleado actualmente consiste en lavar las semillas en varias aguas hasta que deje de salir espuma.

DESCRIPCIÓN

Los granos de quinua crudos son muy pequeños, de color blanco y de textura suave. La quinua cocida es de color crema, sabor agradable, parecido al arroz integral, de textura suave y más fina, semejante al *couscous*. La quinua está considerada por la FAO como un alimento único por su alto valor nutricional, siendo uno de los granos más ricos en proteínas (FAO, 1992a). Ofrece 10 aminoácidos esenciales para el ser humano, entre ellos la lisina, uno de los más escasos en los alimentos de origen vegetal, y cuya concentración en la quinua es casi el doble en relación a otros cereales y gramíneas. Además la quinua posee alto nivel de vitamina E (FAO, 1997).

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

La quinua es especialmente apta para mezclas alimenticias con leguminosas y cereales. Entre los granos andinos es la de mayor versatilidad para el consumo ya que puede ser preparada en múltiples formas, existiendo cerca de cien preparaciones (FAO, 1992a).

Para la preparación de la quinua es indispensable lavarla con abundante agua frotando los granos sin dañar el germen, pues el hollejo del grano contiene una sustancia amarga llamada saponina que la protege de los insectos.

La quinua se pone a hervir en agua en proporción de dos medidas de agua por una de quinua, igual que el arroz. Se debe poner el agua sola a hervir y cuando arranca el hervor se añade la quinua. Una vez cocida se la puede usar en la preparación de una gran variedad de platos salados o dulces, o bien congelarla hasta su posterior uso. Se utiliza en la preparación de sopas, en forma graneada con sal o azúcar y como bebida refrescante. Las semillas combinadas con miel sirven para la elaboración de barras energéticas y bañadas en chocolate para la preparación de confites.

Con los granos se puede hacer harina. Esto se puede efectuar sin mayores dificultades en la casa. Basta lavar los granos y secarlos totalmente al sol o en un horno ligeramente calentado, para luego molerlos en un batán o licuadora y tamizar la harina. Se prefiere la quinua de color púrpura y morado para elaborar bebidas como refresco, api, chicha o mazamoras.

Las hojas tiernas, que eran consumidas por los indígenas, tienen sabor a acelga y pueden ser empleadas como verduras frescas y cocidas en sopas (FAO, 1992a).

FORMA DE CULTIVO



La quinua es una planta herbácea que puede alcanzar los 2 metros de alto. Se le clasifica como un pseudo cereal pues no es una gramínea. Es de hojas anchas y pertenece a la familia de las Quenopodiáceas, a la que también pertenecen la remolacha, las espinacas y las acelgas. Su tallo es delgado, de forma tubular y puede o no tener ramas secundarias. Las hojas tienen diversas formas y colores, generalmente verdes, rojas o moradas. La quinua tiene una inflorescencia terminal en punta, que da lugar a una panoja cargada de semillas. Las semillas miden entre 1 mm hasta 2,5 mm.

Es además una planta con gran plasticidad, pues se adapta a diferentes climas y suelos. Es uno de los pocos cultivos que resiste las condiciones ambientales extremas de altura, heladas, altas temperaturas, suelos salinos y sequía. Se cultiva ampliamente en la región andina en zonas frías del altiplano sobre los 3.000 metros de altitud y hasta el nivel del mar. En Chile crece en ambientes con altas precipitaciones, como la zona de Temuco y en el altiplano con gran déficit de humedad.

Tiene un tiempo de crecimiento de 90 a 220 días, dependiendo de cada variedad, y puede llegar a producir entre 3 y 5 tm/ha de grano. La siembra se realiza entre septiembre y diciembre, se cosecha entre abril y junio.

VARIETADES EN CHILE

La progresiva desaparición de los cultivos de quinua en Chile comenzó con la conquista española, que introdujo otros cultivos como el trigo y la cebada. A esto se le suma la existencia de ciertos prejuicios sociales hacia los cultivos de origen indígena, y también debido al tiempo y esfuerzo que significa el desamargado del grano.

Mientras que en Bolivia y Perú existen importantes superficies destinadas a la quinua -la superficie en Bolivia alcanzó a 47.534 ha en 2007- en Chile, de acuerdo al VII Censo Agropecuario de 2007, solo existirían 1.474 ha de quinua distribuidas en la zona norte, centro y sur del país, cultivada en distintas condiciones climáticas y a distintas alturas.

En Chile este producto se cultiva principalmente para consumo interno, aunque en algunos años se ha exportado (Pablo Jara, comunicación personal). En la zona norte la quinua se cultiva en el altiplano, bajo un clima desértico de altura, con un fotoperiodo corto y a una altitud entre los 3.000 a 4.200 msnm, principalmente en la comuna de Colchane, en la Región de Tarapacá, donde se encuentra más del 90% de la superficie nacional (1.387 ha). También se encuentra en menores superficies en la Región de Antofagasta y en la Región de Arica y Parinacota en la comuna de Putre.

En la zona central, la quinua sigue cultivándose en algunos sectores del secano costero de la VI y VII Región, donde el clima es templado, con precipitaciones invernales. En el sur de Chile, en la IX Región de la Araucanía, se cultiva en condiciones de abundante pluviometría. En esta zona la quinua ha sido históricamente un cultivo mapuche. En la zona central y sur se cultiva a nivel del mar y con un fotoperiodo largo.

Actualmente se clasifican 5 ecotipos o sub centros de diversidad de quinua en América, de los cuales dos de ellos están en Chile: quinua de los salares en la zona andina del norte de Chile, Bolivia y Argentina y quinua de la costa de Chile en la zona centro y sur de Chile, que es un ecotipo único que no se encuentra en otros países. Los ecotipos presentes en el país han sido preservados por las etnias aymaras en el norte y mapuches en la zona centro-sur.

Actualmente Perú y Bolivia tienen la mayor diversidad en variedades, siendo Bolivia el principal foco de diversidad con más de 3.000 muestras de ecotipos. El padre Cobo (1653), reporta para el Perú quinua blanca, amarilla, morada, colorada y cenicienta. En Chile, de Copiapó al sur, Claudio Gay (1865) informa que se cultivaba dos tipos de quinua, una negruzca y otra cenicienta llamada dahue.

En la actualidad, un privado (Pablo Jara) ha colectado 50 ecotipos a lo largo de Chile. En la zona altiplánica hay quinuas de distintos colores, y sus granos son más grandes y más claros que la kinwa del sur. En la zona central las variedades son aparentemente homogéneas, con un mismo color blanco-amarillento. Se les denomina de diferentes formas, según el lugar: dorada (Paredones), amarilla (Pumanque) o blanca (Pichilemu). Algunos tipos actualmente en cultivo son Baer, Faro, Lito, Picchaman, Catentoa (Concepción), Regalona (Temuco), siendo esta última la única quinua registrada como variedad.

En la comuna de Colchane se han encontrado 8 a 9 ecotipos de quinua: rojo, rosado, blanco, amarillo, café, rojo oscuro y naranja. En la Región de Arica y Parinacota los agricultores mencionan tres tipos de quinua: blanca, morada y rosada. Estas se cultivan en la comuna de Putre, siendo la más común y con más demanda la quinua blanca

Quinua blanca



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

La quinua blanca se denomina en aymara *ppfique* y es muy apreciada. Don Santos Arias Vásquez, agricultor aymara de Putre, nos informa sobre el cultivo de la quinua en su sector. Señala que el producto es de color blanco, tiene sabor y aroma característicos a cereal de quinua y que el grano está compuesto de alrededor de 250 a 500 semillas. El tamaño del grano varía de 2 a 2,5 mm. La planta puede crecer entre 50 cm a 1,5 m. Es de secano, y en Putre, por las condiciones de sequía actuales, se riega.

La forma de consumo es cocida con agua y sal, para entradas, postres y sopas. Se sirve preferentemente con ají y queso, pero también se preparan bebidas de quinua, la semilla se utiliza en barras energéticas, debido a su alto valor nutritivo, y como base de preparación de confites.

Don Santos señala que la quinua blanca es un producto de precordillera que también se cultiva en el altiplano. Lo considera exclusivo de la región pues *"es la base de la alimentación de estas zonas"*. La semilla proviene de Colchane.

Quinua morada



Foto de Isabel Manzur.

DESCRIPCIÓN

La variedad de quinua morada se llama *cami* en aymara y es la más resistente y se da a mayores alturas. Don Esteban Luque Quispe, agricultor aymara del valle de Putre, nos informa sobre la quinua morada. Señala que esta quinua es de color morado, el grano está compuesto de alrededor de 250 a 500 semillas, y su tamaño varía entre 2 a 2,3 mm.

“La quinua se consume en el altiplano por su sabor y su valor nutritivo”, señala. Se prepara cocida con agua y sal para entradas, postres y sopas y es la base de varios platos tradicionales. Con el grano se prepara harina, quinua tostada y leche de quinua.

La quinua morada se cultiva en precordillera y altiplano. La considera un producto exclusivo de la región, ya que ha estado en producción familiar por 90 años. La semilla es intercambiada y es de origen local, pues llega desde Colchane hasta Putre. Se siembra en diciembre y enero y se cosecha en marzo y abril.

Quinua rosada



Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

La quinua rosada se le llama *kana llapi* en aymara. Doña Mercedes Jirón Gárnica, agricultora del valle de Putre, nos informa que el producto es de color rosado, el grano está compuesto por alrededor de 250 a 500 semillas, y su tamaño varía entre 2 a 2,3 mm.

Ella la consume por su sabor, cocida con agua y sal, como entrada, postre y sopa. Del grano se preparan varios platos tradicionales y se utiliza mucho en la preparación de dulces.

Señala que la quinua rosada es un producto de precordillera y altiplano que ha estado en producción familiar por 80 años. Lo considera exclusivo de la región, pues *“desde siempre se cultiva en estas zonas”*. La semilla proviene de Colchane y se siembra en diciembre y enero y se cosecha en abril.

ALGUNAS PREPARACIONES TÍPICAS A BASE DE QUINUA

Algunas preparaciones patrimoniales de la Región de Arica y Parinacota a base de quinua, y que se describen a continuación, son pan de quinua, chuchumiri, mucuna de quinua, quinua confitada y sopa de quinua.

SOPA DE QUINUA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

*A la sopa de quinoa se le llama **chupí** en aymara. La Sra. Olga Huaylla Véliz, nacida en la ciudad de Oruro, Bolivia, de ascendencia aymara y dueña de un restaurante llamado “Villa Olga” en Arica, nos explica cómo se prepara la sopa de quinoa.*

Relata que la sopa de quinoa es una preparación patrimonial que conoció en Bolivia. Cuando llegó a Arica, se dio cuenta que se preparaba este plato de forma similar. Muchos de los platos patrimoniales los aprendió de su madre Susana Véliz, cuando la observaba y ayudaba a preparar estos alimentos, “era aprender haciendo”, como señala.

PREPARACIÓN

Para 10 personas se requiere de $\frac{1}{4}$ kilo de quinua, 10 presas de carne (puede ser alpaco, cordero, vacuno), 1 kilo de papas cortadas en hilo, 2 zanahorias, 1 ramita de apio, 1 taza chica de arvejas, 6 cucharaditas de cilantro, 2 cucharadas de harina, 10 gramos de orégano, sal a gusto.

En una olla se echa la quinua en 6 litros de agua sin sal, además las papas cortadas en hilo, las zanahorias, el apio y las arvejas. Se cuece hasta que quede todo desecho, luego se le agrega la carne, que está previamente cocida en agua y cortada en trozos medianos. Se le agrega sal a gusto y cuando esté casi listo se le agrega la harina espolvoreada y el cilantro. Todo esto a fuego lento durante una hora y media.

Los utensilios que se ocupan en la preparación dependen de dónde se prepare. Se cocina a gas pero también puede ser a leña. La Sra. Olga opina que queda más rico en un fogón.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Actualmente, esta receta se trasmite a todos los que cocinan con ella y la recomienda para "aumentar las calorías para el frío". El plato se adorna con cilantro, debe servirse caliente y es de consumo habitual.

PAN DE QUINUA



Foto de Rodrigo Pino.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

*El pan de quinua se denomina en aymara *juyra* (quinua) *t'anta* (pan).*

La Sra. Guillermina Mollo, agricultora y ganadera aymara, nos informa sobre el pan de quinua. Señala que el consumo y preparación de comidas a base de quinua es tradicional en la familia y que las costumbres que hoy tiene ella y sus hijos han sido transmitidas a través de generaciones. El pan a base de quinua lo preparaban sus abuelos ya hace más de 80 años. La quinua la trae desde la localidad de Colchane, que tiene frontera con Bolivia. Este producto se consume en ciertos pueblos precordilleranos y también en la ciudad de Arica, en el Terminal Agropecuario. Las recetas vienen desde Bolivia desde donde las trajeron sus abuelos.

PREPARACIÓN

Este pan se prepara de forma similar al pan de harina de trigo. Lo que cambia es el tiempo de horneado, que es menor. Como ingredientes se utilizan 1 kilo de harina de quinua tostada (beneficiada), ½ kilo de harina de trigo, 125 gr de manteca derretida, 50 gr de levadura; agua caliente y ½ cucharada sopera de sal. Se ciernen ambas harinas y se mezclan con la manteca. Se agrega la sal al agua y se amasa hasta formar una masa compacta y blanda. Se cortan en pequeños trozos de masa y se llevan al horno caliente por 10 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta preparación la consume toda la población. Se puede servir caliente o fría como cualquier otra variedad de pan.

CHUCHUMIRI O PHIRI



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

A este plato también se le denomina *chuchumire*, *chuchomire*, *sanko*, *phiri*, *pfire*. *Chuchumire* en quechua significa alimento preparado de harina con muy poca agua, con grasa y sal. En el idioma aymara *phiri* significa cocimiento de harina de maíz, y el *juyra phiri* es cocción de harina de quinua. También se prepara con harina de trigo. El *chuchumire* consiste básicamente en la harina de quinua cocida en agua con sal y aceite. Esta preparación cumple la función de pan.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don David José Flores Vega, nacido en el pueblo de Tignamar, de ascendencia aymara y técnico profesional en cocina, nos enseña sobre esta preparación. Señala que ha sido consumida por sus

antepasados por decenas de generaciones, y aunque ha sido reemplazada por el pan de trigo en los últimos siglos, muchas familias andinas campesinas aún conservan el conocimiento y disfrutan de su degustación.

Señala que el maíz y la quinua son productos patrimoniales de esta región, por tanto sus preparaciones también lo son. La receta la aprendió por trasmisión oral y observación de sus abuelos y padres y hoy la enseña a las nuevas generaciones, especialmente en el campo. Las cualidades que se atribuyen a esta preparación son diversas, y coinciden con el alto valor nutritivo en hierro, calcio y proteínas.

Señala David que los cultivos andinos son originarios de la región andina donde han sido domesticados dentro de un contexto social y cultural. Es decir, que el significado tradicional de estos cultivos y sus productos no es meramente agronómico o económico, y tampoco está relacionado a la bioquímica por el enfoque de los nutrientes; más bien hay una estrecha relación con la manera de sentir y de vivir que tiene la población andina. Es más, en la cosmovisión andina la semilla y la planta que crecerá es “comida” desde el momento de la siembra y, como tal, es criada con cariño. Incluso es tratada como persona, participa en la ritualidad y es considerada hija de la pachamama.

PREPARACIÓN

Para esta preparación es necesario 1 kilo de harina de quinua (también se puede usar de maíz o de trigo), previamente tostada, 200 gr de mantequilla, ½ litro de agua y sal a gusto. En una olla, preferentemente enlozada, se echa el agua a hervir y se le agrega la sal y mantequilla hasta que se deshaga, y se revuelve lentamente con cuchara de palo.

Se añade poco a poco la harina, mezclando con cuidado y solo lo necesario para que no se formen grumos, y se sigue revolviendo en forma envolvente cuidando que no se pegue ni se queme en el fondo de la olla. Toma solo unos minutos, apenas se despega de la olla y se ve el fondo, el cocimiento esta listo y se sirve a la mesa. Se puede hacer pequeñas bolitas para llevarlas a la boca.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Actualmente este plato es consumido sin distinción de género y edad, se sirve caliente en un plato grande y hondo para todos, cada comensal saca un poco de la masa cocida y le da la forma que desee. Se sirve con tecito acompañado de charqui, queso asado, chicharrón, aceituna y se consume diariamente en el desayuno u once.

MUCUNA DE QUINUA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La palabra mucuna o pan de quinoa deriva del quechua muk'u que significa grano masticado o triturado con los dientes.

La Sra. María García Choque, agricultora aymara nacida en Jaíña y cocinera de comidas andinas, nos informa que la mucuna de quinoa es una masa preparada a base de harina de quinoa. Es un plato tradicional de su pueblo, pero también se prepara en algunos sectores precordilleranos. Ella aprendió esta receta observando a sus abuelos y se la ha enseñado a sus hijos. La prepara en algunos cocteles andinos cuando alguien se lo pide.

PREPARACIÓN

Lleva como ingredientes 1 kilo de harina de quinua, $\frac{1}{4}$ kilo de grasa o manteca, $\frac{1}{4}$ kilo de chicharrón de cerdo o $\frac{1}{2}$ kilo de pino, 1 cucharadita de sal.

La harina se mezcla con la grasa o manteca, se le agrega agua caliente, lo suficiente como para dar consistencia y poder amasar. Una vez lista la masa, se estira y se le pone una cucharadita de pino o chicharrón, se cierra, se envuelve en una hoja de choclo y se pone a cocer en una olla al vapor, idealmente en una cocina a leña. Después de treinta minutos se encuentra lista para consumir. Esta masa es de sabor algo salado y seco, con el centro jugoso debido al pino, y es de textura suave similar a la de una humita.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta preparación la realizan generalmente las mujeres y se consume de manera habitual o en reuniones sociales. Se dice que tiene efectos afrodisíacos.

QUINUA CONFITADA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don David José Flores Vega, nacido en el pueblo de Tignamar, de ascendencia aymara y técnico profesional en cocina, nos informa de la preparación de la quinoa confitada. David conoce esta preparación desde niño. En su casa siempre solía estar presente y junto a sus hermanos y primos disfrutaban de los paquetes traídos por sus abuelos paternos. Estos eran Justino Flores y Dionisia Acho, agricultores y ganaderos que venían desde Putre, y también sus abuelos maternos Nolasco Vega y Lucía Choque, quienes le traían de regalo del sector de Guallatire. Comentaban que la

quinua es un producto muy antiguo, nutritivo y sabroso que se puede consumir salado y dulce y que los abuelos de ellos ya lo consumían, porque es una preparación que nunca falta en las zonas altoandinas, donde se produce. Por tanto, se tiene la seguridad de que más de seis generaciones la han consumido en la familia del señor Flores. Por eso lo considera un patrimonio de la región, porque es propio y difícil de encontrar en otras partes de Chile.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para esta preparación son 1 kilo de quinua morada o blanca, ¼ kilo de ciruela seca, pasas y almendras, 1 membrillo secado en rodajas, 100 gr de azúcar hecha caramelo.

La quinua se granea igual que el arroz, una porción de quinua por dos de agua, se agrega el azúcar hecho caramelo y se deja macerar por media hora. Las frutas secas se pican y remojan por 10 minutos, después se mezclan con lo anterior y luego se sirve en pocillos. Puede servirse frío o tibio, la quinua y las frutas entremezcladas le dan una presentación alegre, y para mejorar la estética se puede adornar con algún fruto vistoso de la temporada (puede ser rojo o verde) o una ramita de menta. Los utensilios usados están en todas las casas y son usados en el diario vivir, son simples y han sido adquiridos por herencia, regalo y /o compra directa en el comercio. Se ocupa preferentemente cuchara de palo en cocina a gas o leña.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

David señala que en su familia han usado mucho la quinua de distintas maneras y esta es una forma de ocupar los productos locales y estimular el paladar de los pequeños que gustan de las cosas dulces, además que se considera muy nutritivo y al alcance de todos. Desde niños veían prepararla y tomaban gran interés de poder hacerlo solos algún día. Ahora que existen las pastillas y caramelos industrializados ya no se consume como antes, pero es necesario reforzar esta costumbre antigua porque es un alimento sano, además de servir como un buen postre.

“Esta receta es de gusto general, su sabor es dulce, de buen olor y textura. Se sirve fría o tibia, en pocillos de loza o platos pequeños en cualquier ocasión. Es una preparación sencilla y económica, que permite usar y combinar distintos productos locales. No es muy conocida en la región, pero sí entre la gente aymara y quechua que conoce el valor de la quinua. Además, no tiene conservantes ni saborizantes, es un producto orgánico y ecológico y a ese mercado hay que apuntar, mostrando con orgullo estos saberes y sabores”, señala David Flores.

Camote



Foto de Augusto Murillo.

ORIGEN

El camote (*Ipomoea batatas* L.) es un tubérculo andino, cuyo nombre es de origen azteca, del náhuatl *camotli*, palabra que servía para nombrar a toda raíz alargada. En quechua y aymara es *apichu*. También se le llama en quechua *kamuti*, *cumara*, *kumara* (proviene del polinesio, incorporado después al quechua). Los españoles lo llamaron batata a partir del nombre indígena que se le daba a este cultivo en América Central.

El camote fue domesticado y cultivado desde hace 8.000 años en América, habiéndose hallado en la costa peruana restos de estas raíces tuberosas en algunas tumbas y representaciones de ellos en numerosos ceramios precolombinos que datan de 8.000 a 10.000 años. El camote puede estar entre las primeras plantas domesticadas del mundo. Junto con el ají, la papa chuño, el maíz, el pacay, el charqui de alpaca y la chirimoya fueron los principales alimentos de los quechuas y aymaras en la época prehispánica. Es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

Sobre los tipos de camotes, Garcilaso de la Vega (1609), señala que “*las hay de quatro o cinco colores, que unas coloradas, otras blancas y otras amarillas, y otras moradas, pero en el gusto difieren poco unas de otras*”.

Hay dos tipos de camote: los camotes *apichu*, que se caracterizan por tener la pulpa de color amarillo o anaranjado, debido a su alto contenido de pigmentos carotenoides, y son dulces; y los camotes *kumara*, que son de pulpa blanca, cremosa o violácea, seca, farinácea, poco dulce, de buena duración.

En la Región de Arica y Parinacota se cultiva el camote en los valles de Azapa, Chaca y precordillera. Las variedades utilizadas son; el camote yema de huevo, que se caracteriza por el color amarillo anaranjado de su pulpa y por ser muy dulce; el camote blanco con cáscara blanquecina y pulpa blanca y algo morada; y un camote llamado yema de yaro. También se traen camotes del Perú. Describiremos el camote yema de huevo, ya que es el más común.

DESCRIPCIÓN

El camote se puede describir como una raíz reservante con alta concentración de azúcares, caroteno y provitamina A, que también es rica en potasio.

Doña Gladys Choque Zambrano, agricultora aymara de Azapa, nos informa que el camote yema de huevo de la zona tiene una forma redonda y alargada, con un cuero de color rosado oscuro o morado, es de textura suave y casi no tiene aroma, excepto un leve olor a tierra. Su carne es de un amarillo intenso, de textura cremosa suave, sabor muy dulce y aroma también dulzón.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Doña Gladys explica que este camote se prefiere por su sabor dulce y por ser muy nutritivo. Se prepara cocido o frito en rodajas para guisos, sopas y como postre, tanto al desayuno, almuerzo o en la onces. Como postre, solía comerse en el valle de Azapa cocido con miel de caña de azúcar encima. Esto era como un premio cuando eran niños: *“mejor que cualquier bombón”*, nos comenta doña Gladys.

FORMA DE CULTIVO

El camote es una planta erecta, baja, con numerosas raíces, algunas de las cuales forman raíces tuberosas. Es un alimento importante para los pobladores de la costa y valles andinos. Es bastante rústico, tiene alta tolerancia a estreses bióticos y abióticos, tiene alto rendimiento y bajos costos de producción, y generalmente se le maneja en el campo en forma natural. Se utiliza toda la planta sea como alimento, forraje, medio de propagación o como materia prima barata para la industria. La especie produce en todo tipo de suelos, especialmente en los franco arenosos con buena profundidad y materia orgánica. Se cultiva hasta los 2.500 msnm.

Doña Gladys informa que este tubérculo dulce se cultiva en la región en chacras a partir de semillas locales. Es un producto patrimonial que ella antes cultivaba y sus hijos también saben hacerlo, pero hoy no lo hacen. Aprendió su cultivo observando a sus abuelos que lo consumían de forma diaria y en todas las comidas. Señala que la siembra del camote se hace cortando la rama del tubérculo, que es la parte que se siembra. Se puede cultivar todo el año y se hace de forma manual, al igual que la cosecha. El producto se destina para la comercialización y para el autoconsumo. *“Hoy es escaso en Livilcar, pero en el valle de Azapa se produce bastante, más que antes. También en algunas casas se coloca el camote en agua y sale una enredadera que sirve de planta ornamental”*.

Papa



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

La papa del norte de Chile (*Solanum tuberosum* L. subespecie *andigena* (Juz. et Buk.)) lleva su nombre del quechua *papa*, *akshu*, *chawcha*. En aymara se llama *ch'oqe*, *cchoke* (papas, comida ordinaria de los indios), *ch'uqi*, que también significa "alimento crudo" y *amqa* que significa recoger. La papa cocida es *qhathi* y la papa desecada y helada es *ch'uñu* en aymara y quechua. Los españoles llamaron patata a la papa, lo cual corresponde a un cruce entre el nombre indígena *batata* (*Ipomoea batatas*, camote) y el nombre quechua *papa*.

La papa es originaria de Sudamérica. La papa cultivada se originó posiblemente en la región situada entre el Cusco y el lago Titicaca, porque en esta región altoandina existe un gran número de variedades nativas. Este cultivo se habría originado allí hace 10.000 a 15.000 años, a partir de una especie silvestre. Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7.000 años y junto con el maíz constituyó su alimentación básica.

La papa tuvo su mayor centro de desarrollo en zonas de climas fríos y húmedos donde no se daba el maíz. Los conquistadores españoles encontraron la papa ya en estado doméstico, y además encontraron innumerables variedades en los distintos países. Fue llevada a Europa por los españoles y con el tiempo su consumo fue creciendo, su cultivo se expandió a todo el mundo y actualmente es la base de la alimentación de millones de personas. Hoy en día, la papa representa una de las contribuciones más importantes de la región andina al mundo entero, por ser uno de los cultivos alimenticios más consumidos y apreciados.

De la papa nos relata en sus crónicas el Inca Garcilaso de la Vega (1609), "*Otras muchas legumbres se crían debajo de la tierra (...) principalmente en las Provincias estériles de zara. Tiene el primer lugar la que llaman papa, que les sirve de pan; cómenla cocida y asada, y también la echan en los guisados, pasada al hielo y al sol para que se conserve, como en otra parte dijimos: se llama chuñu*".

DESCRIPCIÓN

La papa en general tiene diversas formas, desde esférica hasta alargada, de colores café oscura, roja, blanquizca, amarilla, morada, rosada. La carne es de textura firme de color blanco, amarillo o morado. La papa hervida tiene una textura suave, harinosa, en puré es homogénea y esponjosa, y en la fritura tiene un exterior crujiente y un interior tierno.

La papa es fácilmente digerida y tiene un alto valor nutricional. Los tubérculos de papa presentan aproximadamente un 78% de agua y un 18% de almidón. El resto está compuesto por cantidades variables de proteínas, minerales y cerca de 0,1% de lípidos. La papa contiene varias vitaminas, siendo especialmente rica en vitamina C. Entre los distintos minerales que posee merecen citarse el potasio, el fósforo, el magnesio y el calcio por su importancia en la nutrición humana. Debido a que presenta una escasa cantidad de sodio, la papa generalmente se sugiere en las dietas que requieren bajos contenidos de este elemento.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Las papas se preparan de una gran diversidad de formas, cocidas, asadas, fritas, para ensaladas, guisos, tortillas, masas, purés, cremas, en sopas, suflés, croquetas, etc. Además, a partir de la fermentación de los tubérculos se obtienen varias bebidas alcohólicas. Los pueblos andinos consumen la papa en forma de chuño (desechada al frío) y en múltiples preparaciones tradicionales del norte de Chile como el chuñito encebollado, la guatia, la papa a la huancaína, el picante con chuño, el ancacho, el chairó, el chupe de pescado, la kalapurca, el mote con verduras, el pescado sudado, entre otros. Es un alimento que no puede faltar en la comida diaria de los habitantes nativos de la región.

FORMA DE CULTIVO

La papa es una planta herbácea de la que se consume el tubérculo que contiene las reservas de nutrientes. Las condiciones de cultivo cambian de una variedad a otra, pero por lo general prefiere suelos ricos en humus, sueltos y arenosos. La papa requiere un clima frío y húmedo para crecer, pero es sensible a las heladas, por lo que se la puede cultivar sin problemas en dos ciclos de crecimiento, en primavera y en otoño.

VARIETADES DE PAPAS

Se reconocen dos centros de origen de la papa, la zona andina y la isla de Chiloé. Es por esto que la papa, *Solanum tuberosum*, se divide en dos subespecies: *tuberosum* y *andigena*. La subespecie *tuberosum* es originaria de la isla de Chiloé, el archipiélago de Chonos y áreas adyacentes de Chile, y es la ampliamente cultivada en todo el mundo, la cual dio origen a la papa europea. En la isla de Chiloé existen alrededor de 200 variedades.

La subespecie *andigena* es nativa de los Andes y se distribuye desde Venezuela hasta el norte de Chile y noroeste de Argentina, y se cultiva de modo restringido en ciertas regiones de América Central y América del Sur. La subespecie *andigena* es la que muestra mayor diversidad genética, con innumerable cantidad de variedades criollas, y es la subespecie original y la que ha dado origen a *tuberosum*.

Por ser Chile un centro de origen de la papa, esta especie es considerada un recurso fitogenético agrícola (Cubillos y León, 1995).

Existen un total de 8 especies de papas cultivadas y unas 226 especies silvestres. Si bien casi todas las variedades de papa cultivada pertenecen a una sola especie, la *Solanum tuberosum*, existen otras 7 especies cultivadas que han sido descritas: *Solanum ajanhuiri*, *S. phureja*, *S. goniocalyx*, *S. stenotomum*, *S. chaucha*, *S. juzepczuki* y *S. curtilobum*.

Los pueblos originarios clasificaron las papas de acuerdo a las características de la zona de cultivo, forma de consumo, sabor, forma del tubérculo y color de la cáscara. También las dividen en dos categorías: dulces y amargas. Entre las especies de papas dulces están *Solanum tuberosum ssp andigena*, *S. stenotomun*, *S. phureja* y *S. chaucha*. Entre las amargas para preparar chuño está *S. juzepczukii*, *S. curtilobum* y *S. ajanhuiri*. Las papas dulces son de tres tipos: redondas, alargadas y planas, y las amargas se dividen en planas y enroscadas.

Existen actualmente alrededor de 4.000 variedades de papas de una gran diversidad de colores, tamaños, formas, texturas y sabores: moradas, amarillas, blancas, negras, rosadas, planas, redondas, alargadas, ojasas, etc., lo que muestra la gran diversidad genética que presenta este cultivo. La mayor biodiversidad se encuentra en Perú, con 2.500 variedades, seguido de Bolivia con 650 variedades. En Chile existen alrededor de 280 variedades. Esta diversidad ha sido preservada gracias a las prácticas de los agricultores tradicionales, lo que ha permitido poder contar con variedades adaptadas a distintas condiciones de altitud, temperatura y suelos. De las variaciones en sus características depende el destino y el tipo de consumo que tendrá el alimento. En la región de Arica y Parinacota los agricultores reportan numerosas variedades de papas, aunque también se traen papas de Bolivia y se cultiva papa del sur de Chile, que llaman "sureña". Don Eugenio Apata, agricultor de Esquiña, señala: "Antes había papa antigua, pero ahora es más conveniente la papa sureña pues se demora menos en dar y la compran en el Terminal". Entre las variedades autóctonas que ellos mencionan se encuentra la papa apilla, papa blanca, papa chaucha, papa chiquiza, papa *ch'uqui*, papa *lu'ki*, papa *llokche*, papa negra, papa pitoguyaca o lengua de toro o buey. Otras variedades mencionadas son papa choquera blanca, papa cachito (*kuwisiyu*), papa *amajaya*, papa cuero, papa rosada, papa negro con blanco, papa ancuanca, papa morada.

Muchas de estas variedades se reportan perdidas o son muy escasas. La papa chiquiza pareciera ser la más común, y aún se pueden encontrar algunas variedades en el Terminal Agrícola de Asoagro en Arica, donde se comercializan en pequeña cantidad y son preferidas por los consumidores por su buen sabor a pesar de ser más caras que las papas del sur. En algunos casos se pudo asignar la probable especie a la que pertenecen estas variedades; sin embargo, se hacen necesarios más estudios sobre las papas del norte de Chile para su correcta clasificación taxonómica. Los estudios bibliográficos realizados sobre las variedades de papas en Perú y Bolivia no arrojan semejanza con los nombres comunes que se utilizan en Arica y Parinacota, excepto la papa *l'uki* y chaucha. Describiremos a continuación algunas de las papas más utilizadas como la papa blanca, papa chiquiza, papa negra y papa pitoguyaca.

Papa blanca



Foto de Irma Magnan.

DESCRIPCIÓN

Doña Emilia Vásquez, agricultora de Socoroma, informa que la papa blanca es una papa abundante, de forma alargada o redonda, de cáscara amarilla y pulpa amarilla clara, resistente al frío y la sequía, la cual se consume cocida.

Doña Clara Mamani, de Chapiquiña, añade que esta papa se siembra en noviembre y se demora 6 meses en dar (se cosecha en mayo). Se cultiva asociada con otros cultivos como haba, arveja, maíz y quinua, y se usa para cocido y chuño. Señala que: *“Chapiquiña es reconocido por sus papas, pero el gran problema de los últimos tiempos es el agua y sin ella es cada vez menos lo que se cultiva”*.

Papa chiquiza

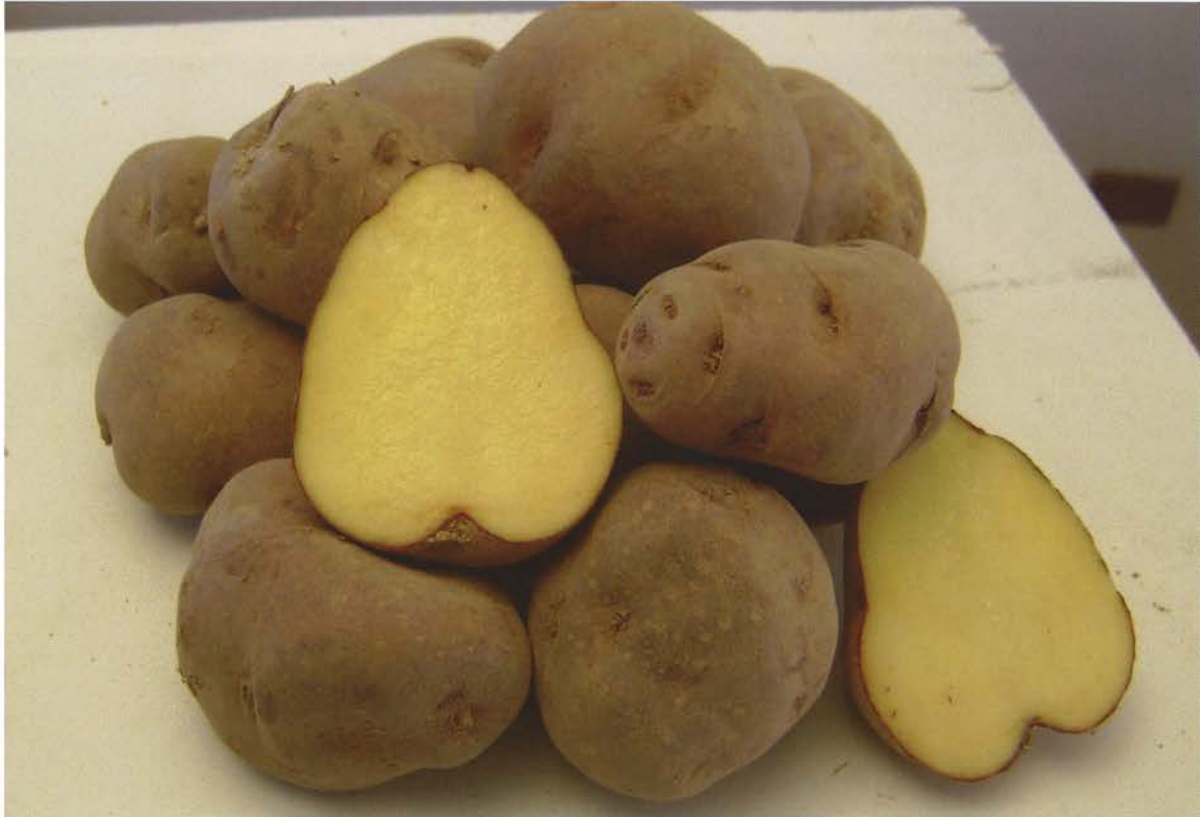


Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

A la papa chiquiza también se le llama papa colorada, papa chiquiza rosada, papa rosada, papa chiquiza roja o papa chiquiza negra. Nuestros informantes describen a la papa chiquiza como redonda, irregular, pequeña o grande, ojosa, de cáscara colorada y de pulpa de mezcla rosada y blanca, o de cáscara morada oscura o negra y de pulpa blanca. La textura es áspera, sabor harinoso, aroma fresco. La papa chiquiza se cultiva en diversos poblados de precordillera como Tignamar, Socoroma, Belén y Chapiquiña.

Don Filiberto Ovando Álvarez, agricultor del valle de Azapa, señala que la papa chiquiza se consume por su buena aceptación en el comercio y por su sabor. Se prepara cocida, para acompañamiento en entradas y en sopas, y sirve muy bien para comidas tradicionales como picantes y guatias. Señala que es un tubérculo escaso y exclusivo de la región. La semilla es local, pues llega por la precordillera (Socoroma y Belén). Se siembra en agosto y se cosecha en mayo.

La papa chiquiza es una papa de buen sabor y por eso la siguen cultivando: *“la papa chiquiza es rica y típica de la zona”*, señala doña Dora Ocaña de Belén, en tanto doña Paula Corro, de Tignamar, añade: *“las papas provenientes del lugar son bastante buenas, de todos modos se ha probado igualmente con papa sureña, porque se demora menos tiempo y es igualmente apetecida”*. Finalmente doña Emilia Vásquez de Socoroma indica que la papa chiquiza o colorada es abundante, se usa para cocido y chuño, y añade: *“yo sigo cultivando variedades locales, para que estas no se pierdan”*. Don Filiberto añade que esta papa es harinosa y se deshace si se cocina mucho, por esto no se utiliza en cazuela sino para ensalada.

Papa negra



Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

Don José Flores Carrasco, agricultor aymara de Socoroma, nos informa sobre la papa negra. Esta papa es, como lo dice su nombre, de color negro, de textura ojosa y de sabor más harinoso que otras papas. *“La papa negra no tiene mucha aceptación en el mercado, porque es más harinosa que otras papas”*, señala. La forma de consumo es cocida con agua y sal, como acompañamiento en entradas y en sopas. Es un producto infaltable en guatias y picantes. Por lo general se consume en la misma localidad.

Nos cuenta además que la papa negra es un tubérculo escaso, que ha estado presente en la zona de precordillera por 95 años y lo considera exclusivo de la región. La semilla es local, pues llega desde la precordillera. La papa negra se siembra en octubre y se cosecha en mayo.

Papa pitoguyaca

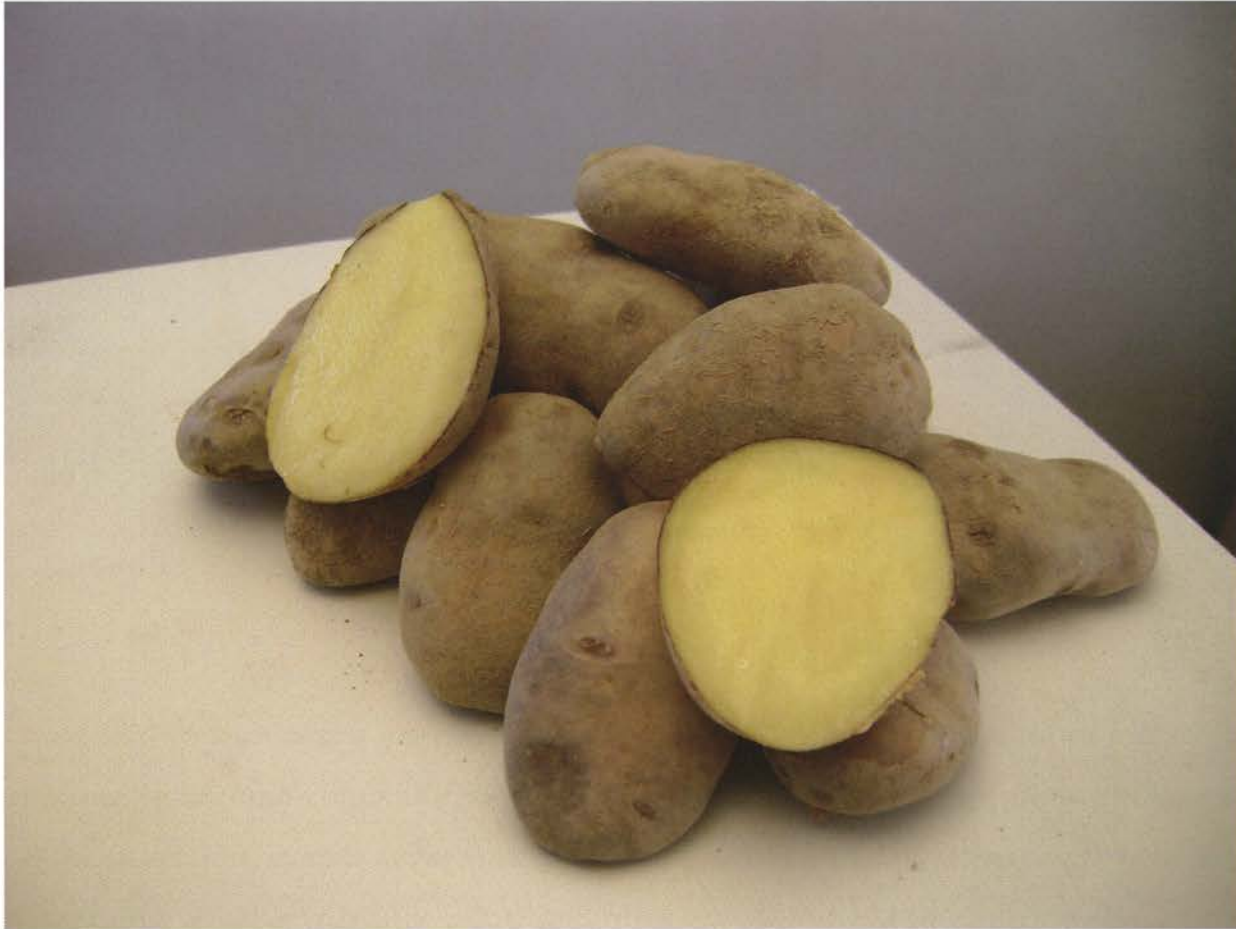


Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

A la papa pitoguyaca se le llama “lengua de buey” o “lengua de toro” por ser una papa más bien alargada de tamaño grande. El nombre *pitu* en aymara es harina disuelta en agua, y *guayaca* es agua caliente, lo que significa que es una papa para cocido. Estas papas se cuecen con cáscara y se comen solas, sin ningún otro ingrediente. Son sabrosas y sirven para llevar de viaje o como fiambre (comida de trabajo), si se quiere se acompaña con queso y charqui.

Los agricultores informan que esta papa es redonda o plana, de color café claro de pulpa blanca, de textura áspera y sabor dulce. Se consume cocida en entradas y en sopas. Sirve muy bien para comidas tradicionales como los guisos, y también sirve para preparar chuño. No es tan harinosa como la chiquiza y por esto se usa para cocido y cazuelas.

Don Filiberto Ovando afirma que la papa pitoguyaca es un tubérculo escaso, exclusivo y muy antiguo en el sector. La semilla es de origen local y se siembra en agosto y se cosecha en mayo.

ALGUNAS PREPARACIONES TÍPICAS A BASE DE PAPA

Describiremos algunas preparaciones patrimoniales de la Región de Arica y Parinacota a base de papa, como son la papa chuño, el chuñito encebollado, la guatia, la papa a la huancaína y el picante con chuño.

PAPA CHUÑO



Foto de Rodrigo Pino.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

El chuño, o *ch'uñu* en aymara y quechua, significa papa congelada y secada al sol. La papa chuño es una papa que se obtiene como el resultado de un proceso tradicional muy antiguo de congelamiento y deshidratación, siendo la forma tradicional de conservar y almacenar las papas durante largas temporadas, a veces durante años. Este proceso aseguraba la continuidad y la disponibilidad del alimento y la supervivencia de la comunidad en caso de escasez. La papa chuño es uno de los productos centrales de la alimentación de los pueblos andinos y de la gastronomía de las regiones donde se produce.

El Inca Garcilaso de la Vega (1609), describe el procedimiento para hacer chuño: “ay una que llaman papa, es redonda, y muy húmeda, y por su mucha humedad, dispuesta a corromperse presto. Para preservarla de la corrupción, la echan en el suelo sobre paja, que la ay en aquellos campos muy buena; déjanla muchas noches al yelo, que en todo el año yela en aquella Provincia ríguosamente; y después que el yelo la tiene pasada como si la cocieran; la cubren con paja; y la pisan con tiento, y blandura, para que despiche la aquosidad que de suyo tiene la papa y la que el yelo le ha causado, y después de averla bien exprimido, la ponen al sol y la guardan del sereno hasta que este del todo enjuta. Desta manera preparada se conserva la papa mucho tiempo y trueca su nombre y se llama chuño”.

Actualmente se produce y consume chuño regularmente en el noroeste de Argentina, en el altiplano de Bolivia, el norte de Chile y en la región andina y costera de Perú. En Argentina y Chile también se llama chuño al almidón que se obtiene en la molienda de papas.

La producción de chuño es realizada en forma comunitaria, donde las papas del tipo amarillo se seleccionan, de las cuales un grupo se destina al consumo inmediato, otro a semilla, y finalmente una parte cuidadosamente elegida a la elaboración del chuño. Estos son ejemplares homogéneos y de pequeño diámetro. La elaboración del chuño se realiza en invierno después de terminada la cosecha. Hay distintos tipos de chuño, siendo los principales el chuño (o chuño negro) y el chuño blanco. Las distintas calidades de chuño dependen del tamaño de la papa y de la forma de elaboración. Los chuños añejos son muy cotizados por ser de mayor calidad. También hay un tipo de chuño que se congela una noche y se consume fresco.

La transformación de la papa en chuño, si bien implica pérdida de vitamina C, es un alimento muy rico en nutrientes como proteínas e hidratos de carbono. El chuño blanco es además muy rico en calcio y fósforo.

El sabor agradable de este alimento lo hace apto para diversos platos de la gastronomía altoandina, desde postres hasta platos elaborados como el chuñito encebollado o el picante con chuño.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Chuño Negro

Se elabora a partir de los tubérculos pequeños de las variedades de papa nativa común y de algunas mejoradas. El método de desecación de los tubérculos tiene ciertas variaciones, pero en general consiste en exponerlos a ciclos de congelación y asoleamiento de forma consecutiva. Se prepara un lugar plano con una capa de paja o totora o sobre pasto natural, y sobre ella se extienden uniformemente las papas más chicas, dejándolas congelar por la intensa helada nocturna y durante el día se exponen al sol. Al tercer o cuarto día la papa se ablanda y la cáscara se hincha como una ampolla. Muy de mañana, antes que se derrita el hielo, se cubren con paja y se pisan las papas de forma blanda con los pies desnudos para que revienten las ampollas, se elimine el agua y la cáscara se desprenda fácilmente, y después se dejan al sol. Luego de esto se vuelven a hacer congelar. En cada repetición, el tubérculo pierde agua. Concluida la congelación y el pisado se secan al sol, acabando el trabajo cuando las papas quedan totalmente duras y secas. El proceso dura 5 a 10 días. Ciertas sustancias presentes en las papas se oxidan en contacto con el aire, dándole un característico color que va desde el marrón oscuro hasta el negro. El chuño se puede almacenar por varios años y se remoja una noche antes del consumo.



Foto de Augusto Murillo.

Chuño Blanco

El chuño blanco, denominado tunta en aymara, y moraya o muraya en quechua, es el resultado de blanquear el chuño a través de una etapa de lavado en una corriente de agua. Muraya quiere decir fermentado dentro del agua. Se utilizan principalmente papas amargas de mejor calidad y mayor tamaño para el chuño blanco. Las papas se dejan congelar y al amanecer se amontonan y cubren para que no reciban la radiación solar y no tomen el color negro. Una vez helada la papa se pone al agua de río o laguna en costales permeables de plástico o mallas de pesca por 15 a 30 días. Cumplido el tiempo del remojo se someten a la helada por una noche para luego pisarlas y extraerles la cáscara. El producto después se extiende para ser secado. La elaboración de chuño blanco dura aproximadamente cincuenta días, y en todo el proceso destaca la participación de las mujeres, que seleccionan, extienden, cuidan y limpian los tubérculos. Este producto es de superior calidad y tiene un sabor mejor que el chuño negro. Se destina al mercado, tiene mayor precio y las familias lo consumen en ocasiones especiales, en fiestas y agasajos. Para su preparación bastará un remojo de 15 a 30 minutos.

PREPARACIÓN

De la elaboración de la papa chuño negro en Arica y Parínacota nos informa doña Juana María Sánchez Humíres. La papa chuño es uno de los productos tradicionales más difundidos en la actualidad; salió del hogar campesino para entrar en hogares de clase media de las ciudades. Su familia ha seleccionado y mejorado la papa por años con el fin de llegar a un buen producto. Ella prefiere la papa lengua de buey o papa pitoguyaca para hacer el chuño, pero también se pueden utilizar otras variedades. “El producto depende de la forma de abonar el suelo: si se abona el suelo con estiércol de pájaro, la papa sale muy harinosa, pero si se abona con una mezcla de estiércol de pájaro y cordero, se obtiene un buen producto”.

En cada cosecha las familias seleccionan la papa: para chuño, consumo y venta y resiembra. Generalmente se cosecha y selecciona la papa en el mes de mayo y seguidamente se elabora el chuño de la misma manera que en tiempos ancestrales. Es una técnica que perdura a través del tiempo y espacio andino. La deshidratación de la papa ocurre durante los meses de junio y julio, donde hay mínimas temperaturas. La fabricación del chuño es estacional, es por eso que está sujeta a que el clima garantice la presencia de heladas intensas. Generalmente esto ocurre en precordillera y en sectores establecidos por tener microclimas ya experimentados a través de generaciones.

CONSUMO

El producto es de color negro, café o blanco, de acuerdo a la variedad de papa y al sistema de deshidratación. El producto es áspero y duro como una piedra. Del chuño se pueden preparar diferentes platos: en sopas, acompañado con arroz graneado, con cebolla, con verduras y combinado con otros productos. Estos productos son consumidos sin restricción de edad ni género. Los platos preparados a base de chuño son muy apetecidos y pueden ser servidos en cualquier ocasión y circunstancia, desde ceremonias y fiestas hasta como fiambre del arriero o del pastor de ganado, que debe ausentarse todo el día de su hogar. En este último caso se combina con charqui y maíz tostado.

CHUÑITO ENCEBOLLADO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Doña Nancy Alanoca Astigueta, asistente social aymara, nacida en Belén y conocedora de la gastronomía de los Andes meridionales, nos enseña sobre el chuñito encebollado.

Nancy ha observado el gran consumo de platos elaborados con papa chuñu o chuño en las diferentes comunidades altoandinas, y con la migración campo-ciudad ha observado también la aparición de estos platos típicamente campesinos en la mesa citadina y también en restaurantes populares y en algunos hoteles de 3 y más estrellas. El chuñito encebollado es uno de esos platos, que se replican donde exista un beleño, sea este profesional o campesino, pobre o de recursos, viva en el campo, ciudad, país o el extranjero: siempre estará esta preparación presente por su rapidez y valor nutritivo.

El chuño, como tecnología andina, convenientemente guardado puede durar más de treinta años manteniendo el sabor nativo, y lleva a su consumidor a recordar su pasado y acrecentar los sentimientos de sus raíces.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de este plato para 2 porciones son 15 chuños medianos a chicos ya cocidos, 3 huevos, 1 cebolla pequeña picada fina a la pluma, sal y pimienta a gusto, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de orégano o mejorana de Belén, 100 gr de queso blanco de vaca cortado en cuadritos.

Para tener el chuño listo el día anterior se remoja medio kilo o más por toda la noche, cuidando que el agua cubra todo. Al día siguiente se quita la cáscara, se lava varias veces y se pone a cocer con agua en una olla a fuego fuerte. Una vez cocido se guarda para usarlo de distintas maneras. Para fines de esta receta, se tomarán solo 15 chuños, los cuales se aprietan con la mano reduciendo su tamaño en trozos pequeños. En una sartén se echa el aceite y se coloca el chuño con la cebolla en pluma, la sal, pimienta y orégano, se revuelve suavemente con movimientos circulares con cuchara de palo. Cuando la cebolla está colocándose transparente, se baten aparte los huevos enteros y se echan al sartén, se sigue revolviendo a fin de que se mezclen bien con la preparación anterior. Para un mejor sabor se pone queso de vaca en cuadraditos antes de sacarlo del fuego.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato se sirve caliente con pan, generalmente en el desayuno o cuando el comensal lo desee. Su preparación es tan sencilla y rápida que a los gustadores de chuño les aplaca el hambre y la pueden preparar ellos mismos.

Los mayores dicen: “desde antes, antes, antes, aaaaantes ya se comía así”. Se ha comprobado en terreno que un “antes” es una generación, y un “antes” muy largo significa que los años se pierden en el tiempo, por lo que se asume que esta receta se conoce y ha sido saboreada por lo menos por más de 8 generaciones.

Este plato está al alcance de todos, sin distinción de género ni edad. Los mayores suelen agregarle pasta de ají o rocoto, ya sea crudo o cocido con especias. Si se sirve como plato de fondo puede ir acompañado con arroz. “Por su sencillez en la preparación y sus valores, se piensa que no se extinguirá” señala Nancy Alanoca.

GUATIA O PACHAMANKA



Foto de Rodrigo Pino.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Existen varias interpretaciones sobre la palabra *guatia*. Según algunos, la palabra *guatia*, *huatia* o *watia* procede de “*Huatio*”, una importante deidad inca. Otra interpretación es que proviene de la palabra quechua *huatíyaní* que significa asar en parrilla, en hornillos o en hoyos abrasados. A las papas asadas se les llama *huatíya* (*watya*) o *huatíyasccas*.

La *guatia* se denominaba antiguamente *pachamanka*, palabra que tiene su origen en el quechua *pacho*, tierra, y *manka*, que es olla, significando “olla de tierra”. En otras palabras, es un lugar donde la tierra se convierte o toma la forma de una olla para cocinar alimentos bajo tierra, sobre piedras calientes. En aymara esta preparación se llama *p'apí*.

En el antiguo Perú la *huatia* o *watia* era común en los campos, especialmente en tiempos de la cosecha de la papa. Era una técnica muy importante que se empleó principalmente en la cocción de tubérculos. Se fabricaban unos pequeños hornos con terrones húmedos y se los sellaba con fuego directo, y allí se cocinaba la papa nueva en el rescoldo.

La pachamanka se come especialmente entre febrero y marzo, celebrando la cosecha, aunque también se prepara en importantes fiestas religiosas y comunales y para celebraciones sociales, como matrimonios y cumpleaños.

La guatía en Chile es un curanto andino; es un cocimiento de mariscos, carnes y verduras realizado en un hoyo y cocinado en piedras previamente calentadas al fuego. Su cocción se produce por vapor, al ser tapado el hoyo con hojas de alfalfa, paños y tierra.



Fotos de Rodrigo Pino.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don Oreste Ventura Calana, arriero de 75 años nacido en Putre, nos informa de la preparación de este plato típico de la zona norte de Chile. Señala que es una preparación colectiva andina, quechua y aymara, heredada de la época del imperio incaico y tradicional de la zona precordillerana y del altiplano regional que se ha consumido por generaciones. Es una comida que se consume para muchas actividades o fiestas comunitarias, especialmente para la época de la cosecha de la papa. Sus abuelos la preparaban y consumían. De ellos aprendió la forma de prepararla a través de la observación. Hoy se mantiene la tradición, y a pesar de que cambian los escenarios, las fechas y algunos ingredientes, lo principal se mantiene. En Putre y en toda la precordillera, la guatía se prepara de forma muy similar desde tiempos inmemoriales.

PREPARACIÓN

Una preparación para 100 personas contiene los siguientes ingredientes: 30 kilos de cordero, 10 kilos de papas medianas de la precordillera, 5 kilos de habas, 100 humitas y 5 kilos de camote yema de

huevo. El cordero se troza en 100 partes y se adoba varias horas antes de colocarlo en el horno. El adobo de la carne contiene unos 300 gr de orégano, 10 cabezas de ajo molido, 10 cucharadas soperas de sal y dos litros de vinagre. Las humitas se preparan con 100 choclos molidos, manteca y albahaca, los que se envuelven con las mismas hojas de los choclos.

Para la preparación de la guatía primero se prepara un hoyo, o se utiliza un hoyo utilizado otras veces. Es una cavidad tipo horno pero en el subsuelo. Se comienza haciendo una fogata con ramas y leña. Sobre el hoyo u horno se coloca una parrilla de fierros muy gruesos resistentes al calor y las altas temperaturas, y sobre esta parrilla se coloca una cantidad de 20 piedras de río escogidas por su resistencia al calor y las altas temperaturas, de unos 10 kilos cada una. Después de calentar las piedras más de tres horas y que se pongan de color blanco, se retiran. Se retira luego la parrilla y se sacan aquellos leños que aún tienen fuego. Se vuelven a colocar unas 12 piedras calientes en el fondo del horno y sobre estas se coloca un fondo, o los fondos, dependiendo de la cantidad a preparar, con la carne y dentro de este fondo se coloca una piedra caliente y se tapa. Se coloca una primera capa de alfalfa fresca y las hojas de los choclos utilizados, sobre esta una piedra caliente y encima se colocan las papas crudas. Se cubre nuevamente con alfalfa y se pone una piedra caliente, más alfalfa, y sobre esta las habas crudas. Se cubre con alfalfa y se coloca una piedra caliente y encima se colocan los camotes. Se cubre con más alfalfa, se coloca una piedra caliente, más alfalfa y se ponen las humitas crudas. Se cubre nuevamente con alfalfa y sobre esta se colocan sacos que cubran todo el horno. Una vez que esté todo bien cubierto se procede a cubrir con tierra. El cocimiento de todos los ingredientes es por el vapor que genera la alfalfa, y el tiempo de cocción depende de la cantidad a preparar, si es para 100 personas, puede ser hora y media.

La preparación es colectiva y participan a lo menos unas siete personas debido al trabajo que conlleva. Los hombres y mujeres participan de la preparación de la carne y de las humitas. La preparación del horno, de la fogata, disposición de los fondos con carne y de los demás ingredientes y armado de la guatía, está a cargo de los hombres. El retiro del cocimiento también está a cargo de los hombres, quienes lo llevan a la cocina, y las mujeres son las encargadas de preparar cada plato con un trozo de cordero, dos papas con cuero, una humita, un camote y un puñado de vainas de habas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El consumo se realiza para las fiestas comunitarias, sobre todo para el Pachallampe, que es la época de cosecha de la papa. Se sirve caliente en platos extendidos grandes acompañados de arroz, un pocillo con chanfaina, pan y rocoto o ají colorado o amarillo. El consumo de este plato va más allá de su sabor, ya que tiene relación con las costumbres culturales aymaras.

PAPA A LA HUANCAÍNA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

La papa a la huancaína es un plato originario del antiguo Perú, y por ende de la actual Región de Arica y Parinacota. Las referencias escritas más antiguas datan de 1879, donde se relata que se sirvieron “papas amarillas a la huancaína” como una de las entradas en el banquete ofrecido a don Miguel Grau Seminario, entonces capitán de navío del Club Nacional.

El plato consta de una salsa que se prepara moliendo o licuando ají amarillo con leche, aceite y queso fresco o requesón, que se sirve generalmente sobre papa sancochada. Otras preparaciones de la salsa incluyen jugo de limón, galletas, ajos y cebolla. Hay variaciones con otros tipos de ají, como el rocoto. En su presentación clásica se acompaña de huevos duros, aceitunas negras y se presenta sobre hojas de lechuga.

*Hay diversas historias sobre el origen del nombre de este plato. De acuerdo a Jorge Stambury en el libro *La Gran Cocina Peruana*, indica que su procedencia surge durante la construcción del*

Ferrocarril Central del Perú que requería gran cantidad de obreros. El alimento de los trabajadores era preparados por mujeres huancas y entre los platos que servían había uno donde sancochaban papas y las servían bañadas en una salsa de queso mezclado con rocoto y leche, adornado con huevo duro. A este plato se le llamó “papas a la huancaína”. La receta migró a Lima, cambiando el rocoto por ají, se le agregó aceite y se reemplazó el batan por la licuadora.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Carla Guarache Martínez, nacida en la ciudad de Arica, de ascendencia aymara, de 26 años y manipuladora de alimentos, nos informa sobre la papa a la huancaína. Señala que el origen de esta receta es muy antiguo, sus bisabuelos que eran peruanos y de estas provincias ya consumían este plato, que pasó por transmisión oral y por observación a sus abuelos, y a su madre que se lo transmitió a ella. Ella considera que es un plato patrimonial, pues se ha transmitido a través de más de 6 generaciones y se sigue consumiendo en familias andinas de esta zona: “me encanta cocinarlo y ofrecerlo en la mesa familiar los días domingos, festivos y para atender a los amigos que llegan a visitarnos”. Actualmente esta receta se transmite a amigos, familiares y se recomienda para acompañamiento de comidas y también como entrada.

Antiguamente en el campo, este plato se preparaba con productos naturales y frescos; ahora en la ciudad, como es más difícil y caro conseguir estos ingredientes, se han ido sustituyendo por similares a precios convenientes.

PREPARACIÓN

Los ingredientes que se utilizan para esta preparación para 10 personas son, 1 ½ kilo de papa, 10 ajíes amarillos, ¼ de queso blanco, 1 taza de leche evaporada (antes los abuelos usaban nata fresca de leche de vaca), ¼ kilo de maní (traído desde Bolivia y Perú), 1 lechuga, 1 cuchara de aceite, 1 cuchara sopera de sal para el agua de la papa, 12 galletas de soda (antiguamente dicen que se usaba maíz molido y tostado), sal y pimienta a gusto.

Se ponen las papas en agua que las cubra, luego se agrega sal y se cocina durante 15 minutos y se deja enfriar aparte. Para hacer la pasta se blanquean los ajíes en agua hervida para pelarlos. Se bate en la licuadora la leche, el maní, el aceite, el queso, los ajíes blanqueados y pelados, las galletas, sal, pimienta y unas gotitas de limón. Se coloca en un plato bajo hojas de lechuga, que sirven de base para la papa. Se pelan las papas, se cortan en rodela y colocan sobre la lechuga. Finalmente la pasta se coloca en cada rodela de papa y si gusta se adorna con pedazos de aceituna y huevo duro.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La papa a la huancaína es consumida por todo tipo de personas ya que la pasta es suave, no queda tan picante y sus ingredientes son de fácil adquisición. El sabor es salado y algo picante y debe servirse frío en plato bajo de loza.

Sí va como acompañante de comidas, y según los comensales, se ponen varios platos en el centro y a lo largo de la mesa como una ensalada colectiva. Sí va como entrada, va en porciones individuales. Se prepara para comidas familiares, especiales y festivas. La Srta. Carla Guarache considera que este plato se mantiene porque va de generación en generación, es apetecido, sabroso, nutritivo, bien presentado y es del gusto de todos. Algunas personas de esta región usan mayonesa en vez de leche o nata, que equivaldría a la variante peruana llamada ocopa.

PICANTE CON CHUÑO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

El picante es un plato tradicional del norte de Chile, siendo de origen peruano. En épocas prehispánicas los uchus eran todos aquellos guisos que tenían como condimento principal el ají (uchu en quechua). Generalmente se trata de un guiso de verduras o carnes, preparadas con un aderezo a base de ajíes, con papa molida con las manos que se acompaña con arroz blanco. En la época colonial en Perú se consumía picante en las picanterías, era un plato preferido de las clases sociales más populares y despreciado por las clases altas y medias.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Srta. Andrea Guarache Martínez, nacida en la ciudad de Arica, de ascendencia aymara y de 21 años, nos informa que el picante con chuño es una preparación patrimonial conocida en su familia desde que nació. La aprendió directamente de su abuela paterna, quien ya tiene 82 años y todavía

cocina y les enseña a sus nietos. Señala que este plato se ha transmitido por más de 6 generaciones y se sigue consumiendo entre las familias andinas. Actualmente se transmite a amigos, familiares y se recomienda para dar vigor.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 10 personas son 1 ½ kilo de guata de vacuno que se corta en bastones pequeños una vez cocida (tiritas de 3 cm de largo por 1 cm de ancho), 1 pata de vacuno, que también se corta en bastones pequeños, 2 kilos de papas, 2 cebollas medianas cortadas en cuadrillos, 2 locotos, ½ kilo de chuño, y condimentos: 1 cucharadita de orégano, 1 pizca de comino, 1 pizca de ají de color y sal a gusto; 1 kilo de arroz, 1 ramita de apio, 1 ramita de perejil picadito, 1 morrón partido en cuatro, 3 dientes de ajo para la pata y guata, 2 dientes de ajo para el arroz, 4 cucharadas de aceite.

El chuño se deja remojando un día antes, al otro día se pela, se lava y se echa a cocer con agua que lo cubra y sal durante 1 hora. Luego se pone a cocer en una olla a presión la guata, pata, apio, perejil, morrón y sal por 1 hora a fuego fuerte.

Se pone a cocer la papa en una olla con agua que la cubra y sal. Se muele el locoto en una licuadora o batán. Se pica en cuadrillos la cebolla y se fríe en 2 cucharadas de aceite junto con el locoto molido y se agregan los condimentos. Luego se pican la guata y pata en forma de bastones pequeños, se cuele el agua en que se coció la pata y guata para usarla en el picante. Se pela la papa y muele con las manos y se agrega en la olla con la guata y pata. Se agrega el aderezo, la cebolla frita con el locoto molido y condimentos. Al final se coloca el chuño como acompañamiento.

Para hacer el arroz se coloca el resto del aceite para freír el ajo y el morrón, se echa el kilo de arroz, se revuelve en redondeo con movimientos suaves y luego se agrega el agua hervida que cubra el arroz y sal a gusto. Se deja a fuego medio a bajo durante 10 a 15 minutos y se sirve como acompañamiento.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El picante con chuño es consumido por todo tipo de personas y por jóvenes que gustan de los platos picantes. El sabor del plato es salado y picante y debe servirse caliente. El picante se sirve en plato bajo de loza o también en plato hondo; es un plato de consumo habitual y familiar.

La Srta. Andrea Guarache indica que este plato es del gusto de todos, especialmente de la gente andina que lo consume en fiestas patronales, velorios, bautizos, cumpleaños, en el Pachallampe, día de difuntos y fiestas en general.

Chirimoya



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

La chirimoya (*Annona cherimola* Mill.) obtiene su nombre del quechua *chirimuya*, de *chiri*, frío, y *muhu*, semilla, lo cual significa "semillas frías", ya que al abrir los frutos se sienten heladas las semillas. El nombre aymara de este fruto es *yuruktira*.

El chirimoyo es originario de Sudamérica, del área subtropical de los Andes entre Ecuador y Perú, donde crece en altitudes comprendidas entre 1.400 y 2.000 msnm. Fue introducida al Oriente vía África, por los primeros navegantes españoles. Actualmente el chirimoyo se encuentra distribuido en casi todos los países con clima subtropical.

Este fruto ya era cultivado en los Andes del Perú por la cultura Mochica. Se han hallado semillas en tumbas de más de 4.000 años de antigüedad en Ancón y Huarmey, y se han desenterrado jarrones en forma de frutas de chirimoya en tumbas prehistóricas de Perú. La chirimoya era un fruto de los incas y desde la época colonial se cultivaba en el valle de Azapa. Algunas colcas de este mismo valle contienen pepas de este fruto. Ya en 1925 se cultivaba chirimoya en Arica según el Censo Agropecuario de ese año. Esta fruta es considerada un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

DESCRIPCIÓN

Silvia Condori Cruz, de 20 años y nacida en Guañacagua, poblado al este de Codpa, nos informa que la chirimoya es un producto que ha estado presente por más de tres generaciones en Guañacagua, y según sus abuelos la chirimoya ha estado por más de 100 años en el sector.

El fruto lo describe de un tamaño como el de una cebolla grande, de forma redondeada e irregular, de color verde oscuro y de textura áspera. En su interior tiene carne de color blanco con pepas de color café oscuro. El sabor de su carne es dulce, de aroma fragante, textura suave y algo jugosa.

La cremosa pulpa de la chirimoya es rica en proteínas, tiene mucha vitamina B1 y B2, fósforo, calcio y hierro. Tiene además un alto contenido de azúcares, que llega hasta el 20%.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Silvia señala que esta fruta se consume fresca, sin cáscara y cruda, de forma habitual como postre, por su rico sabor dulce.

FORMA DE CULTIVO

La chirimoya es un árbol de la familia de las Anonáceas, de tronco corto y copa amplia más o menos redondeada y ramificaciones bajas, que crece hasta unos 8 m de altura.

La chirimoya crece en la costa y en las montañas, en los valles interandinos abrigados hasta los 3.000 msnm, en climas secos donde no llueva mucho y donde la temperatura no presente extremos de calor ni de frío, pues es un árbol muy susceptible a las heladas. Las temperaturas por debajo de -2°C , pueden ocasionarle daños. Prefiere los suelos ligeros, bien drenados y fértiles en materia orgánica. Se multiplica especialmente por injertos pues por semillas da fruta de menor calidad.

En Guañacagua, nos cuenta Silvia, este árbol frutal se cultiva en pequeñas chacras familiares al aire libre. La semilla es local, y el producto no es abundante, pero se mantiene. Se produce para el autoconsumo y algo para la comercialización. Las frutas cosechadas se guardan en cajas con diarios y a veces se guardan en cenizas. La época de cosecha es a partir del mes de diciembre.

Guayaba



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

La guayaba (*Psidium guajava* L.) es un fruto subtropical. El origen del nombre guayaba es polémico; para algunos estudiosos proviene de una voz caribe y se atribuye a escritos de navegantes que las descubrieron en los primeros viajes que Colón realizó por esa región de América. Para otros, el origen de la palabra guayaba sería náhuatl, y provendría de *cuahuil*, árbol, y *tlaco-yahua*, descortezado, resultando "cuayahua" en alusión al constante desprendimiento de la corteza que caracteriza al árbol del guayabo. El nombre quechua y aymara de la guayaba es *sawintu*. El nombre *Psidium* deriva del griego *psidion*, granada, por la aparente semejanza entre estos frutos.

La guayaba es originaria de América, posiblemente de algún lugar de Centroamérica, el Caribe, Brasil o Colombia, y se encuentra ampliamente distribuida en áreas tropicales y subtropicales del mundo. En América subtropical se han identificado 150 especies. Comercialmente las guayabas se agrupan en blancas y rojas, según el color de la pulpa.

Los *Comentarios Reales* de Garcilaso de la Vega (1609) sobre las guayabas del Perú dicen así: "... decimos que son redondas, del tamaño de manzanas medianas, y, como ellas, con hollejo y sin corteza. Dentro, en la médula, tiene muchas pepitas o granillos redondos, menores que los de la uva. Unas son amarillas por de fuera, y coloradas por de dentro; éstas son de dos suertes, unas tan agrias que no se pueden comer; otras son dulces, de muy buen gusto; otras hay verdes por de fuera, y blancas por de dentro; son mejores que las coloradas con muchas ventajas, y al contrario, en muchas regiones marítimas tienen las coloradas por mejores que las blancas. Los españoles hacen conserva della y de otras frutas después que yo salí del Perú, que antes no se usaba. En Sevilla vi la del savintu, que la trajo del Nombre de Dios un pasajero amigo mío, y por ser fruta de mi tierra me convidó a ella".

DESCRIPCIÓN

La guayaba es un fruto de color amarillo o verde, de piel delgada y delicada. Su pulpa es firme y cremosa, blanca o rosada, con muchas semillitas blancas, pequeñas y duras, y un fuerte aroma penetrante. El sabor va desde muy dulce hasta muy ácido. El fruto es de forma variada, desde redondo a ovoide y aperado, entre 3 a 10 cm de diámetro.

Como todas las frutas, la guayaba contiene proporciones altas de carbohidratos y es muy rica en vitaminas (16 vitaminas diferentes), especialmente vitamina C y sales minerales como el potasio, fósforo y calcio (FAO, 1993). Tiene además propiedades medicinales por su contenido de eugenol, aceite esencial muy efectivo para el dolor de muelas y excelente estimulante linfático.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

La fruta del guayabo se consume fresca y también se procesa para condimentar pasteles, en la confección de conservas, mermeladas, jaleas, jugos y néctar. La guayaba agria produce la jalea de mejor calidad. Muchos de estos productos se encuentran en forma industrializada en mercados de alimentos nacionales y extranjeros.

FORMA DE CULTIVO

Es un árbol de porte mediano, entre 2 a 7 m de altura. Se propaga por semillas, injerto y estacas.

Se adapta a distintas condiciones climáticas pese a su origen tropical, y crece a altitudes desde el nivel del mar hasta 1.500 msnm. No tolera heladas fuertes y prolongadas, su temperatura adecuada va de 18 a 30°C con lluvias bien distribuidas. Es resistente a la sequía y al calor intenso.

VARIETADES EN CHILE

Según el VII Censo Agropecuario de 2007, en la Región de Arica y Parinacota se cultiva una superficie de 15 ha de guayabas en el valle de Azapa y Codpa. Antiguamente se habrían cultivado alrededor de 20 variedades, pero actualmente se reportan cuatro: (1) la blanca, de cáscara amarilla y carne blanca, que es la más apetecida; (2) la guayaba rosada, que es de cáscara amarilla y carne roja, cuyo cultivo se ha ido perdiendo; (3) la guayaba verde de cáscara verde y carne blanca y rosada; y (4) una guayaba de tamaño pequeño para jugo, de cáscara amarilla y pulpa blanca. Don Filiberto Ovando explica que los ariqueños prefieren la guayaba blanca por la presentación blanquita, y aunque es más firme y resistente para el transporte no es tan sabrosa. En tanto la guayaba rosada es más delicada pero más sabrosa. La guayaba verde también es más sabrosa pero no la prefieren por el color. El guayabo es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995). Describiremos a continuación las guayabas blanca y rosada.

Guayaba blanca



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

Don Javier Albarracín Romero, de 48 años, originario y residente de Codpa, nos informa de la guayaba blanca. Señala que la guayaba es un fruto casi redondo, de un tamaño parecido a una cebolla chica. La cáscara es verde o amarilla y es algo áspera. Su carne es de color crema, de sabor dulce y de textura cremosa, conteniendo pequeñas pepitas. Su aroma es algo dulzón, típico de las frutas tropicales. Tiene un sabor dulce, sabroso y se consume de forma cotidiana con y sin cáscara como postre. Se dice que cuando alguien visita Codpa y consume la fruta, volverá en el futuro.

Don Javier agrega que el árbol crece en los valles costeros y precordilleranos, que se han plantado con semillas locales, y que duran mucho tiempo. Si bien el producto se cosecha todo el año, es en los meses de mayo a septiembre donde es más abundante. Este árbol es conocido desde muchas generaciones. Según Albarracín, estaría presente hace más de 100 años en Codpa y se cultiva en todo el valle.

Guayaba rosada



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

Nos informa de la guayaba rosada don Filiberto Ovando Álvarez, agricultor del valle de Azapa y conocido como el "Rey de las Guayabas", ya que ha ideado un sistema que le permite tener producción de guayabas todo el año.

Informa que el fruto es de piel de color verde con tonalidades amarillentas, y según su especie y estado de maduración, puede ser de piel rugosa o completamente lisa; su carne puede ser de color blanca rosada, rojiza o rosada. La primera capa más cercana a la piel es firme y con consistencia, la segunda capa tiene carne jugosa, cremosa y blanda y alberga gran cantidad de semillas pequeñas. Arroja un fuerte aroma cuando está madura.

La guayaba rosada se consume porque tiene un buen tamaño. Se sirve generalmente como postre. Las guayabas grandes, periformes y de pulpa pálida son las que mejor sabor tienen para comerlas frescas, y las de pulpa rosada o púrpura son ideales para preparar las gelatinas y jugos.

La guayaba rosada es una fruta que el informante considera ha estado en producción familiar por más de 45 años. Es un producto adaptado a las condiciones del valle, lo cosecha todo el año y lo considera exclusivo de la región.

Olivo de Azapa



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

El nombre olivo (*Olea europaea* L.) proviene del latín *oleum* que significa aceite. La aceituna es el fruto preparado del olivo y la palabra aceite y aceituna viene directamente del vocablo árabe *az-zait*, que se traduce directamente como “el jugo de la aceituna”.

Los olivos se cultivaban en Irán y Mesopotamia hace 5.000 años, desde allí se extendió su cultivo a Siria y Palestina y de allí al Mediterráneo. La introducción de este fruto en Perú y México tuvo lugar alrededor del 1560. Para los pueblos prehispánicos el olivo y su fruto han sido siempre símbolo de paz, sabiduría y progreso y el aceite era apreciado por sus valores nutritivos y medicinales.

El olivo fue introducido por los españoles a Chile en el siglo 16, realizándose las primeras plantaciones en los valles de Azapa y Huasco. La variedad introducida fue la Sevillana y de esta salió la variedad Azapa para aceituna. La introducción data de 1560, cuando el procurador del Perú, Antonio de Ribera, trajo plantas de olivo al Perú desde Sevilla. Llegaron 3 estacas que con mucho cuidado plantó muy bien protegidas por vigilantes, desapareciendo una de ellas y apareciendo a los pocos días en Chile. Las crónicas relatan que estas se dieron mejor en Chile que en el Perú.

De la aceituna relata Garcilaso de la Vega (1609): “Era la aceituna tan gran regalo por su escasez, que a los invitados se les obsequiaba como un gran honor, con tres aceitunas solamente”.

El olivo de Azapa, aunque introducido por los españoles, se puede considerar un producto típico de Arica. La variedad Azapa es probablemente una selección local o ecotipo originada de la antigua variedad Sevillana proveniente de España. El fruto es de gran tamaño, de color negro, morado o verde, carnosos, de piel y pulpa fina, hueso pequeño y forma alargada, que se utiliza para doble propósito: de mesa y de aceite. El árbol se da vigoroso, es productivo y muy adaptado al valle de Azapa. Los olivos más antiguos se acercan a los 500 años de edad. El Censo Agropecuario de 1925 informa de la presencia de este producto en Arica.

El valle de Azapa posee actualmente una importante producción de olivos. Según el Censo Agropecuario de 2007, habrían 1.512,6 ha de olivos, siendo 1.400 ha para aceituna de mesa. La mayor parte de los huertos está en manos de pequeños y medianos productores, con una superficie que varía entre las 5 y 20 has. Esta especie es un eje agrícola de este valle. En los últimos años ha disminuido la superficie de olivos centenarios en el valle para dar paso a semilleros de maíz. Considerando que la aceituna del valle de Azapa es un ecotipo perfectamente adaptado a la zona, reúne todas las condiciones para tener una denominación de origen.



DESCRIPCIÓN

La aceituna de mesa se puede considerar como un alimento de gran valor nutritivo, rica en componentes grasos de gran calidad (hasta un 20%). Su grasa es muy saludable, ya que predominan los ácidos grasos insaturados y especialmente el ácido oleico. Contiene todos los aminoácidos esenciales, gran cantidad de minerales, un apreciable contenido en carotenos (provitamina A), vitamina C y tiamina, y buena cantidad de fi-

bra, fácilmente digerible. Destaca también su contenido en minerales, en especial el calcio, el hierro, potasio, magnesio, fósforo y yodo. La aceituna de mesa está compuesta en su mayoría por agua y su aporte calórico está en torno a 150 calorías por cada 100 gr.

La Sra. Francisca Ríos Sánchez, agricultora del valle de Azapa, nos informa que el fruto del olivo de Azapa, cuando se recoge de la mata, es de color negro, la textura del cuero es suave, la carne es de un color más claro y de un sabor muy amargo. El fruto se debe procesar para tornarlo comestible por un proceso de maceración que elimina el sabor.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

En Azapa, de la oliva se prepara aceituna con y sin sal, y aceite de oliva comestible. Últimamente se rellenan las aceitunas con rocoto, almendra y morrón. Se consumen de manera tradicional a todas horas, en comidas o cocteles.

FORMA DE CULTIVO

El olivo es una especie típicamente mediterránea. Es un árbol de hoja perenne, longevo, que puede alcanzar hasta 15 m de altura, con copa ancha y tronco grueso, retorcido y a menudo muy corto. No tolera temperaturas menores de -10°C.

La Sra. Francisca Ríos nos cuenta que el árbol de olivo fue traído por los españoles y que es un fruto muy característico del valle de Azapa, que ella conoce desde niña. Es abundante y los árboles pueden durar más de 100 años. Se cultivan en chacras pequeñas o grandes parcelas. En Azapa los olivos se plantan sacando crías de otros árboles, se riegan a través de acequias o por goteo y se deben lavar sus hojas porque son atacados por varias plagas. La cosecha de la aceituna, conocida como raima, la puede hacer la familia o se contratan trabajadores temporeros. Estos se suben a escalas y con un saco a la cintura recolectan el fruto, para después separarlos de acuerdo a su calibre. La plantación y mantención de los olivos la realizan los hombres y mujeres, adultos y jóvenes, pero la cosecha casi siempre es realizada por hombres jóvenes y adultos. La plantación y la recolección del fruto ya han sido aprendidos por sus hijos.

ACEITUNA DE AZAPA

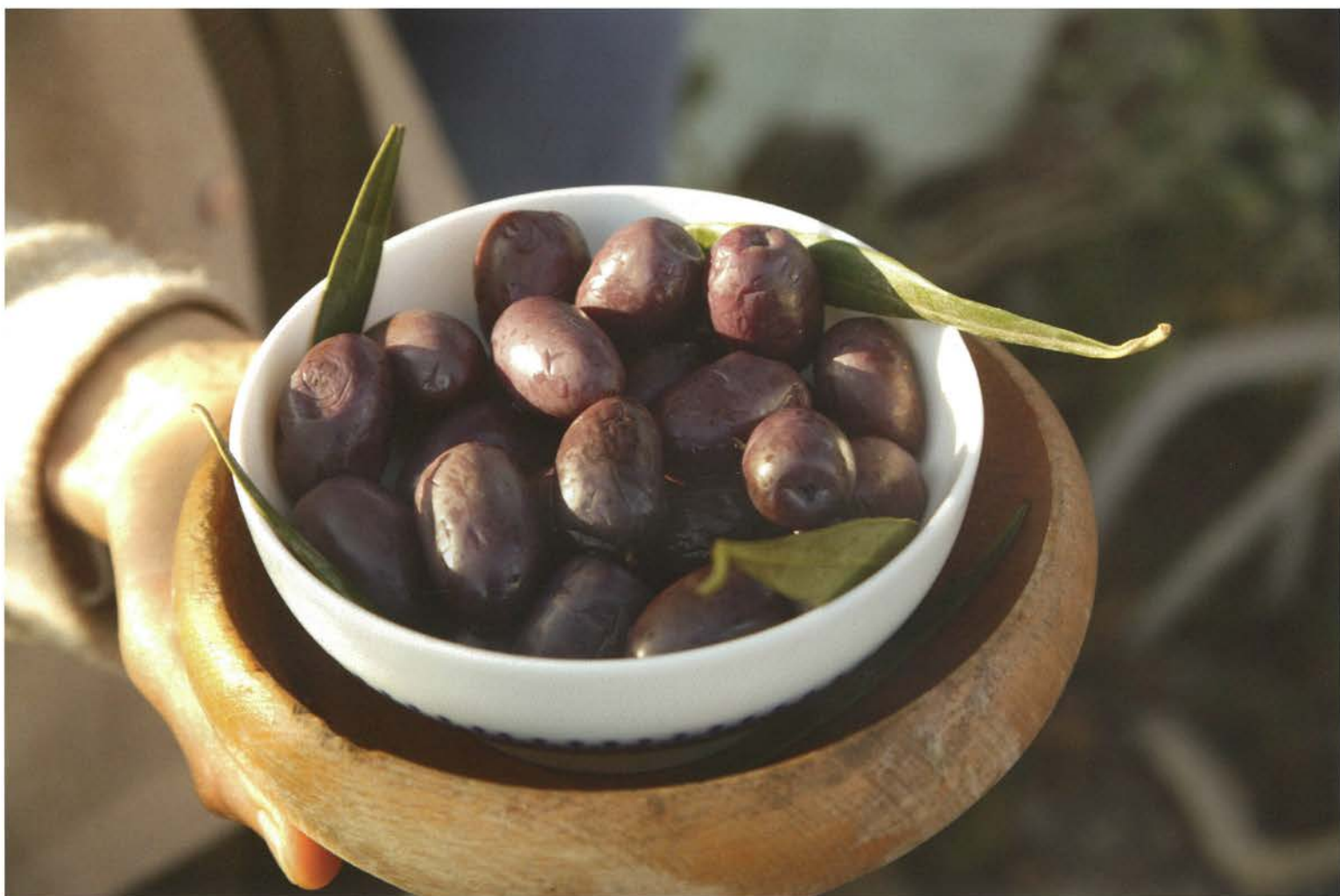


Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los frutos del olivo de Azapa se procesan con agua con sal para cocerlos y extraerles el amargo. En Arica, en la actualidad se comercializan tres tipos de aceitunas: verde sevillana (aceitunas cosechadas verdes), negra sin amargo, y negra natural, pues los ariqueños las prefieren levemente amargas. Hoy Arica cuenta con el primer circuito agroturístico en la ciudad, conocido como “La Ruta de la Aceituna” en el valle de Azapa.

PREPARACIÓN

Doña Francisca Ríos Sánchez, agricultora del valle de Azapa, nos informa sobre la preparación de la aceituna. Ella aprendió esta preparación de niña observando a sus abuelos. Señala que es una elaboración tradicional del valle de Azapa, introducida por los españoles en la época colonial.

Para 10 kilos de aceitunas crudas, se utilizan 2 kilos de sal. Los frutos crudos y limpios se depositan en un balde o bidón de plástico que contiene agua con 1 kilo de sal. Se deja reposar unos tres días, para luego sacarles el agua que lleva el amargo del fruto. Nuevamente se deposita en el balde con agua otro kilo de sal, se guarda por otros 5 días, hasta que se le extrae el amargo que le quedaba. Finalmente se guarda en un bidón donde puede durar más de un año. Todo el proceso debe hacerse utilizando cucharones de madera, nunca con la mano o cucharones de metal, porque de lo contrario las aceitunas tienden a hincharse y ablandarse.

El fruto preparado es de un cuero suave, de color rosado intenso, su sabor es salado, algo jugoso y de un aroma levemente salado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La elaboración de la aceituna la realizan hombres y mujeres adultas y jóvenes. Es consumida por todos, aunque los niños las prefieren sin amargo. "Se consume en toda ocasión porque es sabrosa y hace bien para la salud por el tipo de aceite que contiene", señala doña Francisca.

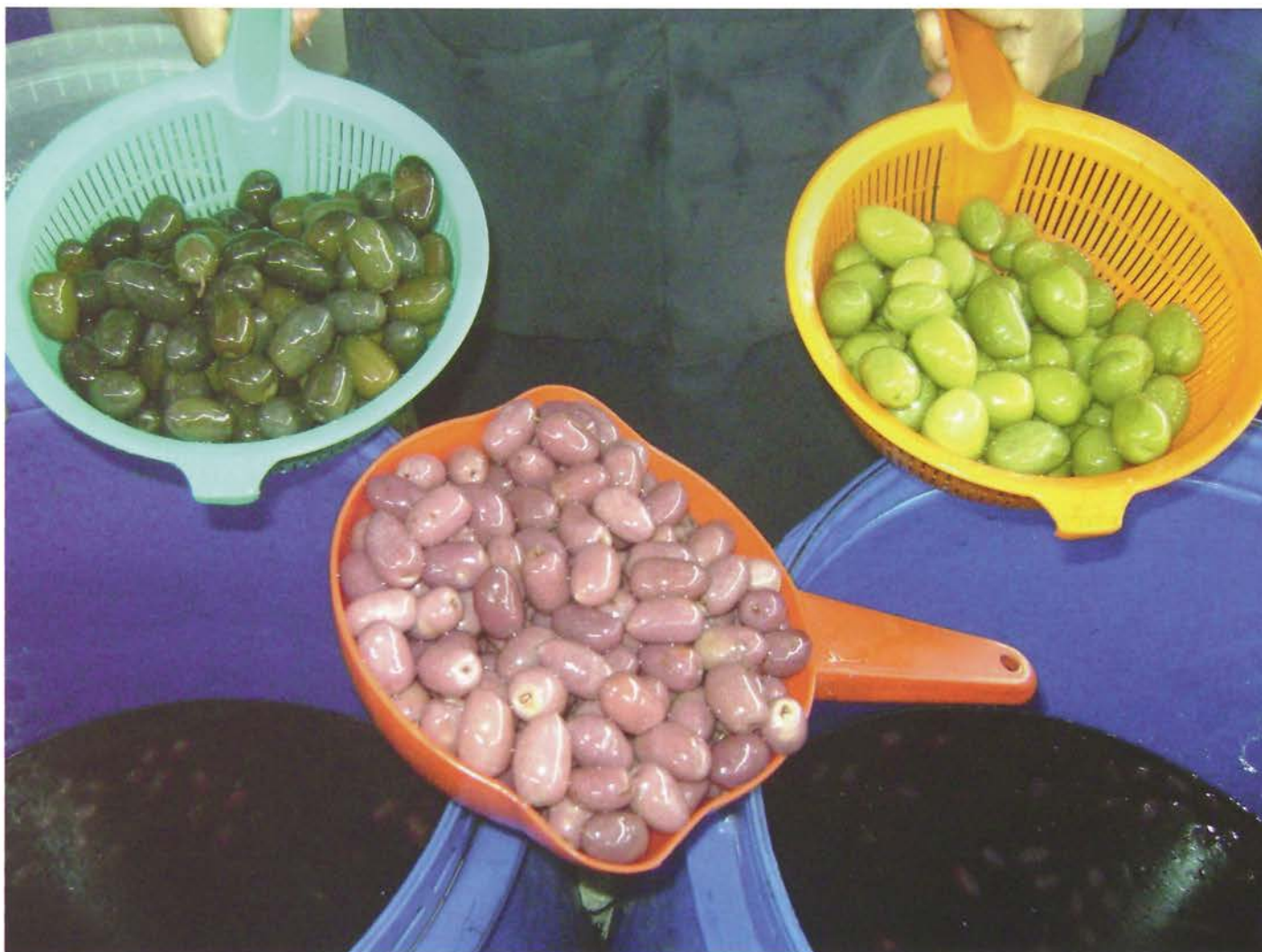


Foto de Rodrigo Pino.

ACEITE DE OLIVA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El aceite de oliva es en general un aceite de color verde turbio y sabor fuerte que se usa como aderezo en ensaladas y para cocinar. El Museo Arqueológico San Miguel de Azapa exhibe un sistema antiguo de elaboración de aceite, propiedad del don Amedeo Carbone, inmigrante italiano. Señala el texto que para la producción de aceite de oliva se realizaban dos faenas fundamentales que

implicaban esfuerzo humano y animal: la molienda y el prensado de la oliva. La oliva se ubicaba en un empiedro circular que soportaba una muela de piedra que giraba con fuerza animal triturándola completamente. La fruta triturada en la molienda se volcaba en unos grandes cestos de fibra vegetal trenzada, llamados “capachos”, que se apilaban bajo una prensa, unos encima de otros. Al bajar, la prensa presionaba los capachos quedando los orujos, y la mezcla de aceite con agua caía en los pozos de decantación. Luego, el aceite flotaba en el agua y pasaba a un recipiente vecino.

PREPARACIÓN

Doña Francisca Ríos Sánchez conoce la preparación tradicional actual del aceite de oliva que se obtiene de la aceituna (oliva) del valle de Azapa. Ella la aprendió cuando era niña observando a sus abuelos, es decir, corresponde a un saber que ha perdurado por tres generaciones. Señala que es un producto tradicional que se elabora de manera casera o industrial.

Se utilizan 20 kilos de aceitunas crudas (sin preparar), generalmente las más chicas. En la noche se dejan remojando en un balde con agua y al día siguiente se saca el agua y las aceitunas se depositan en un batán (piedra con mortero) y se procede a moler la aceituna. Se calienta la aceituna molida y en un saco de arpillera se comienza a exprimir depositando el caldo en un balde. Este líquido colado se calienta para separar el agua del aceite.

Este aceite se caracteriza por ser muy viscoso, más que el aceite de otros frutos o semillas como la maravilla. Es de un color verde oscuro muy intenso, de aroma y leve sabor a aceituna.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Añade doña Francisca que este aceite se consume de manera cotidiana, sobre todo para aderezo de las ensaladas, por su agradable sabor y por sus propiedades curativas y preventivas de enfermedades.

Pacay



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

Al pacay (*Inga paca*) también se le llama paca, pacai. Su nombre proviene del quechua *páqay* que significa "escondido", y su nombre en aymara es *pa'qaya*. En Perú también se le conoce como guaba.

El pacay fue cultivado desde la época prehispánica, hallándose semillas, frutos y resina en restos de las tumbas precolumbinas. También en los depósitos de alimentos en el valle de Azapa se han encontrado semillas de pacay. Este árbol se encuentra actualmente en Azapa y en Codpa. Es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

DESCRIPCIÓN

Doña Francisca Ríos Sánchez, agricultora de ascendencia afrodescendiente del valle de Azapa, relata que este fruto de origen tropical es muy tradicional y antiguo en el valle de Azapa. Doña Francisca conocía los árboles de pacay que sus abuelos habían plantado antiguamente, y cuando era niña se consumía bastante en el valle y se comercializaba en Arica. Ella a lomo de burro lo ofrecía en la ciudad. Sus hijos y nietos todavía consumen el pacay porque todavía tiene dos árboles que dan fruto todos los años. Pero ahora es escaso y se estaría perdiendo.

Nos describe el fruto como una vaina de color verde oscuro intenso, de textura áspera, sin un aroma en particular. Su carne interior, que es lo que se come, es de color blanco, de textura como el algodón pero más compacto, de sabor dulce y de un aroma dulzón. Añade doña Francisca que este fruto *“se consume por su sabor dulce y fresco que se intensifica si se coloca en el refrigerador”*.

El algodón blanco que rodea la semilla debe su dulzor a que está embebido en néctar. Esta pulpa contiene tiamina (vitamina B1) y riboflavina (vitamina B2), además de calcio, fósforo y hierro en menor escala.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

La pulpa se utiliza como fruta cuando la vaina está seca, consumiéndose al natural. También se le reconocen propiedades medicinales.

FORMA DE CULTIVO

El pacay es una planta leguminosa arbórea y bastante rústica. Es un árbol de aproximadamente 8 a 15 m de altura, que se adapta a las condiciones de climas tropicales y subtropicales, a suelos variados encontrándose en áreas secas y degradadas.

Doña Francisca señala que *“el árbol pacay es muy frondoso, incluso debajo del árbol se siembran otras plantas y no requiere mucha agua. Su fruto se produce todo el año, sobre todo de noviembre hasta marzo”*.

Pepino dulce



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

El pepino dulce (*Solanum muricatum* Ait.) es un fruto llamado así por los españoles cuando llegaron a América; sin embargo su nombre originario en quechua es *kachín*, *kachum* o *xachum* y en aymara se le llamaba *kachuma*.

El pepino dulce es originario de la región andina y fue domesticado desde tiempos prehispánicos. Algunos vestigios hallados en la costa peruana hacen presumir que ya era cultivado hace 6.000 años. En algunas regiones del Perú al pepino dulce se le llama *mataserrano*, nombre que surgió durante la Colonia pues existía la falsa creencia que su consumo excesivo después de beber licor podía causar la muerte.

Del fruto del pepino nos relata el Inca Garcilaso de la Vega (1609): *"me ofreció por disculparse este nombre cacham por pepino (...) los pepinos son de tres tamaños, y los más pequeños, que tienen forma de corazón, son los mejores; nacen en matas pequeñas"*.

En los asentamientos alimentarios prehispánicos del sitio Guayacán, en el valle de Lluta, se han encontrado restos de este fruto. El pepino dulce es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

El cultivo de este fruto en Chile se concentra principalmente en las regiones de Coquimbo y Valparaíso, y en la zona norte específicamente en localidades costeras donde la diferencia de temperatura entre el día y la noche no es marcada y normalmente no se producen heladas.

En el sector de Azapa se reportan dos variedades de pepino dulce: el común de cáscara amarilla, y el pepino dulce morado, que era muy sabroso y se habría perdido en la zona.

DESCRIPCIÓN

Don Hernán Tarque Centella, nacido en Livilcar, de 73 años y agricultor del valle de Azapa, señala que el pepino dulce es un fruto que es tradicional en la región. Sus padres lo cultivaban en Livilcar y él lo cultiva en Azapa. Los conocimientos y técnicas para su cultivo los aprendió de sus abuelos, y añade *“el fruto es abundante y se mantiene y tendría más de 100 años en el sector”*.

Don Hernán informa que el fruto es de forma ovalada, de cáscara amarilla, morada o blanquecina, de textura lisa y de aroma fragante. Su carne es de color amarillo, de sabor dulce y jugoso y de textura suave. Tiene pequeñas semillas blancas. El fruto es de buen sabor y se consume crudo y pelado.

El pepino dulce tiene un alto contenido de agua (92%), vitaminas A, C y un buen contenido de yodo, razón por la cual se recomienda contra el bocio (FAO, 1992a). Son reconocidas sus propiedades diuréticas y dietéticas para los diabéticos por su bajo nivel de carbohidratos.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El consumo del pepino dulce es tradicionalmente en estado fresco, aunque tiene posibilidades de transformación en mermelada. Es un fruto que tiene gran aceptación en los mercados del mundo.

FORMA DE CULTIVO

Esta planta es de la familia de las solanáceas, pariente de la papa y el tomate. Es una especie tropical, de climas templados, montanos y costeros, crece desde el nivel del mar hasta los 3.300 msnm. En el área andina los cultivos se localizan en los valles interandinos con temperaturas entre 18°C y 24°C.

Es una planta herbácea, perenne, muy ramificada, de base leñosa y follaje abundante. Las plantas son propagadas vía vegetativa, de rápido crecimiento e inician la floración a los 4-5 meses.

Don Hernán Tarque añade: *“en Azapa este fruto se siembra y cosecha todo el año, no a través de semilla sino que a través de la cría de una planta. Se riega por goteo en huertos o chacras y una planta puede producir varios frutos”*.

Pera de Pascua



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

La pera (*Pyrus communis* L.), es una fruta muy común en el mundo, cuyo nombre proviene del latín *pira* (plural del sustantivo *pirum*) de significado desconocido.

El peral es un árbol caducifolio del género *Pyrus*, nativo de las regiones de Europa oriental y de Asia occidental. El origen de los perales cultivados en Europa se remonta a los 1.000 a 2.000 años a.C. La pera es una de las frutas de mayor consumo en el mundo.

En el valle de Codpa, comuna de Camarones, crece una variedad exclusiva de pera denominada "pera de pascua", pues se cosecha para la Pascua en diciembre. Esta variedad es muy interesante por su bajo requerimiento de frío. Su fruto es de pequeño tamaño, de piel más o menos lisa y dulce. El Censo Agropecuario de 1924 reporta que ya se cultivaba en Arica.

DESCRIPCIÓN

Silvia Condori Cruz, de 20 años, nacida en Guañacagua, señala que la pera de pascua ha estado presente por muchas generaciones en su pueblo. Sus abuelos la consumían y es considerada como una de las frutas tradicionales del sector que se produce en todo el valle de Codpa.

Silvia indica que el fruto es de un tamaño pequeño, con forma de pera, de un color verde claro y de cáscara suave. Su carne es algo dura y suave, y si está madura es jugosa, de sabor dulce con un suave aroma dulzón.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Silvia Condori nos explica que la pera de pascua se consume de manera cotidiana como postre y que es demandada por su sabor dulce y porque tiene efectos laxantes para el estómago. Se consume con cáscara, cruda o cocida en jugo.

FORMA DE CULTIVO

Silvia informa que este fruto se cultiva en el valle de Codpa en pequeñas chacras al aire libre de forma familiar. El producto es abundante y la semilla es local. Su cosecha la realizan tanto hombres y mujeres de manera manual a partir del mes de diciembre hasta el mes de enero. *“Se debe evitar que la pera caiga al suelo o se golpee porque se descomponen, y por esto se utiliza una vara larga con un tarro en la punta para cortarla”, añade Silvia.* Su producción es para la comercialización y también para el consumo.

Plátano enano



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

El plátano (*Musa paradisiaca* L.) es un fruto tropical cuyo nombre proviene del griego *platos*, que significa plano y ancho. En España se le dice banano, en aymara se llama *puquta* y *plátano* en quechua.

Tiene su origen en Asia meridional, probablemente de la región Indomalaya, siendo conocido en el Mediterráneo desde el año 650 d.C. Crece en zonas tropicales y subtropicales. Existen dos opiniones respecto a la llegada del plátano a América. Unos abogan porque la especie fue llevada desde las Islas Canarias a América (Isla de Santo Domingo) por los españoles el año 1516. Otros señalan que el plátano ya existía en América antes de la llegada de los españoles, y Garcilaso de la Vega, entre otros cronistas, incluye el plátano como planta cultivada por los incas. Ricardo Latham señala que es probable que algunas variedades hubieran llegado al continente en tiempos precolombinos desde la Polinesia. En América se conocen dos especies, con más de cien variedades, *Musa sapientium* L., especie importada por los españoles a América, y *Musa paradisiaca* L, nativa de América.

En Azapa se dan dos variedades de plátano: variedad Gros Michel o seda (*Musa sapientum* L.) y el plátano enano (*Musa cavendish* Lambert). Estos plátanos se cultivan desde tiempo inmemorial en Azapa, a escala ornamental y doméstica, sin selección ni cuidados, lo que refleja la capacidad de adaptación de esta especie a las condiciones del valle. Según el VII Censo Agropecuario de 2007, la superficie cultivada de plátano en la Región de Arica y Parinacota alcanzaría a 0,43 ha. El plátano es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995).

DESCRIPCIÓN

Don Hernán Tarque Centella, nacido en Livilcar, de 73 años y agricultor del valle de Azapa, señala que el plátano enano se cosechaba desde principios de siglo y el fruto del árbol platanero es muy tradicional del valle de Azapa.

Describe el plátano enano como un fruto de forma alargada, de cáscara de color amarilla, morada o blanquecina, de textura suave y de aroma fragante. Su carne es de color amarillo, de sabor dulce, jugoso y de textura suave con pequeñas semillas, siendo sus frutos más pequeños que los plátanos tradicionales.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

“El fruto se consume por su sabor dulce, de forma cruda y sin cáscara. Se puede consumir con leche también”, señala don Hernán.

FORMA DE CULTIVO

El plátano enano es una planta herbácea perenne. Sus hojas son grandes y muy anchas y los plátanos se dan en racimos que cuelgan del árbol. El árbol puede alcanzar los 5 o 6 metros de altura. Tiene un tronco redondo muy blando.

Don Hernán añade que lo ha cultivado desde hace décadas, a pesar de que hoy es escaso: *“el plátano se cosecha todo el año en las chacras, un árbol puede producir varias manos de plátanos que son un racimo entre 20 y 30 frutos. Requiere mucha agua y se riega por acequias”*.

Tumbo

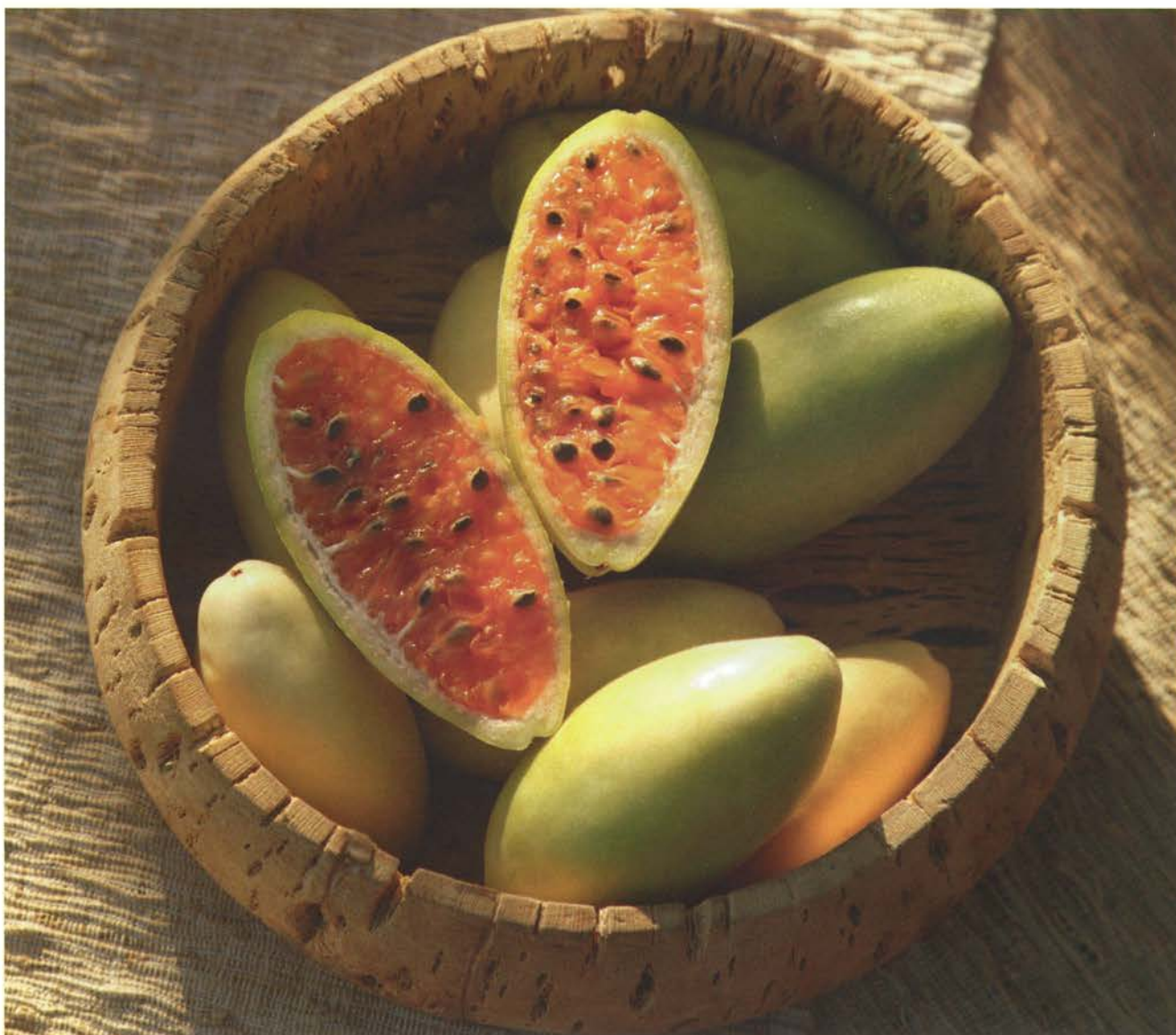


Foto de Augusto Murillo.

ORIGEN

El tumbo (*Passiflora tripartita var. mollisima*) es una enredadera herbácea que recibe diferentes nombres como curuba (Colombia); tacso (Ecuador); tumbo (Chile, Bolivia y Perú). En quechua se llama *poro-p`osqo*, que significa "bolsa ácida". El tumbo es originario de los Andes de América; crece en los valles interandinos, y ha sido domesticado desde la época prehispánica. Se encuentra distribuido en las zonas frías desde México hasta el norte de Chile. Hay varias especies, de allí sus variados nombres. El tumbo es considerado un recurso fitogenético agrícola de Chile (Cubillos y León, 1995). Según el VII Censo Agropecuario de 2007, en la Región de Arica y Parinacota habrían 0,26 ha de tumbos. Estos se cultivan en la zona de precordillera y en Codpa. Es posible que anteriormente este cultivo haya sido más frecuente cuando los poblados precordilleranos tenían más población. Nancy Alanoca señala: "siempre se encontraban matas y producción de tumbo en casi todas las viviendas, porque además de tener un sabor agradable su enredadera da unas flores de forma y color vistoso y bello, que adornaban el patio de los hogares en lugares como pérgolas".



Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

Don Julio Acevedo Gerónimo, agricultor de 66 años del pueblo precordillerano de Codpa, relata que el tumbo es un fruto abundante en el sector, lo conoce desde que era niño y sus abuelos le contaban que ellos consumían el producto desde siempre.

Don Julio Acevedo indica que el fruto es alargado, de color amarillo verdoso, de unos 10 centímetros de largo, aproximadamente. En su interior tiene un racimo compacto (como el interior de una granada) de carne de color anaranjada y pequeñas pepas oscuras. El fruto se consume sin cáscara y crudo y la carne que tiene en su interior es de sabor dulce/ácido, de aroma cítrico y textura suave.

“Este fruto es bueno para la salud y protege de los resfríos, además tiene un buen sabor por lo que todas las personas lo consumen”. El tumbo es un fruto muy rico en vitamina A.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El tumbo, además de consumirse como fruta en fresco, se utiliza para jugos y mermeladas, helados, cocteles y en algunas zonas se hace vino de tumbo. Además se usa contra los cálculos renales, es vermífugo, sirve para los malestares urinarios y estomacales y tiene un gran valor ornamental.

FORMA DE CULTIVO

El tumbo es una enredadera perenne, vigorosa, de alta adaptabilidad, que se da bien entre los 2.000 y 3.200 msnm. Crece en ambientes húmedos, con temperaturas promedio entre los 12°C y 16°C, aunque es susceptible a las heladas. Tiene un tallo redondo, delgado, hojas trilobadas, aserradas, de color verde oscuro, y la flor es rosada de gran belleza. Los españoles al conocer esta flor la llamaron “la flor piadosa” o “la flor de la pasión” ya que les recordaba los elementos de la pasión de Jesucristo. De esta descripción, nace su nombre científico *Passiflora*. El tumbo produce frutos durante varios años y su propagación se realiza por semilla. Don Julio Acevedo añade que el tumbo es una enredadera tradicional de precordillera, y su semilla es local. Se produce todo el año en la chacra y hay épocas en que es muy abundante. Se siembra al aire libre y después de unos tres años comienza a dar frutos. La cosecha es de manera tradicional, generalmente desde octubre hasta febrero. Una vez que se ha sacado de la mata dura como una semana.

Uva negra de Codpa



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

La uva (*Vitis vinifera L.*) es un fruto cuyo nombre viene del latín *uva*, y su nombre aymara es *uwasa*. El cultivo de la vid para la producción del vino es una de las actividades más antiguas de la civilización. Existe evidencia que los primeros cultivadores de viñas y productores de vino, se encontraban en la región de Egipto y Asia Menor, durante el neolítico. En cuanto a la llegada de este fruto a América, de acuerdo al científico francés Claudio Gay, las primeras viñas habrían sido introducidas por los españoles en los primeros años de la conquista. En el Perú las primeras fueron plantadas por don Francisco Carabantes, quien las mandó a buscar directamente de las Islas Canarias. El capitán Bartolomé de Tarazas, uno de los compañeros de Almagro, las cultivó en Cuzco el año 1555, y de estas después se introdujeron a Chile para la elaboración de vino de misa. En general la razón de la introducción de las primeras cepas de uva en el continente americano se debió a la misión de los españoles por cristianizar a los nativos del nuevo mundo, y para dicha tarea era necesario contar con el vino para poder officiar las misas.

Según Claudio Gay (1865), las primeras plantaciones en Chile se realizaron en la ciudad de La Serena y relata que en 1551 ya se comían uvas en Santiago y en la Serena.

La variedad que se cultiva hoy en día en la Región de Arica y Parinacota pareciera ser la misma que trajeron los conquistadores españoles a Chile, la cual se ha cultivado en el valle de Codpa durante más de 450 años. El Censo Agropecuario de 1929 informa la presencia de uva en Arica en ese año. Actualmente las uvas negras de Codpa son un fruto típico del valle.

DESCRIPCIÓN

Silvia Condori Cruz, nacida en Guañacagua, poblado al este de Codpa en la comuna de Camarones, nos relata que la uva negra es un producto que ha estado presente por muchas generaciones en Guañacagua. Sus abuelos la plantaban y cosechaban, considerándola como una de las frutas tradicionales del valle de Codpa. Sería exclusiva de la región desde la época colonial: *“Es abundante y se mantiene porque además, es la uva con que se hace el vino Pintatani”*.

Silvia describe esta uva como de cuero de color rojo oscuro o casi negra, la carne de un color verde y de un sabor dulce/ácido, jugoso y de un aroma algo cítrico.

La uva en general está compuesta mayormente de agua (80%), contiene pocas proteínas y grasas, pero es rica en azúcares, ácidos orgánicos (tartárico, málico), vitaminas A y C y minerales como yodo y arsénico.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Silvia nos señala que esta uva se consume como fruta y se utiliza también para la elaboración del vino. El 95% de la producción de uva del valle se destina a la elaboración del famoso vino Pintatani.

FORMA DE CULTIVO

Sobre el cultivo de esta fruta, Silvia Condori explica: *“las plantas de uva negra se siembran en hileras y comienzan a dar frutos a los dos años. No requieren mucha agua, pero sí mucho sol, y el frío y las heladas afectan la producción. La floración es en primavera y la cosecha en verano”*.

VINO PINTATANI



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El vino Pintatani es un vino artesanal grueso de sabor dulce, típico del poblado de Codpa. Es uno de los vinos más tradicionales y connotados del norte chileno. Este vino toma su nombre del sector productor de vino ubicado al oeste de Codpa llamado Pintatani o Pintatane, que en la lengua aymara significa "límite". En este sector, los primeros españoles asentados en el siglo XVII producían vino para las misas de las uvas locales.

Ya en el siglo XVIII existen antecedentes de la venta de este vino en las calles de Arica, donde era especialmente apreciado por su alta graduación alcohólica y dulce sabor. Se señala que antiguamente el mejor vino provenía de la localidad de Pintatane. Actualmente, este vino es reconocido en el país pese a que la cantidad de producción es baja. La tradición asociada a su producción

comienza con la tradicional Fiesta de la Vendimia en Codpa, los días 25 y 26 de abril de cada año. Es una fiesta costumbrista en la cual hay bailes típicos y se exponen los productos artesanales más destacados, entre ellos el vino Pintatani y las mermeladas de Codpa.

Doña Teresa Caucoto Valdés, de 70 años, nacida y criada en Codpa, informa que las primeras vides llegadas a la región fueron traídas por los españoles en 1543. A partir del año 1570 y a través del tiempo se han producido variedades de vino en la región, pero hoy sólo se mantiene esta elaboración en el valle de Codpa. Señala que el vino Pintatani es un producto elaborado sólo en el poblado de Codpa desde hace varias generaciones.

PREPARACIÓN

Doña Teresa nos cuenta que la elaboración de este vino es la siguiente: se utiliza uva negra madura de un tallo que no esté verde y debe estar asoleada en la mata antes de cortarse. Una vez cosechada, se limpia y se echa a un lagar, allí se procede a pisar la uva a pie descalzo, en donde sale el caldo desde la piscina, el cual se lleva a unas tinajas y se deja por 8 días hasta que fermente. Después se tapa por 2 o 3 meses antes de consumirlo como vino. También se puede consumir a los 20 días y se le llama vino “medio chichón”.

El proceso de elaboración del vino puede estar a cargo de hombres y/o mujeres, generalmente adultos. El grado alcohólico es alto y como es un vino algo dulzón, es común que la gente que no sabe consumirlo se embriague. Cuando el vino está listo para el consumo se invita a una fiesta del Espíritu Santo y se sirve en pequeños vasos. Doña Teresa señala “el color del vino Pintatani es de un rojo oscuro intenso, de un sabor dulzón, un aroma agradable, como terroso y tiene cuerpo como grueso, que queda en la boca”.

CEREMONIA DEL PISA-PISA

El proceso tradicional del vino comienza con la vendimia que es la cosecha de las uvas, que se realiza entre los meses de abril y mayo. Las uvas son cuidadosamente seleccionadas por las mujeres de la localidad para dar una mejor calidad al producto final. Luego viene la realización del tradicional “Pisa-Pisa”, donde se aplastan las uvas con los pies, método artesanal para producir la chicha con que luego se producirá el vino Pintatani.

La ceremonia de Pisa-Pisa se inicia en la tarde con la presentación de una banda, degustación de vino Pintatani y kalapurca, plato consistente en una sopa con varios tipos de carne, papas, maíz y

locoto, la cual tiene un gran valor energizante. A continuación comienza el tradicional Pisa-Pisa, que es cuando la uva se lleva a un lagar o compartimiento donde los pisadores, liderados por su capitán, pisan la uva. El líquido escurre por un orificio al fondo del lagar que lo lleva hacia otro compartimiento que posee una canasta en su entrada que sirve como colador. Los restos de uva y ramas se concentran en el medio del lagar, donde se le tapa con una caja de madera con piedras encima, para que el jugo continúe saliendo.

LA RUTA DEL PINTATANI

Con el fin de rescatar y difundir esta tradición, se ha establecido la “Ruta del Pintatani”, que es una iniciativa turística que busca difundir las cualidades y el entorno de este vino tradicional del norte de Chile. El poblado de Codpa, donde se elabora este vino, deriva de la voz aymara *qullpa*, que significa salitroso, salino. Es una localidad de origen prehispánico ubicada en la comuna de Camarones, en el alto curso de la quebrada de Vitor. Este valle está ubicado a 120 km al sureste de la ciudad de Arica, a 1.800 msnm. Codpa tiene un clima templado y el valle es de notable fertilidad, apto para todo tipo de frutales: guayabas, membrillos, naranjas, pomelos, paltas, limones, peras, ciruelas, duraznos y uvas son sus cultivos característicos. Una de las preparaciones tradicionales donde se usa el vino Pintatani es el chancho a la olla.

CHANCHO A LA OLLA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Doña Teresa Caucoto Valdés, de 70 años, nacida y criada en Codpa, señala que el chanco a la olla es un plato tradicional que tiene más de tres generaciones en el sector de Codpa. Sus abuelos lo preparaban y ella lo aprendió observando la forma en que ellos lo cocinaban.

PREPARACIÓN

Sus ingredientes son 1 kilo y medio de pulpa de chanco, 10 papas medianas peladas y partidas en dos, 3 dientes de ajo molidos y fritos en aceite, 1 cucharada chica de orégano, 1 pizca de comino, 4 palitos de hierba buena, 1 vaso chico de vino Pintatani seco.

Se doran las carnes en aceite. Una vez que están bien doradas se le agregan todos los ingredientes junto con el vino, y se debe revolver seguido con una cuchara de palo para que no se peguen las papas. Este plato tiene la consistencia de un guiso porque es seco y su sabor es salado y tiene impregnado el sabor del ajo y del orégano. La hierba buena le da un sabor especial al chanco.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El plato es de consumo habitual, tanto por hombres o mujeres. Se sirve caliente, ya sea en un plato hondo o bajo, y va acompañado de arroz y un pebre de locoto o ají.

Amañoco



Foto de Augusto Murrillo.

ORIGEN

El amañoco (*Ombrophytum subterraneum Asplund*), es una planta silvestre del norte de Chile que asemeja a una papa que da una inflorescencia. En los Andes de la Región de Arica y Parinacota su nombre en aymara es *ñoke*, *amañoko*, *amañote*, *amañoka*, *amañoke* o *ank'añoka*, del aymara *amcca*, que significa papa, y en quechua se le llama *amalloque*. En los Andes de Iquique se les llama piñas, y en la Región de Antofagasta se le denomina *sicha*, voz quechua que significa florecer o echar flores. En otras partes se le denomina *pora* o *maíz del monte*.

En términos botánicos, el amañoco es una holoparásita silvestre, nativa de los Andes, encontrándose en las zonas de matorrales del altiplano chileno y precordillera andina del norte. Ha sido registrada en Argentina, Bolivia, Chile, Ecuador y Perú. En nuestro país, es el único representante de la familia Balanophoraceae.

DESCRIPCIÓN

El amañoco es una fruta y medicina ancestral de las poblaciones aymaras de la precordillera y del altiplano. La inflorescencia del amañoco es rosada y se consume de forma fresca como una fruta. Se pela como si fuera el tallo de una lechuga, el interior es blanco de consistencia fibrosa, con alto contenido de agua algo dulce, a veces amarga y sabor a pera desabrida. Cuando se vende, el letrero orienta, “se pela igual que la piña y se come” Esta especie llama la atención sobre todo por sus particulares características de crecimiento y multiplicación. Se ubica cerca de las raíces de otras plantas, como tolas y keñosas, y las parasita. Las plantas que dan *sicha*, según los informantes, serían 13. Crece preferentemente en lugares con suelos arenosos y aflora después de las lluvias de verano.



Como resultado de este parasitismo, la raíz de la planta huésped prolifera hacia fuera formando una especie de papa que tiene células de la planta huésped y del parásito. De esta papa nace una inflorescencia que parece una piña chica y que al madurar emerge a la superficie portando muchísimas flores pequeñas. Los lugareños saben que cuando la tierra en torno a las tolas comienza a “reventar” (levantarse), es un indicador de que allí existen sichas.

La infrutescencia está constituida por una multitud de frutitos carnosos y rosados adosados a un eje floral muy ensanchado y carnoso como una piña: de ahí la denominación de piña o

ananás a este fruto. Estos frutos terminarán produciendo una pequeñísima nuez desde la cual se esparcen unos gránulos de intenso color rosado. La piña o inflorescencia se une a la papa por un cuello ancho, fácil de fracturar, y antes los lugareños se conformaban con ella para comerla, pero hoy se tiende a sacar también la papa, no comestible, pero con supuestas propiedades medicinales. No siempre se dan las condiciones para que los arbustos produzcan sichas o amañoscos.

Don Freddy Medina Cáceres, profesor de 60 años de ascendencia aymara, nos informa que este fruto silvestre de la precordillera es tradicional de la región y no lo ha visto en otras partes. Don Freddy sabe que sus bisabuelos lo consumían. Indica que el fruto tiene un tamaño que varía entre una papa grande hasta una chirimoya grande. Es de forma cilíndrica, de un color rosado hacia blanco, de textura áspera y de sabor dulce. Se dice en la tradición ancestral que cuando alguien encuentra una planta de gran dimensión, la persona se irá muy lejos. Este fruto ancestral a veces se encuentra en el Terminal Agropecuario de Asoagro. Señalan los lugareños que el “finado” don José Lecaros, nacido en 1891 en Pica, decía que los guanacos lo desenterraban con sus patas y lo comían para proveerse de agua.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Don Freddy Medina informa que este fruto se puede consumir crudo y fresco, como fruta, o como hierba medicinal, pues se dice que tiene propiedades anticonceptivas. También se utiliza para elaborar un refresco: se pone a hervir en agua hasta que tome un color rosado y cuando se enfría toma un color rojo fuerte. Se sirve agregándole azúcar a gusto o miel.

Los lugareños lo utilizan para la diabetes, colesterol, presión alta, para la hinchazón y para la fiebre. La papa serviría como remedio para la vesícula y también se usa para fines ceremoniales.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Freddy indica que este fruto lo recolectan generalmente los hombres adultos, jóvenes y niños. Él salía con su padre a recolectarlo después de las épocas de lluvias. Lo cogían en los cerros debajo de matorrales o pequeños chañares después de febrero. No es abundante pero se mantiene. Todo se destina para el autoconsumo.

Maksa



Foto: Picasaweb.

ORIGEN

La maksa es el fruto de un cactus (*Corryocactus brevistylus Schumann Britton et Rose*) llamado quisco de flores amarillas, cardón, cardón verde (en Chusmiza) y *tacaysiña* (del aymara *thaqhasiña*, comer los pájaros). Su fruta silvestre comestible es llamada maxa, maksa (del aymara *mokhsa*, sabroso), kontumila, kontumela, kontoksa, kontuksa (del quechua *kuntui*, perfume, olor agradable de flores, comidas), romba, rumba. Los nombres romba o rumba son aparentemente de origen español o quechua. Otros nombres son sancayo, chona, sanky, guacalla. El nombre de los frutos parece aludir al aroma de las flores y frutos. Los nombres aymaras maksa y makso son utilizados en general para designar los frutos de las grandes cactáceas columnares del desierto.

La maksa es una cactácea nativa de Chile y del Perú. Crece en laderas de cerros, lugares pedregosos, arenosos y rocosos, con poca agua o humedad, y su área de mayor concentración de plantas está entre los 2.500 a 3.300 msnm.

DESCRIPCIÓN

Este cactus presenta tallos espinudos carnosos, cortos y gruesos (de hasta 50 cm de diámetro) que alcanzan entre 2 a 5 m de altura, ramificados libremente desde la base, formando grandes grupos que tienen un color que va de verde oscuro a verde claro-amarillento. Florece diurnamente y produce bellísimas flores amarillas, fragantes y grandes (5-6 cm de largo x 10 cm de ancho) llamadas sancayos, del quechua *sank'ayu*, espina. El fruto de la maksa es una baya jugosa de 12 cm de diámetro, con abundantes espinas caedizas al madurar, que contiene numerosas semillas color marrón.

Don Julio Acevedo Gerónimo, agricultor de Codpa de 66 años, señala que el fruto es de color verde claro y de forma algo redonda y no tiene espinas. En su interior la carne es muy similar al kiwi, es de un sabor dulce, sin un aroma definido y de textura algo suave. La recolección del fruto se la enseñó su padre, y su consumo es solo por su sabor.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Los frutos de la maksa se comen frescos y maduros. Además se consumen en forma de jugos, mazamorras, bebidas calientes y mermelada. Es apetecido por la población y algunas personas le agregan azúcar o sal. A este fruto los lugareños le atribuyen bastantes cualidades medicinales.



FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Julio nos relata que este fruto se recolecta en las pampas de la Provincia de Camarones después de la época de lluvias, es decir en el mes de marzo, aunque no es muy abundante. La recolección del fruto generalmente la hacen los hombres adultos y jóvenes, pero a veces también participan los niños y se destina al autoconsumo.

En Chile su estado de conservación es Vulnerable y se encuentra listado en el Apéndice 2 de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre (CITES).

Sibaya



Foto de Barbara Knapien (Alto Andino Nature Tours, Putre, Chile).

ORIGEN

La sibaya es el nombre del cactus candelabro (*Browningia candelaris ssp candelaris*, Meyen Britton y Rose). El cactus lleva los nombres comunes de sabaya (del aymara *sahuaya*, vicuña que siempre anda sola), chastudo (del aymara *chask'a*, cabellera revuelta, greña), cardón (del latín *cardus*, plantas con cuerpos espinosos) y ure (del aymara *ure*, arisco, áspero, intratable). A los frutos se les llama maksa (del aymara *mokhsa*, sabroso) y tunilla (diminutivo de tuna, palabra de origen taíno).

Como se mencionó anteriormente, los nombres aymaras de maksa y makso son utilizados en general para designar los frutos de las grandes cactáceas columnares del desierto. Los nombres que se le asignan a este cactus parecen referirse a su crecimiento aislado y a su forma espinosa y agresiva.

El cactus candelabro es una especie nativa de Chile y Perú, se encuentra desde Perú hasta Mamiña, al interior de Iquique, en la cordillera de los Andes.

DESCRIPCIÓN

El cactus candelabro es una especie grande, de troncos espinudos y gruesos de hasta 50 cm de diámetro y de hasta cinco metros de altura, que se caracteriza por tener un tronco columnar y ramificado solo en su parte superior con hasta 50 ramas sin espinas, lo que le confiere el aspecto de candelabro. Crece en forma natural en el altiplano, entre 1.700 a 3.000 msnm, en condiciones de extrema sequedad. Sus flores grandes, de 8-12 cm, se abren al atardecer y se cierran en la mañana, carecen de perfume, son de color marrón, blancas o un poco rosadas.

Los frutos de la sibaya son de forma oval, de 7,5 cm de largo, son desnudos cuando maduros, amarillos y levemente ácidos. Las semillas son grandes, de 2 mm, negras y opacas.

Don Julio Acevedo Gerónimo, agricultor de Codpa, nos cuenta que el fruto es similar a la tuna, con pequeñas espinas: *“En su interior la carne es de color verde, de sabor dulce, jugoso y algo similar al kiwi”*. El conocimiento de dónde buscar y cómo consumir el fruto se lo enseñó su padre y el fruto se consume por su agradable sabor.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Los frutos de este cactus son consumidos por la población local partidos y con azúcar.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Julio Acevedo señala que el cactus candelabro es un árbol común del sector precordillerano de la región, que se encuentra generalmente sobre los 2.500 msnm.

Se recolecta el fruto después de la época de lluvias, en el mes de marzo en los cerros desérticos de la Provincia de Camarones. *“Hay épocas que es muy abundante, pero generalmente es algo escaso por lo que no siempre se puede obtener. Solo se utiliza para el autoconsumo y la recolección la realizan los hombres adultos, jóvenes y niños”*.

El cactus candelabro ha sido históricamente muy explotado por el hombre, debido a su uso artesanal. Además, la recolección no sustentable de los frutos podría afectar la regeneración natural.

Este cactus se encuentra en categoría Vulnerable y está protegido en el Apéndice 2 de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre (CITES).



Foto de Barbara Knapton (Alto Andino Nature Tours, Putre, Chile).

Guacatay o huatacay



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

El guacatay o huacatay (*Tagetes minuta* L.) es una planta herbácea silvestre muy aromática. En quechua se le llama *soyko*, *wakataya*, *huacatay*, *huatacay*.

El guacatay es nativo de las regiones templadas y montañosas de Sudamérica, del norte de Chile, Argentina, Bolivia, Perú, y de la región del Chaco en Paraguay. Crece aproximadamente a 600 m de altitud.

DESCRIPCIÓN

El guacatay es una hierba anual aromática cuyas hojas son lanceoladas y dentadas. Don Julio Acevedo Gerónimo, agricultor de Codpa, nos informa que el guacatay mide entre 30 y 50 cm, con hojas verdes, alargadas y con pequeños dientes. Su aroma es profundo y agradable. En las comidas se utilizan las hojas frescas que pueden ser enteras o molidas.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Esta hierba aromática es considerada la menta aymara. Se utiliza como condimento en guisos, ajíes, asados, salsas y para marinar carnes.

En la región, don Julio señala que el guacatay se usa para condimentar las comidas, sobre todo los guisos y el pollo. También se puede mezclar molida con ajo. *“Los antiguos la echaban a la sopa, pues con ese aliño, según dicen, agarraba buen sabor”*.

Para la preparación de una salsa de guacatay se emplean únicamente las hojas frescas, arrancadas a mano y sin tallos. Las hojas pueden ser molidas o licuadas con aceite, ají y otros ingredientes para formar una masa similar al pesto, o preparada con queso fresco, leche y nueces. Las hojas secas pierden casi por completo su aroma y sabor. También se la utiliza como hierba medicinal.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Julio Acevedo nos enseña que la recolección de esta hierba puede ser todo el año al ser silvestre, *“pero también se puede cultivar y se adapta a la cantidad de agua existente”*. Se recolecta para la venta y para el autoconsumo.

Alpaca



Foto de Lidia Castillo.

ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN

La alpaca (*Lama pacos*) es un camélido andino, cuyo nombre proviene del quechua *allpaqa* o *paqu*, y del aymara *alpaqa* o *allpachu*.

La alpaca es un mamífero rumiante nativo de la cordillera de los Andes y es uno de los cuatro camélidos sudamericanos junto con la llama, guanaco y vicuña. Se encuentra en Perú, Bolivia y Chile. En Chile se distribuye entre las regiones de Antofagasta, Atacama y Coquimbo. No existe en estado salvaje y su domesticación se realizó hace unos 6.000 a 7.000 años. Hay indicios que apuntan tanto a la vicuña como al guanaco como ancestros salvajes de las alpacas.

El consumo de carne de camélidos es muy antiguo y se remonta a épocas precolombinas. Los cronistas indican que los depósitos de alimentos incásicos estuvieron repletos de productos vegetales deshidratados y de charqui de alpaca.

En la Región de Arica y Parinacota, la población de alpacas alcanzaría a 19.066 ejemplares de acuerdo al Censo Agropecuario del año 2007.

DESCRIPCIÓN

Las alpacas pesan entre 60 y 70 kilos y su altura a la cruz es de 1 metro, superando levemente a la vicuña, su ancestro. No existe dimorfismo sexual. Al igual que sus parientes, la vicuña, el guanaco y la llama, las alpacas son animales sociales que viven formando rebaños que generalmente están compuestos por un macho dominante y las hembras acompañadas de sus crías; el resto de los machos forman un rebaño aparte. Se encuentran en manadas numerosas que pastan en las alturas llanas de los Andes, a una altura aproximada de 3.500 a 5.000 msnm, durante todo del año.

Las alpacas no se utilizan como bestias de carga, como las llamas, pues han sido seleccionadas para la producción de lana, de las cuales se hacen las mantas y los ponchos tradicionales y múltiples prendas de vestir de consumo local y de exportación, aún en estos días. Los cuatros únicos colores son marrón, negro, blanco y gris. Hay dos razas: las alpacas “huacaya”, que son peludas con fibras rizadas y parecen ovejitas, y la variedad “suri” que también tiene fibras de gran calidad, pero sedosas y lacias.

La estatura de la alpaca es considerablemente menor que la de la llama, compartiendo con esta última el hábito de escupir, utilizado para mostrar agresividad o como método de defensa. La alpaca se alimenta del ichu (especie de pasto) que crece solo donde la naturaleza es muy hostil. Su extraordinario estómago es capaz de digerir los pastos más duros y difíciles. La alpaca inicia su reproducción entre los 2 y 3 años de edad, tiene una gestación que dura 11,5 meses y produce una cría al año. La vida productiva promedia los 14 años, aunque los animales viven más de 20 años.

Don Marcos Jiménez Mamani, del pueblo de Guallatire, nos relata que la alpaca en la Región de Arica y Parinacota es un animal que se está perdiendo y lo considera tradicional y exclusivo de la región. Los saberes han logrado ser transmitidos desde el periodo inca al periodo actual, por más de 5 generaciones. Él desconoce su procedencia *“pues desde siempre han estado ahí y se crían en el altiplano”*.

Don Marcos añade que las alpacas se reproducen y paren en los meses de diciembre a febrero, la crianza es de tipo familiar y la realizan adultos hombres o mujeres. El animal se destina al autoconsumo o se hace trueque con otras personas.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

La carne de alpaca se caracteriza por su color rojo cereza, de olor muy propio, de sabor agradable y de textura medio suave. Tiene buena aceptación por su buen sabor, textura suave, jugosidad y ternura. *“Su carne sería más rosada que la de llama y más sabrosa pues se alimenta en los bofedales en tanto que la llama consume pastos más duros”*, señala don Filiberto Ovando.

La gran ventaja de la carne de alpaca frente a otras carnes, es que tiene muy bajo contenido de grasa, y es muy digerible. Asimismo, tiene un alto nivel de proteínas y hierro comparada con la carne de vaca.

La calidad de la carne de alpaca está además definida por su crianza, que es al aire libre, en extensas zonas andinas. La carne así producida se puede considerar ecológica, pues el animal consume pastos naturales y bebe el agua limpia que se filtra desde los nevados.

Don Marcos Jiménez Mamani señala: *“la carne de alpaca es consumida por ser sabrosa, sirve para dar vigor, además que es sana por no tener colesterol”*. Este producto se consume cocido, en asados, cazuelas, estofados, o crudo para preparar charqui; además se utiliza su lana.

El consumo de carne de camélidos está restringido a la población del norte de Chile, por su precio y porque la conocen. En el resto del país el desconocimiento de esta carne es casi absoluto. Los pueblos andinos la consumen principalmente como charqui secada al sol con sal o también asada o cocida. Los antiguos pobladores consideraban a la alpaca como una carne más exquisita que la de la llama. Las recomendaciones para preparar este tipo de carne, de boca de las cocineras con experiencia, es que no se le debe cocinar mucho ya que como tiene poca grasa podría secarse y la gracia, justamente, es comerla jugosa.

MANEJO

El Sr. Jiménez añade que el sistema de pastoreo de la alpaca es en bofedales y se guardan en corrales. El manejo sanitario tradicional consistía en sacar las garrapatas y la sarna con cenizas que se pasaban por el lomo del animal. Ahora el Estado se preocupa de aplicar productos para impedir el contagio de enfermedades.

Cuy



Foto de Rodrigo Pino.

ORIGEN

El cuy (*Cavia porcellus* L.) es un roedor andino cuyo nombre proviene del quechua *quwi*, y del aymara *wank'u*, *wank'uchi*. Los españoles lo llamaron cobayo, cuye, cobaya o conejillo de indias.

El cuy es un pequeño roedor de la familia Caviidae, originario de la cordillera de los Andes (Perú, Colombia, Venezuela, Ecuador, Bolivia, Chile, Argentina) que era criado como mascota y fundamentalmente para aprovechar su carne. Sus medidas corrientemente alcanzan 25 cm de longitud y un peso promedio de 1 kg a 1,5 kg.

Es posible que esta especie haya constituido una fuente de alimentación muy importante desde épocas tempranas y se cree que fue domesticado en el altiplano hace unos 7.000 años. Se han encontrado restos arqueológicos de cuyes en Chavín de Huantar en Perú de hace unos 3.000 años. En el altiplano es donde debe haber tenido mayor importancia por los limitados recursos de otras fuentes de proteína animal. En caso de necesidad, era y es un recurso alimentario fácil de conseguir, y renovable.

Los cuyes ya eran parte de la dieta alimenticia en el imperio incaico y de ellos menciona lo siguiente Garcilaso de la Vega en sus *Comentarios Reales* (1609), "Hay conejos caseros y campestres, diferentes los unos de los otros en color y sabor. Llámánle coy, también se diferencian de los de España (...) los tienen en mucho y los comen por gran fiesta".

Don Julio Acevedo nacido en Codpa, de 66 años y agricultor por tradición familiar, señala que sus abuelos los criaban y él también los cría. A pesar de que no es muy abundante, su crianza se mantiene: *“el cuy es un animal tradicional en Codpa pero no sería de este sector, sino que lo habrían traído los peruanos cuando Codpa era peruana. En Perú se consume mucho y en Codpa siempre se ha criado para su consumo”*. La crianza de cuyes la pueden llevar a cabo hombres y mujeres adultos y jóvenes.

DESCRIPCIÓN

Don Julio Acevedo describe al cuy como una especie de ratón silvestre que se ha domesticado. Es parecido a los ratones pero mucho más grande. Es de pelaje corto de colores café/blanco o negro/blanco. Su carne se parece a la del cerdo. Hay distintas variedades de cuy, pero la que se cría en Codpa es de pelo corto, de dos colores y de cabeza grande.

Este animal en estado silvestre vive en cuevas o madrigueras de piedras y se alimenta de pasto fresco o seco. A partir de los tres meses, la hembra ya puede aparearse. La gestación dura dos meses y puede parir hasta tres crías, pudiendo reproducirse hasta 5 veces en el año. Su tiempo de vida promedio es de seis años, pudiendo llegar a un máximo de ocho años.

Estos animales presentan actividad permanente, diurna y nocturna, con pequeños periodos de reposo. Naturalmente viven en colonias de 5 a 10 individuos, en madrigueras, y pueden vivir en compañía de conejos. Emiten silbidos para comunicarse y marcan su territorio. Producen un coro de chillidos bien audibles (“cui, cui”) que probablemente dieron origen al nombre onomatopéyico quechua “qwui”.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El cuy posee una carne de mucho sabor y textura suave, muy nutritiva. Es cotizada en los restaurantes, teniendo un precio más alto que otras carnes. Gastrónomos famosos la consideran un manjar.

Don Julio Acevedo nos confirma que este animal se cría por lo sabroso de su carne, aunque añade: *“mucha gente no lo consume porque se parece al ratón y no sabe si lo que está comiendo es cuy o un ratón grande”*.

Esta carne posee ventajas nutricionales sobre otras especies animales, es una carne magra, rica en proteínas, contiene también minerales y vitaminas con una baja proporción de grasa, menor contenido en ácidos grasos saturados y colesterol que otras carnes, por lo que es recomendable para la dieta de prevención cardiovascular. Contiene importantes minerales como hierro, zinc y magnesio y un alto contenido en vitaminas del grupo

MANEJO

Los cuyes son animales herbívoros de fácil manejo, que se caracterizan por su gran rusticidad, corto ciclo biológico y buena fertilidad. Estas ventajas han favorecido su explotación y han generalizado su consumo en muchos países.

Llama



Foto de Augusto Murillo.

ORIGEN

La llama (*Lama glama* L.) es un camélido andino llamado en aymara *qawra*, en lengua quechua *llama*, *kakka* (y *chillay* para los ejemplares silvestres), y carnero de Indias en español. A la cría de la llama se le denomina *cuchu* en aymara. La llama es un camélido originario de los Andes, se distribuye en Argentina, Bolivia, Perú y Chile. Es el mayor y más dócil de los camélidos domésticos sudamericanos y llega a pesar hasta 125 kilos. Se asemeja en casi todos los aspectos morfológicos al guanaco, y fue posiblemente el primer animal que crió el hombre andino hace unos 8.000 años. Es uno de los animales más importantes de épocas prehispánicas. Ello se refleja en numerosos relatos que atribuyen a la llama rasgos divinos.

Garcilaso de la Vega (1609), informa de la llama lo siguiente: *“Tiene el pescuezo largo y parejo (...) La carne de este ganado mayor es la mejor de cuantas hoy se comen en el mundo: es tierna, sana y sabrosa. Las de sus corderos de cuatro o cinco meses mandan los médicos dar a los enfermos antes que gallinas y pollos”*.

Como se mencionó anteriormente, el consumo de carne de camélidos es muy antiguo y se remonta a la época precolombina. Los cronistas indican que los depósitos de alimentos incásicos estuvieron repletos de productos vegetales deshidratados y de charqui de llama.

De acuerdo al VII Censo Agropecuario de 2007, la Región de Arica y Parinacota tendría una población de 17.392 llamas.

DESCRIPCIÓN

Este animal tiene una altura y largo de aproximadamente entre 1 a 1,2 m, con un cuello largo y erguido y orejas largas y puntiagudas. Tiene el cuerpo cubierto de lana color gris, amarillento y hasta blanco. Es capaz de resistir varias semanas sin beber agua, pues obtiene la que necesita para vivir de los alimentos húmedos

que ingiere. Cuando está enojada o es atacada, ahuyenta a sus enemigos lanzándoles salivazos de hierba a medio digerir.

Exhiben un comportamiento social en el que un macho asume la jerarquía de cada rebaño, y controla el acceso de otros machos a la reproducción, comida y agua. Llegan a vivir entre 15 a 20 años. La gestación de la llama dura aproximadamente 11 meses y medio, luego de los cuales pare una sola cría, generalmente entre los meses de enero y marzo.

Cuando los españoles llegaron al Perú quedaron admirados con la llama pues a diferencia del caballo, que necesita una ración diaria de comida bien balanceada, herrajes, arnés y silla para transportar carga, la llama posee una fisonomía apropiada para ello y puede alimentarse con tan solo una hierba que crece en cualquier lugar de los Andes: el ichu. La llama está muy bien adaptada a forrajes de baja calidad, secos, altos y fibrosos, los cuales se hallan en las regiones más áridas de los Andes.

Hay dos razas de llamas, las llamas lanudas que son denominadas *ch'aku*, y las llamas de poca fibra que son las denominadas *q'ara* (o pelada), que se utilizaban para carga.

Actualmente la llama es criada fundamentalmente como animal de carga. Las hembras proporcionan carne de sabor parecido a la del cordero. La carne de los machos es muy dura y pocas veces se come. La lana de ambos sexos se utiliza para la confección de ropa, el pelo se trenza para hacer cuerdas y la piel se curte para fabricar artículos de cuero; además, la grasa de la llama es utilizada para hacer velas y los excrementos desecados se usan como combustible.

Don Marcos Jiménez Mamani, nacido en el pueblo de Guallatire, de ascendencia aymara, nos informa que la llama es un animal tradicional y exclusivo de la región, que se está volviendo escaso. Señala que los saberes para su crianza han sido transmitidos desde el periodo inca al actual, por más de 5 generaciones. *“Las llamas en la región se reproducen y paren en los meses de diciembre a febrero y el animal se destina al autoconsumo o se hacen trueques con otros vecinos”*.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

La carne de llama es reconocida como uno de los alimentos más nutritivos, pues posee mucha más proteína y menos grasa que otras carnes. Tiene buena aceptación por su buen sabor, su textura suave, jugosidad y ternura.

Don Marcos Jiménez señala: *“la carne de llamo se consume varias veces al año en días festivos o rituales pues es sabrosa y da vigor. Se prepara fresca de manera cocida, ya sea en asados, cazuelas o estofados”*.

MANEJO

Sobre sus cuidados, don Marcos nos indica que estos animales son criados en los bofedales y se guardan en corrales en el altiplano. Se crían bajo producción familiar de forma tradicional. Él recibió los saberes para la crianza de estos animales de sus abuelos, abuelas y padres. El manejo sanitario tradicional consistía en sacar las garrapatas y la sarna con cenizas que se pasaban por el lomo del animal.

ALGUNAS PREPARACIONES TÍPICAS A BASE DE CARNE DE ALPACA, LLAMO, VACUNO Y OVINO

Entre las preparaciones o productos típicos de la Región de Arica y Parinacota a base de carne de alpaca, llamo, vacuno y ovino tenemos: el charqui de alpaco, las habas moteadas (que se sirven acompañadas de charqui), el chairo, el puchero, el estofado de alpaco, el picante de guata, pata y charqui, el charqui de llamo, la kalapurca, el ancacho, el picante de trigo raspado y la chanfaina.

CHARQUI DE ALPACO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

*La palabra charqui deriva del quechua *ch'arkéi*, que significa carne seca y en aymara es *ch'arkhi*. El charqui es una carne sin huesos, secada al sol y salada con el fin de conservarla por un largo tiempo. El método de preparación usual comienza por cortar la carne en lonjas o tiras lo más finas posible, quitándoles la grasa. Las tiras así preparadas cubiertas o no con sal, son colgadas en sitios secos, ventilados y sobre todo muy asoleados, protegiéndolas de las moscas con telas de tipo mosquitero, hasta que tomen una textura semejante a la del cartón e incluso a la del cuero. Una vez secada la carne, lo usual es que se la guarde en recipientes entre capas de sal común y añadiendo, a veces, pimienta, pimentón y ajíes, también desecados. El charqui de camélidos conserva los valores nutritivos de la carne fresca.*

La importancia de la preparación y el consumo de charqui por los habitantes precolombinos ha sido documentada por numerosos cronistas. Pizarro (1978) indica que “en todas las Provincias de Collao cada año se hacían cercos en que tomaban de estas vicuñas y guanacos y los trasquilaban para la lana (...) y las reses que morían, hacíanlas cecinas muy delgada, secándola al sol”.

En la Región de Arica y Parinacota se prepara charqui de alpaco y llamo, estos serían de apariencia similar, aunque el de alpaco dicen que es más sabroso.

Doña María García Choque, nacida en Jaíña, agricultora y cocinera de comidas andinas, nos informa que ella aprendió la preparación del charqui de alpaco de su abuela: “Esta preparación sigue el mismo procedimiento que la carne de llamo o burro. Su elaboración y consumo es una respuesta tradicional al medioambiente para tener carne disponible todo el año”, señala.

PREPARACIÓN

Doña María nos indica que el charqui se prepara de la siguiente manera. En una mesa se extiende el trozo de carne y se procede a echarle la sal, se cuelga y se deja secar al sol por varios días. Su secado depende de la época, si es verano y hay más sol, se seca más rápido a diferencia del invierno. El producto lo pueden preparar jóvenes o adultos, sean hombres o mujeres.

El charqui de alpaco tiene un color café oscuro, es un producto crujiente, seco y de sabor salado, de textura dura y algo áspera. Se puede machacar para dejarlo más blando.

CONSUMO

El charqui se consume frío o caliente en picante, nos relata Doña María. Siempre acompaña en las labores de pastoreo. Hoy se ha masificado su consumo y tiene mejor sabor, menos fibra y grasa que el charqui de burro, cabra o caballo. Una de las formas más comunes de su consumo, sobre todo en precordillera, es con maíz tostado y acompañando habas cocidas

HABAS MOTEADAS

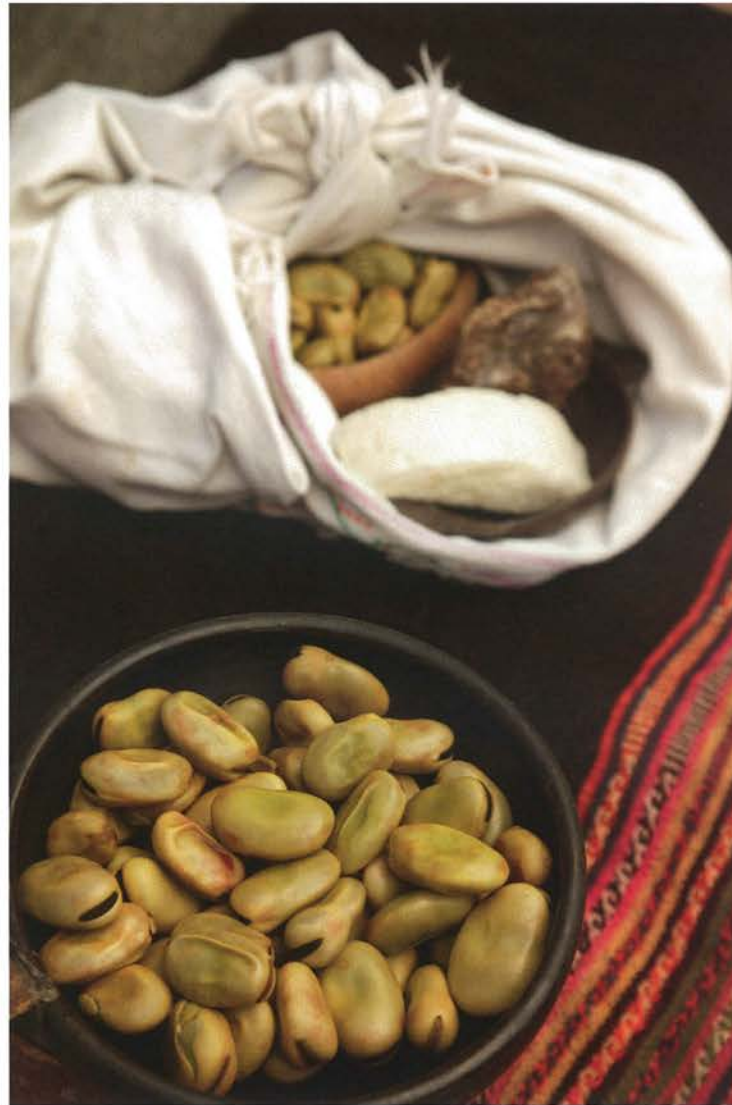


Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don David José Flores Vega, nacido en el pueblo de Tignamar y técnico profesional en cocina, nos informa de la preparación de las habas moteadas. Este plato lleva este nombre porque se prepara como si fuera mote y ha sido muy consumido por los habitantes del campo, especialmente de precordillera y altiplano. Es una comida buena para viajes de arrieros y caravanas de pastores y personas que deben pasar todo el día en el campo fuera de casa. Esta preparación se la conoce desde los tiempos del incario y son muchas las generaciones de nuestros pueblos andinos que la han hecho parte de su dieta.

PREPARACIÓN

Los ingredientes necesarios son: 1 kilo de habas secas, 3 litros de agua y sal. Se tuestan las habas secas en una olla o sartén y después se echan a cocer en tres litros de agua en una olla grande, durante 20 minutos, agregando sal a gusto. Pueden comerse solas o también acompañadas con alguna carne y algo de su jugo. Las formas de preparación, técnicas y utensilios utilizados son simples y al alcance de todos, asimismo se puede usar cocina a gas o leña.

CONSUMO

Su consumo no tiene distinción de género ni de edad. Se sirve caliente o frío. “Se presenta generalmente en plato hondo grande para que los comensales se sirvan a gusto, ya sea en la cocina o comedor o en un paseo campestre al aire libre. Es nutritivo y se acompaña con carnes, queso y charquí”, añade David.

Nos indica además que es un plato sencillo, que sobrevive increíblemente más en la ciudad que en el campo por la poca gente que va quedando en los pueblos. Actualmente, a pesar de que se observa una fuerte migración campo-ciudad, aun así este plato es apetecido para recordar las raíces. “Las habas son productos consumidos ampliamente en esta zona, especialmente en el espacio rural, donde habitaba gran cantidad de familias. También la producción de habas ha estado disminuyendo y estas generalmente se consumen frescas o en guatías a nivel familiar”.

CHAIRO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

“Chairo” es una voz quechua que traducida al castellano significa sopa. Esta preparación es originaria de Bolivia y es mestiza, pues utiliza tanto alimentos de los Andes como alimentos traídos por los españoles. Se ha extendido a los países andinos y se prepara también en Perú y Chile, y dicen que ayuda a reponer las energías a la gente del campo. Esta sopa típica es espesa y se prepara, con ciertas variaciones, con carne de alpaca o llama, papa chuño, maíz remojado, trigo mote y varias verduras. De la preparación del chairo nos informa doña María García Choque, de 47 años, agricultora y cocinera de comidas andinas. Señala que este es un plato de caldo preparado a base de carne de alpaca o vacuno. Es tradicional de su pueblo, pero también se consume en otros pueblos de la precordillera de la Región de Arica y Parinacota. Ella aprendió esta preparación de su abuela a través de la observación. Hoy se la ha enseñado a sus hijos.

PREPARACIÓN

Sus ingredientes son 2 kilos de carne de alpaco, sobre todo la parte del cogote, ¼ kilo de papa chuño molida, 4 dientes de ajo molidos, 2 cebollas medianas cortadas a la pluma, 10 papas medianas peladas, 1 cucharada chica de orégano, 3 zanahorias cortadas a lo largo, 1 puñado de maíz molido.

Se coloca la carne de alpaco en una olla enlozada o de fierro con un litro de agua en una cocina a leña o a gas, se le agrega la papa chuño molida, el ajo molido, las cebollas, papas, orégano, zanahorias y el maíz molido. Desde que comienza a hervir se deja por treinta minutos, se agrega una cucharada sopera de sal, y se sirve caliente. Este es un caldo de sabor sustancioso, algo viscoso por la carne, y de fuerte aroma dado por el ajo y el orégano.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Doña María añade que esta preparación es de consumo cotidiano, generalmente preparada por las mujeres y consumidas por hombres, jóvenes y niños. Se consume caliente, en plato hondo y va acompañada por un pebre a base de rocoto. Se dice que es un plato reponedor y contundente. De igual forma se consume en los poblados de Chapiquiña (precordillera de la región) y en el Terminal Agropecuario de Arica. “Esta es una preparación típica en Bolivia, pero allí se le agrega quínoa en vez del maíz”, indica doña María. En la comuna de General Lagos el chairo se prepara con carne de llamo y se usa mote de trigo en vez de maíz.

PUCHERO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El puchero consiste en un cocido o guiso a base de carnes y verduras. Antiguamente también se lo llamaba hervido. Este plato viene de Andalucía, y de España pasó a América. Actualmente se consume en Argentina, Bolivia, Perú y Chile con variaciones. El plato se denomina puchero por ser este el nombre del recipiente donde se cuece la sopa. En sus orígenes el puchero andaluz fue una comida campesina, y consistía en un guiso formado principalmente por el caldo que se obtiene de la cocción conjunta de carne de ternera, cerdo y gallina o pollo, tocino, vegetales, garbanzos y papa. Una vez cocido se separa el caldo, que se suele usar para preparar sopas de arroz, fideos, o para beber en consomé. Los ingredientes sólidos se sirven casi siempre aliñados a gusto de cada comensal con aceite de oliva, vinagre de vino y especias a gusto. Todo esto se sirve en amplios platos.

En Perú el puchero se prepara con un tubérculo andino llamado arracacha al igual que antiguamente se preparaba en Chile, donde además se utilizan otros alimentos andinos como la alpaca, papa chuño y choclo. Para el escritor boliviano Carmelo Corzón, el plato más tradicional en todos los carnavales de Bolivia es el puchero, por lo que la preparación y consumo de este plato en la precordillera de Chile puede tener una fuerte influencia boliviana en su introducción. En Chile este plato se sirve acompañado de pebre. Se puede servir como sopa con huevo batido y después se sirve la carne y verduras aparte, o de otra manera se sirve todo como cazuela.

Doña Teresa Caucoto Valdés, de 70 años, nacida y criada en Codpa, nos señala que el puchero es una preparación tradicional del sector de Codpa, conocida por al menos tres generaciones, porque sus abuelos lo consumían de manera cotidiana.

PREPARACIÓN

Este plato tiene los siguientes ingredientes: 1 kilo de cuero de chanco, 2 kilos de carne de vacuno, cordero o alpaca, en especial el sector del cogote, charqui de cabra o de alpaca, ¼ kilo de papa chuño, 3 choclos cortados en cuatro rodajas, 5 zanahorias peladas, 1 cucharada sopera de sal, ½ kilo de zapallo, media col o medio repollo. En algunas oportunidades se le agrega arracacha.

La carne, junto con el cuero de chanco y el charqui, se cuece en agua en una olla de fierro, idealmente en una cocina a leña. A los 30 minutos de cocimiento se le agrega las zanahorias, el repollo, el zapallo, la papa chuño, la sal, el ajo y el orégano. Se revuelve con un cucharón de madera, cocinándose a fuego lento por 30 minutos más, quedando listo para ser consumido. El sabor de la preparación es salado y concentrado; dependiendo de la cantidad de agua, puede servirse como caldo o como un guiso. Su agradable aroma se lo otorgan las carnes mezcladas con las verduras y tubérculos.

CONSUMO

El puchero es un plato de consumo habitual, se sirve en un plato hondo, idealmente de loza para que mantenga el calor y debido a la grasa del chanco. “En otros pueblos cordilleranos, como en Chapíquiña, este plato se consume en fechas importantes porque no se consiguen todos los ingredientes en la precordillera”, añade doña Teresa.

ESTOFADO DE ALPACO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Del estofado de alpaco nos informa doña Olga Huaylla Véliz. Ella es nacida en la ciudad de Oruro, Bolivia, y es dueña de un restaurante llamado “Villa Olga” en el Terminal de Asoagro en Arica. El estofado de alpaco es una preparación patrimonial, conocida por ella en Bolivia y también consumida en Arica. Señala que las familias del altiplano residentes en Arica lo preparan frecuentemente de forma similar. Muchos de los platos patrimoniales los aprendió viendo y ayudando a su madre Susana Véliz. Actualmente esta receta se trasmite a todos los que cocinan con ella y a sus sobrinos.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 10 personas son: 10 presas de carne de alpaco, 2 zanahorias, 2 cebollas cortadas en cuadrillos, 3 dientes de ajo, 5 tomates chiquitos bien maduros, sal a gusto, 5 gr de pimienta, 2 hojas de eucalipto.

Se saltea el alpaco con el aceite, zanahoria, cebolla, ajos, tomate cortado en cuadrillos, algunas hojitas de eucalipto, sal y pimienta. Luego se tapa la olla y se deja macerar durante 30 minutos. Se agrega medio litro de agua hervida y se lleva a fuego medio hasta que todo esté cocido. Se puede acompañar con arroz, quinua batida, ensalada rusa, papas o fideos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El estofado de alpaco es consumido por todos, desde niños a adultos mayores, y debe servirse caliente. "Es un plato de consumo habitual, durante fiestas para compartir en familia y para sus clientes", señala doña Olga.



Foto de Nancy Alanoca.

PICANTE DE GUATA, PATA Y CHARQUI



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El picante generalmente se trata de un guiso de verduras o carnes, preparadas con ajíes, con papa molida con las manos, que se acompaña con arroz blanco. El plato es una fusión de ingredientes españoles y quechuas. Es probable que el picante de guata original tuvo varias rutas de creación, siendo la afro una de ellas, y la andina otra, produciéndose una síntesis de un largo proceso de sincretismo gastronómico. Este plato se consume en los países andinos y es muy común en Perú donde existen las picanterías.

Don Gusberto Coscío Pacci nos informa sobre este picante. Él es nacido en el pueblo de Belén, es manipulador de alimentos y jefe de cocina en una pensión propia. Señala que el picante con guata, pata y charqui es una preparación patrimonial, conocida por él en Belén; sus abuelos y su madre siempre lo prepararon y la conoce de toda la vida. Ellos a su vez se la enseñaron, y cuentan que sus antepasados también lo consumían, por lo que se estima se ha transmitido por más de 6 generaciones y se sigue consumiendo, especialmente en los valles altoandinos.

Esta preparación tiene diferentes modificaciones según los ingredientes principales que se tengan al alcance de la familia, pudiendo sustituir la guata y pata por pollo o mariscos. Actualmente esta receta se transmite a amigos y familiares, y se recomienda para dar vigor y festejar recordando las raíces.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 10 personas son 100 gr de charqui de alpaco (o vacuno), 1 kilo de guata de vacuno que se corta en bastones pequeños una vez cocida, ½ pata de vacuno cortada en bastones pequeños una vez cocida, 20 gr de llaita, 3 kilos de papa, 1 cebolla mediana cortada en cuadritos, 2 locotos; como condimentos se usan 1 cucharadita de orégano, 1 pizca de comino, 1 pizca de ají de color y sal a gusto. Para preparar el arroz se utiliza 1 kilo de arroz, 3 ramitas de apio, 1 morrón, 6 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite.

Se coloca en una olla a presión la guata, pata y charqui con los 6 dientes de ajo, el apio, morrón y sal a gusto. Todo esto se cubre con agua, se agrega una taza más de agua y se pone a fuego medio por 1 hora. Se cocina aparte la papa en una olla con agua que la cubra y se pone la sal. Se pica en cuadritos la cebolla y frie en aceite junto con el locoto molido y los condimentos. Luego se pica la guata y pata en forma de bastones pequeños y se cuela el agua en que se coció para usarla en el picante.

Se pela la papa y se muele con las manos, se echa a la olla con la guata y pata picadas, se desmenuza el charqui y se agrega junto con el aderezo, la cebolla frita con el locoto molido y condimentos. La llaita (alga de bofedales), se pone en un pocillo y se le echa agua muy caliente y se agrega a la preparación anterior. Se revuelve en forma envolvente y suave con cuchara de palo.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El picante de guata, pata y charqui es consumido por todo tipo de personas, tiene un sabor salado y picante y debe servirse caliente. Es un plato de consumo habitual, para reuniones familiares, en fiestas patronales después de la siembra de la papa (Pachayampe), en las Cruces, Todos los Santos, y también se puede consumir en el Terminal de Asoagro. El Sr. Gusberto Coscío considera que este plato se mantiene porque viene de generaciones y es del gusto de todos, especialmente de los deportistas de la Liga Andina de Football que acostumbran reunirse los fines de semana en su casa para celebrar o lamentar los triunfos y derrotas.



Foto de Nancy Alanoca.

CHARQUI DE LLAMO



Foto de Rodrigo Pino.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

El charquí es una preparación muy antigua. En el depósito prehispánico alimentario de Guayacán, en el valle de Lluta, se encontró charquí de llama, el cual según datos etnohistóricos se elaboraba en el altiplano y se intercambiaba por pescados y mariscos con los grupos de pescadores y recolectores de los valles costeros. El charquí de llama sería de apariencia similar al de alpaco, según nos informa don Filiberto Ovando.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don Julio Acevedo Gerónimo, agricultor de Codpa, indica que el charquí es carne cruda que se sala y se deja secar al sol, elaboración que se realiza para conservarla en el tiempo sin alterar sus propiedades nutricionales. Añade que el charquí de llama es un producto de data antigua en el sector y sus abuelos lo preparaban y consumían.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son carne fresca de llama y sal. Para 10 kilos de carne son necesarios 2 kilos de sal. Un trozo de 10 kilos se estira en una mesa y se procede a echarle la sal. Se cuelga y deja secar al sol por varios días, luego de esto estaría listo para su consumo. Puede durar todo el año.

El producto lo preparan generalmente los hombres: “Como en este sector de precordillera no se cría el llama, la elaboración del charquí es escasa y hay que traer los animales del altiplano. Hoy se elabora el charquí en la medida que se compran llamos o se haga trueque de fruta por llamos. La elaboración del charquí permite el consumo de carne y poder mantenerla como carne seca, pues de otra forma se pudre”.

CONSUMO

Don Julio añade que el charquí tiene un color café, es de sabor salado y de textura dura, seca y algo áspera. Se puede consumir frío cuando se lleva como fiambre al pastoreo, en forma de guiso o calentado en una sartén con cebolla.

KALAPURCA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

*La kalapurca es un plato típico aymara que consiste en una sopa picante que contiene como ingredientes fundamentales mote de maíz, papas, carne de llama o alpaca desmenuzada (aunque puede llevar también pollo o cordero), zanahoria, rocotos y otras verduras. También se le llama calaphurca o carapulcra. La palabra “kalapurca” viene del aymara *kala*, que significa piedra, y *phurca*, cocido, aludiendo al hecho que este guiso se cuece con piedras calientes.*

*Esta preparación se hacía desde épocas precolombinas en Bolivia y Perú, donde se utilizaban mates hechos de calabaza en los que se ponían piedras calientes, o *kalas*, dentro de un medio líquido en el que se cocían carnes diversas, tubérculos y verduras.*

La kalapurca es un plato milenario que se prepara y come hasta hoy en día en el norte grande de Chile, en las zonas aymaras tanto del altiplano como del valle. Se utilizan piedras de río negras porosas, bien lavadas y calentadas sobre leña hasta que se pongan blancas, se echan a la olla donde se cuecen carnes o pescados y eso es lo que le da el sabor especial al plato. Cuando se sirve se sacan las piedras. En algunos casos este plato se prepara cuando la comida está casi cocida y se echan las piedras al final, en otros casos se prepara sin piedras. Es un plato contundente y llenador y también muy reponedor; es sabido que se usa principalmente para tomarlo en el amanecer después de una fiesta.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don Marcos Jiménez Mamani, nacido en el pueblo de Guallatire, nos informa sobre la preparación de la kalapurca. Don Marcos visita continuamente su pueblo y pertenece a una comunidad indígena que se junta todos los meses y hace actividades para reunir fondos para los carnavales, como vender kalapurca o sopa de quinua.

Señala que la kalapurca es una palabra aymara que significa “piedra caliente”. Es una preparación patrimonial conocida por él en su pueblo en Guallatire, donde muchos de los platos patrimoniales que conoce los aprendió de sus familiares, porque cuando hacían algún plato especial se reunía toda la familia y cada uno de ellos tenía alguna función: por ejemplo, los niños y hombres debían traer la leña y preparar el fuego para cocinar. Dice que conoce este plato desde que tenía uso de razón y que aún se sigue consumiendo en su familia. Actualmente esta receta ya se la ha transmitido a sus hijos y les recomienda seguir manteniendo los valores de sus antepasados.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de este plato para 6 personas son ½ kilo de carne de lomo de llamo o alpaco, ½ kilo de papas, de preferencia de la región, 1 cebolla cortada en cuadrillos, 3 dientes de ajo picados en cuadrillos, 1 bolsita de ají de color de 20 gr, 2 cucharadas de cilantro, maíz pelado y cocido ojalá de la variedad de Lluta, 2 zanahorias cortadas en cuadrillos.

Se lava la carne y se pone a cocer en agua con un poco de sal y se desmenuza. En otra olla se fríe con aceite o manteca la zanahoria y cebolla picada más los 3 dientes de ajo, luego se le echa el ají de color. En otra olla se cuece el maíz pelado y las papas durante 15 minutos, luego se desmenuzan las papas con la mano. En la olla, donde se estaba cocinando la carne, se le hecha lo que ahora está frito y se mezclan con las papas y el maíz y se deja hervir por otros 15 minutos. No debe quedar ni tan espeso ni tan calduo. En tanto, en una fogata se han puesto dos piedras de río a calentar al rojo. Cuando ya está listo el caldo se introducen las dos piedras al rojo, se deja reposar por diez minutos y se sirve. El caldo es de sabor salado, sustancioso y tiene un aroma profundo dado por los aderezos, y debe servirse caliente.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La kalapurca es consumida por todos los grupos etáreos, incluso los niños desde el año hasta los adultos mayores. En la familia se sirve jerárquicamente, es decir, empezando por la cabeza de la casa, o persona mayor. En cuanto a la presentación del plato, se sirve en un plato hondo y circular, se adorna con cilantro picado fino. Se consume en eventos familiares especiales, con motivo de cumpleaños, velorios, bautizos.

ANCACHO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El ancacho es un plato muy tradicional en el extremo norte de Argentina, en el sector de Salta (Molinos), que se transmitió al norte de Chile. Según el arqueólogo Lautaro Núñez (1989), las rutas caravaneras en tiempos prehispánicos unían lo que hoy conocemos como sur peruano, norte chileno, este boliviano y norte de Argentina, por lo que el intercambio social y cultural debe justificar de forma significativa que se compartan costumbres muy similares. El ancacho en Argentina se prepara con harina de maíz amasada con sangre de cordero, a la que le agrega grasa y se cocina luego en la parrilla, o bien, hervida.

A pesar de tener el mismo nombre, esta preparación en Chile es totalmente distinta a la de Argentina, partiendo porque en Chile se prepara con los interiores del llamo y no se usa el cordero.

De la forma en que se prepara el ancacho en Chile nos informa doña Teresa Caucoto Valdés, de 70 años, nacida y criada en Codpa. Señala que el ancacho es un plato tradicional de la precordillera regional que se prepara en base de los interiores del llamo. Tendría más de 100 años porque sus abuelos lo consumían y de ellos lo aprendió a través de la observación; hoy se lo enseña a sus hijos y nietos. La preparación generalmente está a cargo de las mujeres. También se consume en el poblado de Chapíquiña.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son los siguientes: hígado, guata, pulmón, sangre y tripas de llamo, los que se cuecen en una olla de hierro por cerca de 30 minutos en una cocina a leña o a gas. Después se le agrega 1 kilo de papas, 4 cebollas medianas cortadas a la pluma, una cucharada de sal y 3 dientes de ajo. Después de 30 minutos de cocidos todos los productos, el plato se encuentra listo para ser consumido. También se le puede agregar habas y chuchoca.

Queda un caldo algo espeso, de sabor salado y con una textura concentrada por el aceite y las grasas de las carnes. Su aroma es fuerte por los interiores del animal.

CONSUMO

El plato es consumido por hombres y mujeres de cualquier edad. Se sirve caliente y acompañado de algún tipo de ají. Debido a que en el sector no se crían los llamos, el plato se puede preparar en tanto vengan ganaderos del altiplano a vender o intercambiar sus productos, cosa que antiguamente era común.

PICANTE DE TRIGO RASPADO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Doña María García Choque, agricultora nacida en Jaiña y cocinera de comidas andinas, nos informa que el picante de trigo raspado se prepara a base de papas e interiores de llamo o cordero. Es un plato de su pueblo que también se prepara, con algunas diferencias, en algunos pueblos precordilleranos de la Región de Arica y Paríacota. La preparación la aprendió de sus abuelos y se la ha enseñado a sus hijos.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para su preparación son 1 kilo de papas medianas con cuero, ½ kilo de trigo remojado en agua el día anterior, 1 kilo de guata de llamo o de cordero cortada en trocitos pequeños, 1 cucharada sopera semicopada de sal, 1 diente de ajo molido, 1 cucharadita de orégano, 2 cebollas medianas picadas en cuadros, 1 locoto molido.

Se cocinan las papas con cuero en una olla enlozada o de fierro, a fuego alto. Previamente en la noche anterior se remoja en agua ½ kilo de trigo. Al día siguiente se deja escurrir, se deja secar y se raspa en una piedra plana para sacarle la cáscara. La guata de llamo o de cordero cortada en trocitos pequeños se cuece en agua con una cucharada sopera semicopada de sal. Cuando la guata está cocida, en la olla sin agua se le agregan las papas molidas con la mano y sin cuero, el trigo raspado, el diente de ajo molido, el orégano, las cebollas y el locoto molido, los que se mezclan y revuelven con una cuchara de palo. Para que no se seque y queme se le agrega un poco del caldo en que fue cocida la guata. Después de 20 o 30 minutos está listo para servirse, acompañado de arroz o mote cocido. Este plato tiene un sabor picante y algo salado, su aroma es fuerte dado por el ajo y la cebolla.

CONSUMO

Señala la Sra. María que “este picante no se consume de forma cotidiana, actualmente se encarga su preparación para reuniones familiares, y por lo mismo se estaría perdiendo. Es preparado por las mujeres, pero consumido por todos y tiene propiedades reponedoras y nutritivas”.

CHANFAINA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

La chanfaina es un guiso de origen español que se prepara con los interiores de cabrito o cordero, y se come mucho en Andalucía y Extremadura. El origen de este plato surge cuando los señores encargaban al pastor que sacrificara algún cordero para comerlo asado en la manera tradicional. El pastor entregaba las “partes nobles” del animal a los señores, tras separarlas de las entrañas. Entonces, con las “partes innobles” del cordero preparaba la chanfaina en la forma en que hoy la conocemos. Este plato tiene muchas variantes en España y fue traído a América por los españoles, adaptándose a los ingredientes disponibles. Se consume en Chile, Argentina, Perú, Bolivia, Ecuador y México. Actualmente es uno de los platos tradicionales de América Latina.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Sobre la chanfaina nos informa doña Francisca Ríos Sánchez, agricultora del valle de Azapa, de origen afrodescendiente. Indica que esta es una preparación a base de interiores de cordero, que era muy tradicional décadas atrás en el valle de Azapa, sobre todo entre los afrodescendientes. También es una preparación tradicional de la precordillera y altiplano y muy común en Bolivia.

Ella la aprendió observando a sus abuelos, por lo que la chanfaina tiene al menos 100 años, y ella ya se la ha enseñado a sus hijos. Hoy día no es común este plato, pero sí se prepara para celebraciones o comida especiales, porque también sirve como acompañamiento.

PREPARACIÓN

Este plato consiste en un cocimiento de carnes, hortalizas y aderezos que se preparan al fuego utilizando ollas enlozadas y cucharas de palo. Se utiliza un corazón, un hígado y dos pulmones de cordero, una cebolla grande picada a cuadraditos, cinco ramas de cilantro picado, una cabeza de ajo picado, una pizca de pimienta, una pizca de comino y un palillo (que es un condimento amarillo).

Los interiores se colocan a cocer en una olla de fierro en una cocina de adobe a leña. En una sartén se fríe la cebolla, el cilantro picado, el ajo picado, la pimienta, el comino y el palillo. Se retira un poco de agua de las ollas en donde se cuecen los interiores y se agrega los ingredientes fritos y una cucharada sopera rasa de sal, más una zanahoria cortada en cuadrillos. Después de unos 30 a 45 minutos se retira la olla del fuego dejando reposar y se puede servir caliente o tibio, pero no frío.

CONSUMO

Este plato es de consumo general, aunque los niños no lo comen mucho. Se sirve caliente en un plato hondo como primer plato o también acompañando a algunas comidas, como por ejemplo la guatía. “Es consumido por su sabor, por ser reponedor de la salud y dar vigor”, añade doña Francisca.



Foto de Karina Lemo.

INTRODUCCIÓN

La zona costera de la Región de Arica y Parinacota tiene abundancia de peces. Entre ellos acha, albacora, anchoveta, apañado, atún, ayanque, bonito, caballa, cabinza, cabrilla, congrio negro, corvina, jurel, lenguado, lisa, machuelo, palometa, pejeperro, pejerrey, pichibueno, pintacha, rococó, roncacho, san pedro, sargo, tomooyo y vieja o mulata. De estos se seleccionaron aquellas especies que tienen una distribución más restringida a la Región de Arica y Parinacota como son el acha, apañado, ayanque, palometa, pichibueno o huaquil, rococó, san pedro, sargo y tomooyo. Todas son especies de pesca artesanal y algunas escasas, cíclicas y con tendencia a disminuir su población. Algunos de estos peces se comercializan en el Terminal Pesquero de Arica.

También existe una abundancia de mariscos como el choro zapato, culengue, lapa, locate, loco, macha, machón o almejón, ostión del norte, piure, jaiba mora, jaiba peluda, erizo y pepino de mar. Su distribución se extiende en todo Chile así que no fueron considerados como exclusivamente típicos de la región.

Según informan los pescadores artesanales en Arica, en general la pesca artesanal en la región la realizan exclusivamente los hombres jóvenes y adultos. Se realiza de forma manual, utilizando tecnología tradicional, y en algunos casos tecnología moderna con GPS y cámara de video. La pesca la realiza usualmente el pescador con su familia y algunos ayudantes. El producto es destinado para el comercio y autoconsumo y se vende en los mercados locales y ferias. Es comercializado por los fileteadores que disponen de congeladoras semi-industriales. Los pescadores entrevistados compartieron además sobre la ritualidad para la pesca, que consiste en salir a pescar deseándose mala suerte e insultándose, nunca permitiendo que una mujer se suba al bote, y nunca con luna llena. Se guían por las lunas cuartas crecientes, menguantes y nuevas.

Existe preocupación por parte de los pescadores por la escasez de las especies de peces de la región, lo que se ha cifrado en algunas iniciativas para su conservación, aunque resta mucho por hacer.

Acha

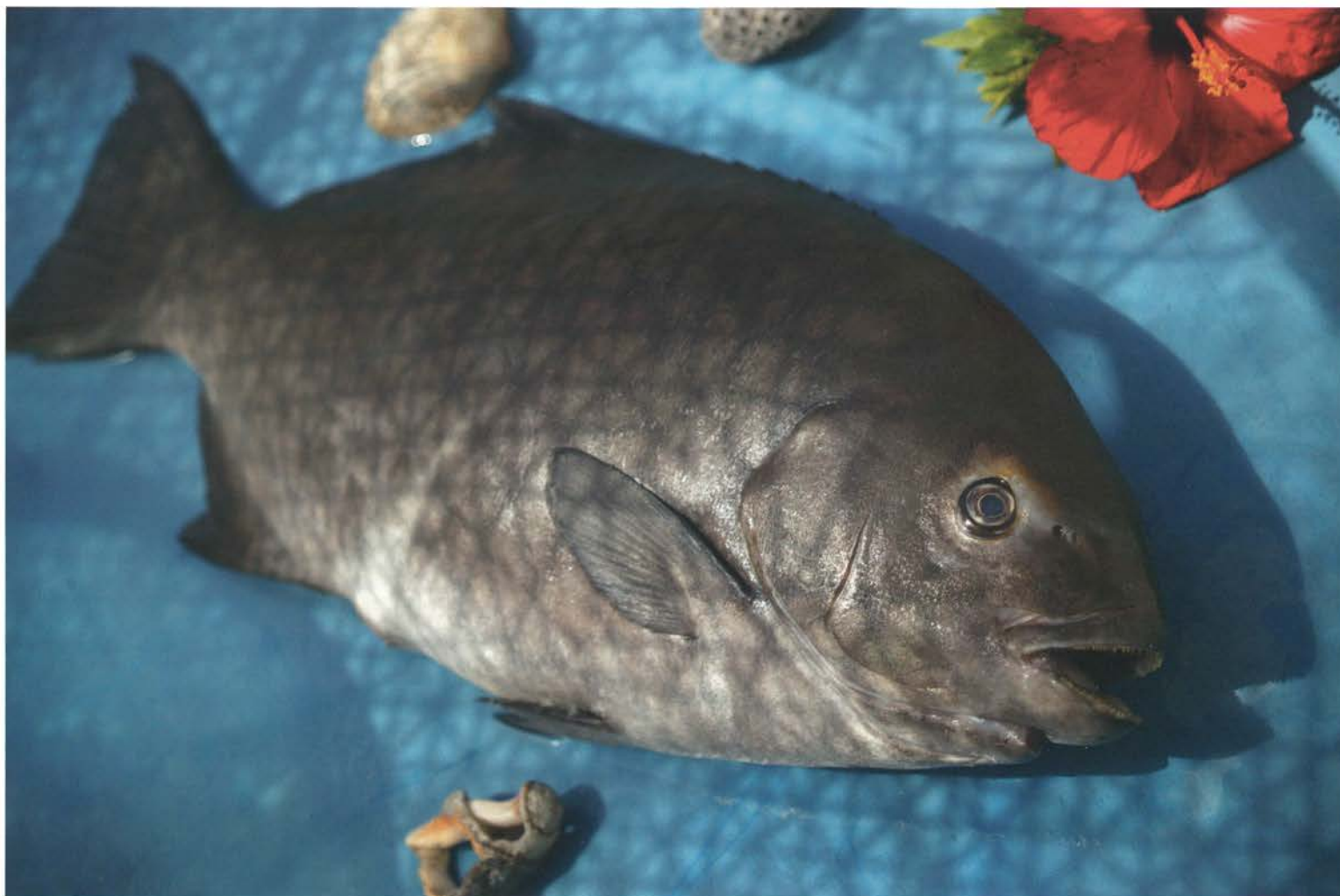


Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El pez acha o hacha (*Medialuna ancietae*. Chirichigno F. 1983) es llamado también negrita o mero chino en Perú. Nos informan del pez acha los pescadores artesanales don José Peñaloza Quiroz, nacido en Antofagasta, y don Carlos Ramírez Fuentes, nacido en Arica. Señalan que el pez acha es de color gris o casi negro, de cuerpo corto y plano, similar a una piraña, sobre todo por el tipo de hocico. Puede pesar de 1 a 15 kilos.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El acha es un pez muy apetecido, pero difícil de encontrar a la venta en los mercados. Se consume en fresco y es ofrecido principalmente en restaurantes de la zona norte por su carne blanca de alta calidad, de exquisito sabor y de muy pocas espinas.

Ambos informantes señalan que se puede comer frito o en caldillo, pero frito supera a casi todos los demás peces por lo que es altamente demandado por los exigentes paladares locales. El modo de servir es como plato de fondo y caldillos, y se consume en forma cotidiana o en festividades. Don José Peñaloza añade que *“este pescado es utilizado como medicinal porque es sano y bueno para la salud”*.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

Este pez se distribuye desde Chimbote (Perú) a Antofagasta (Chile). Se le encuentra en caletones anchos y profundos, y en rompientes de playas rocosas. Habita en aguas someras en orillas y fondos rocosos comúnmente con vegetación de algas, entre las cuales busca su alimento. Se le encuentra también en fondos areno-rocosos, fondos de mezcla de arena, conchuela y rocas sueltas. Los ejemplares pequeños (10 a 15 cm) forman grupos de hasta 10 individuos, en cambio los adultos son más aislados. El pez acha es de hábitos nocturnos, es decir, de día se aleja de la orilla y se acerca en la noche.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Este pez se puede pescar con anzuelo, en lanchas pesqueras de orilla, a través de caza submarina o con arpón. El producto se obtiene todo el año, pero hoy en día es escaso y su tendencia es a disminuir. Se reporta que los desembarques han disminuido drásticamente desde los años 90.

Apañado



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El pez apañado (*Hemilutjanus macrophthalmos* Tschudi 1845) también se le llama panyagua, ojo de uva, apanado, papanoya.

Este pez es de color café claro o bronce que se oscurece en el abdomen, y puede llegar a pesar 1,7 kilos. Don Carlos Ramírez, pescador artesanal nacido en Arica, añade que es de pequeño tamaño, de alrededor de 30 cm y algo plano, como una reineta. Tiene ojos desproporcionados para su cuerpo, característica que lo identifica y diferencia del resto de peces.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Don Carlos relata que este es un pez de carne blanca, blanda, suave, acuosa y muy sabrosa. Es de excelente calidad, muy apetecido para todo tipo de preparaciones, quedando rico de cualquier forma que se prepare: frito, a la mantequilla, a la plancha, en ceviche. *“Los sabedores de pescados y de su carne cotizan al apañado y para poder saborearlo mejor, debe freírse en aceite muy caliente, sin harina o huevo y con un poco de sal”*.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

Se distribuye desde Zorritos (Perú) a Caldera (Chile) y Galápagos. Es un pez costero que se encuentra siempre en los fondos sublitorales rocosos, a profundidades mayores a 10 m donde durante el día se encuentra en el interior de cuevas o grietas oscuras conocidas como apañaderas. Sus grandes ojos sugieren hábitos nocturnos, y es muy desconfiado.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Los pescadores artesanales lo pescan con anzuelo y los que hacen caza submarina con arpón. Antes se decía que también se pescaba con malla. Generalmente en el día se esconde en cuevas pero sale en la noche a comer pequeños crustáceos y peces. Se saca en las rocas y las orillas, sobretodo en los roqueríos de pequeñas playas y caletas del sur de Arica. Don Carlos señala: *“el apañado antiguamente era muy abundante pero hoy es algo escaso. Lo conocen aquellos que saben de su sabor”*.

Ayanque



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El pez ayanque (*Cynoscion analis* Jenyns, 1842), o allanque, es también llamado cachema o cachema sechurana. Este pez era de gran consumo en tiempos prehispánicos, como lo indican los restos arqueológicos de la costa de Tarapacá y Antofagasta. Hoy en día este pez ha desaparecido de la dieta popular.

Don José Peñaloza Quiroz, nacido en Antofagasta y don Carlos Ramírez Fuentes, nacido en Arica, ambos pescadores artesanales, nos informan que el ayanque posee un cuerpo alargado y algo comprimido, hocico puntiagudo, boca grande cuya mandíbula inferior se proyecta por delante de la superior. El producto es de color plateado, con algo de amarillo, textura suave, sabor agradable al paladar y su aroma es fuerte, como a cebolla. Tiene un parecido a la corvina o a la barracuda porque tiene dientes. Tiene espinas muy finas.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Nuestros informantes indican que el ayanque es un buen pescado que tiene un sabor especial. El producto se consume cocido, crudo (con limón), frito y en caldillo, o como un sudado, de forma cotidiana o en festividades, aunque en general se consume poco. *“La carne de este pez tiene un sabor parecido al de la corvina por lo que es bien cotizado. Es ideal consumirlo frito y el que tenga muchas espinas obliga a ser un especialista para no tragarlas y pincharse. Es un pescado algo delicado pues se descompone rápido, por lo que se debe consumir fresco, los que se pescan en la noche se consumen al día siguiente”*, añade don Carlos Ramírez.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

Se distribuye desde Ecuador hasta Coquimbo en Chile. Su dieta consiste en sardina y anchoveta, se alimenta a media agua o en superficie.

Don José informa que conoce el ayanque en esta región desde siempre. Cuando él llegó a Arica siendo muy niño, los colegas de su padre y amigos ya conocían la existencia de este pez por varias generaciones. Habita en altamar (sector de Chinchorro), llegando a nuestras costas porque son cálidas, y está presente en todo el norte de Chile.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Para la extracción de este pez se utilizan botes de remo que llevan redes. En Arica se le encuentra en la playa Las Machas y playa Chinchorro. Se puede pescar todo el año pero abunda más entre los meses de septiembre y octubre. El ayanque hoy en día es escaso y su tendencia es a disminuir.

Palometa



Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

La palometa (*Coryphaena hippurus* Linnaeus, 1758) también se llama dorado de altura (de "altura" se refiere a aguas profundas como dicen los pescadores). Es un pez de importancia económica para el sector artesanal. En las estadísticas pesqueras aparece con el nombre de "dorado", pero en la I y II regiones es conocido como "palometa".

Nos informan de la palometa los pescadores artesanales don Oscar Chamorro Peirano y don Carlos Ramírez Fuentes, ambos nacidos en Arica.

La palometa es un pez grande de forma alargada, de textura suave y sabrosa. Nos indica don Carlos que su tamaño promedio es de 80 cm. El peso promedio es de 6 kilos y puede llegar hasta 12 kilos. Los machos maduros poseen un prominente hueso cefálico en frente de la cabeza lo que hace que la cabeza sea algo desproporcionada respecto de su cuerpo, en tanto que la hembra palometa tiene una cabeza más pequeña. Don Oscar Chamorro, por otra parte, señala que "el pez es de color plateado con anaranjado, pero en el mar se ve con colores tornasoles maravillosos".

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Es un pez de carne blanca, firme, suave y de buen sabor. El producto se consume “*porque es sabroso y es el mejor alimento que existe*” afirma don Oscar Chamorro. Se consume de preferencia frito y en ceviche o también cocido y en caldillos. Es cotizado por la calidad de su carne y su conveniente precio.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

Este pez es de distribución cosmopolita en aguas tropicales desde EE.UU. a Chile e Islas Galápagos. En Chile se encuentra entre Arica y Antofagasta. Es un pez pelágico oceánico altamente migratorio, pero también se encuentra cercano a la costa. Habita en la superficie de las aguas, forma cardúmenes y se alimenta capturando pequeños peces y otros animales como crustáceos y calamares.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

La palometa se pesca utilizando anzuelos para especies grandes, con embarcaciones menores o artesanales. Este pez se encuentra especialmente en verano, aunque se pierde por largas temporadas. Llega en diciembre y se retira a fines de febrero. Los pescadores se preparan para la llegada de la palometa pues es abundante y tiene buen tamaño y peso. Salen en la noche, lanzan sus anzuelos, recogen en la madrugada y desembarcan antes del mediodía para volver a salir, sin antes cargar hielo para mantener el producto fresco. De esta forma pueden generar jugosas ganancias en la época de la palometa. “*El producto hoy en día es escaso y su tendencia es a desaparecer*”, señala don Oscar.

Pichibueno



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El pez pichibueno o huaquil (*Menticirrhus ophicep*), es también llamado pichigüen, lichigüen, rollito, señorita, zorro, entre otros. De acuerdo al diccionario de pesca artesanal de Van Kessel (1986), pichibueno es un modo de hablar de los pescadores para decir pescado.

El pescador don Oscar Chamorro Peirano, nacido en Arica, nos informa que el pichibueno es de tamaño pequeño, forma alargada, cabeza algo chica y hocico pequeño. Este pez es de color plateado, de textura suave y sabrosa. Se le reconoce por una pequeña protuberancia en la mandíbula inferior.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Es un pez de carne blanca, “se consume frito, cocido y en caldillos, es muy sabroso pero con espinas”, indica don Oscar Chamorro.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

Es un pez muy habitual en toda la costa del norte de Chile, se le encuentra en playas de arena fina y con cierto oleaje, en sectores de roca, de orilla y fondos de arena. Se especializa en la captura de pulgas de mar y pequeños moluscos.

Añade don Oscar: *“conozco este pez desde niño, es propio y exclusivo de la región, habita en orillas y se pesca todo el año”*.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

“Este pez se puede pescar todo el año con anzuelo o con arpón como todos los peces de orilla”, indica don Carlos Ramírez, pescador artesanal de Arica y don Oscar informa que *“el producto hoy en día es escaso y su tendencia es a desaparecer”*.

Rococó



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El pez rococó (*Paralonchurus peruanus* Steindachner, 1875), es también llamado coco, roncador o suco en Perú. Nos informan del pez rococó los pescadores artesanales don Oscar Chamorro Peirano y don Carlos Ramírez Fuentes, ambos nacidos en Arica.

Informan que el rococó es un pez pequeño, de cuerpo alargado y comprimido, cabeza corta, color en fresco verde azulado y con tintes dorados, vientre plateado con áreas anaranjadas de textura suave. Su color es similar al de la corvina y a veces se le confunde con el roncacho por ser muy parecidos. Su tamaño máximo es de 45 cm.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Don Oscar señala que el producto se consume “*porque es sabroso, ayuda a la memoria, da vigor y rejuvenece. Se consume frito, cocido y en caldillos, sin embargo tiene muchas espinas pequeñas*”.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

Su distribución es entre Puerto Pizarro a Callao en Perú, hasta Arica en Chile. Habita cerca del fondo del mar, encontrándose a lo largo de las costas arenosas y en las bahías. Es una especie que se alimenta en el fondo marino. También vive cerca de los emisarios, es decir, donde se depositan las aguas servidas en el mar. Ambos informantes lo consideran propio y exclusivo de la región y don Oscar afirma que conoce este pez desde niño, *“solo se da en Arica, en Arica le dicen rococó, por que dicen que canta en el mar”*.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Este pez llega a nuestras costas por el norte y se pesca todo el año porque tiene bastante demanda en la comunidad. Es de gran importancia en la pesquería artesanal de Arica para consumo en fresco, sin embargo se encuentra en declinación.

San Pedro



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El pez san pedro (*Oplegnathus insignis* Kner, 1867), se llama también loro (Perú) o peje chancho.

Los pescadores don José Peñaloza Quiroz nacido en Antofagasta y don Carlos Ramírez Fuentes, nacido en Arica, nos informan que el san pedro es de tamaño pequeño, algo aplanado, su textura es suave de 30 cm de largo en promedio, y puede pesar hasta cerca de 4 kilos. Es de color negro o plomo oscuro y también hay algunos con rayas de color negro con amarillo. En los especímenes juveniles se presenta una hermosa coloración de franjas amarillas. Es un pez de mucha fuerza y muy robusto.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El san pedro es un pez de carne blanca y muy sabrosa, y de acuerdo a don Carlos *“su carne es de muy buena calidad, cotizada a pesar de su escasez. Se dice que el mejor pescado para consumir frito es el san pedro. Generalmente, los que hacen caza submarina lo entregan en algunos restaurantes”*. Este sabroso pescado se consume frito, en ceviche y en sopas.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

Se le encuentra desde Puerto Pizarro (Perú) a Antofagasta (Chile) e Islas Galápagos. Habita en zonas de rocas en medio de las rompientes de playa, normalmente en cuevas en pequeños grupos. Constantemente nada encima de los arrecifes rocosos y en aguas poco profundas, en un rango de 3 a 30 m. Es una especie carnívora dentro de las comunidades intermareales con preferencia por moluscos y crustáceos. Don José Peñaloza señala que conoce el san pedro *“desde siempre y lo considera tradicional y exclusivo del norte de Chile”*.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Ambos informantes indican que este pez es muy escaso y su tendencia es a disminuir. La extracción del san pedro la realiza los pescadores artesanales en forma casual, siendo muy escasa su venta en el mercado para su consumo en fresco. Los que hacen caza submarina lo capturan con anzuelo o con arpón. El producto se pesca en sectores de roqueríos, orillas y sobre todo en los tetrápodos que forman el puerto artificial y se obtiene todo el año.

Sargo



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El pez sargo (*Anisotremus scapularis* Tschudi, 1844) es llamado también chita en Perú. El sargo presenta algunas subespecies como sargojote, sargopeña y sargo plateado que mantienen la misma forma pero varía un poco la coloración. Don José Peñaloza Quiroz, pescador artesanal nacido en Antofagasta, nos informa que el pez sargo es de tamaño pequeño, de cuerpo robusto, comprimido, de color gris plateado y textura suave, pero con muchas espinas.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Este es un pez de carne blanca, muy sabrosa, aunque con abundantes espinas. *“Este pescado es muy grasoso, por lo que se consume mayormente en sopas de pescado o sopa marinera, no sirve mucho para freír. Se consume de forma cotidiana o en festividades”*, señala don José.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

El sargo se distribuye desde Manta (Ecuador) a Antofagasta (Chile) e islas Coco y Galápagos. Es un pez de aguas litorales templadas, habita especialmente en el sector de playa, muy común en las playas arenosas del norte de Chile, de preferencia en sectores de rompiente fuerte y de roca de mucha corriente y en un rango de profundidad de 3 a 30 m. Se alimenta principalmente de crustáceos y moluscos muy cerca de las orillas de playas, especialmente cuando el mar está movido en la rompiente de las olas. Los adultos son peces solitarios. Los ejemplares juveniles forman cardúmenes y generalmente se encuentran en las pozas intermareales. Para la zona norte de Chile se han registrado ejemplares de tamaño de hasta 48 cm y casi 2 kg de peso. Don José Peñaloza conoce este pez por más de 40 años y lo considera tradicional de Arica pero no exclusivo, pues se da mucho en Perú.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Es un pez de extracción artesanal y en los mercados del norte de Chile se encuentra con mayor regularidad en la época de noviembre a marzo, aunque se pesca todo el año. *“El producto hoy en día es escaso y su tendencia es a disminuir”*, nos indica don José.

Tomoyo



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

El tomoyo (*Labrisomus philippii* Steindachner, 1866) es llamado también tomillo o trambollo en Perú, y los pescadores también le llaman azulejo.

Don Héctor Ramos Ramos, buzo mariscador nacido en Ovalle, nos informa del pez tomoyo. Este pez es de pequeño tamaño, de cuerpo alargado y discretamente comprimido. Su característica principal es que tiene un hocico de color amarillo, ojos salidos, unas pequeñas aletas y una cola terminada en punta.

Los ejemplares machos alcanzan hasta 35 cm y las hembras 27 cm y son de una robustez corporal mayor. Las hembras presentan diferentes tonalidades de café. El macho puede presentar diferentes colores que van desde el salmón pálido hasta un verde oliváceo. La coloración del macho es muy variable y cambia constantemente una vez capturado.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Don Héctor señala que el tomoyo es un pez de una carne blanca muy sabrosa: *“se consume por su exquisito sabor, aunque tiene unas pequeñas espinas, por lo que se debe saber consumir. Generalmente los niños no lo pueden consumir debido a estas pequeñas espinas. Se puede comer en caldillo, frito o en papel aluminio que se deja en las brasas”*.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

El tomoyo se distribuye desde Paita (Perú) a Coquimbo (Chile). Es un pez marino típico de la costa regional. Habita en sectores del intermareal rocoso, en cuevas, grietas e intersticios de las rocas de la costa, a muy poca profundidad asociados a pozas intermareales. Estos lugares casi siempre carecen de luminosidad, en forma total o parcial, constituyendo un lugar propicio, dada la coloración oscura del animal, para que allí habite.

Es una especie carnívora que preda preferentemente sobre crustáceos y moluscos además de equinodermos, anélidos y peces. Es extraído en forma artesanal para consumo en fresco pero no es común verlo en los puestos de venta.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Se puede pescar en todo el año, pues no está afecto a vedas. Generalmente son pescadores deportivos los que lo buscan en la costa del litoral. *“La pequeña producción es para el autoconsumo y a veces es posible observar que se comercializa en el Terminal Pesquero en la modalidad “sarta”, es decir, que son tres o más tomoyos atados por una cuerda. Es difícil encontrarlos en restaurantes. Antiguamente se le pescaba mucho de manera artesanal pero hoy es escaso debido a que la industria pesquera contaminó los sectores en donde era abundante”*, indica don Héctor.

ALGUNAS PREPARACIONES TÍPICAS EN BASE A PESCADOS DE LA REGIÓN

En la costa de la Región de Arica y Parinacota se pueden hallar preparaciones exclusivas en base a sus pescados, como el ceviche, el pescado al pintacho, el pescado escabechado y el pescado sudado.

CEVICHE



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

*El ceviche -cebiche, seviche o sebiche- es un plato ampliamente difundido de origen preincaico que consiste en pescado crudo cocido en jugo de limón. Según algunos, su nombre viene de la palabra quechua *síwichí*, cuyo significado sería pescado fresco o pescado tierno. La Real Academia Española sugiere en su diccionario que podría provenir del árabe *síkbeq* o *síbech*, comida ácida, un método de conservar viandas en medios ácidos, como el vinagre, de donde resulta el escabeche preparado en España.*

Algunas teorías sitúan el ceviche en la gastronomía de los pueblos indígenas de las costas pacíficas en la zona del antiguo Perú. En la época de la cultura mochica hace dos mil años, se preparaba este plato a base de pescado fresco cocinado con el jugo fermentado de tumbo. Durante el Imperio Inca, el pescado era macerado con chicha. Diferentes crónicas reportan que a lo largo de la costa se consumía el pescado con sal y ají.

Posteriormente, con la presencia hispánica se añadieron dos ingredientes de la costumbre culinaria mediterránea, el limón y la cebolla. El desarrollo del limón consiguió acortar el tiempo de preparación de este plato ancestral y preincaico. En la época colonial en Perú y norte de Chile, el ceviche junto con el picante eran platos consumidos por las clases más populares y eran platos marginados de la sociedad. Actualmente se ha transformado en un plato internacional, ya que forma parte de la gastronomía cotidiana de los países litorales de América Latina con distintas variantes.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

En Chile el ceviche es un plato habitual de la gastronomía del norte del país, en especial de los antiguos ariqueños. Las diferencias fundamentales entre el ceviche que se prepara en el norte de Chile y el peruano, es que en Chile se usa el pescado de carne blanca, en trozos pequeños, cebolla blanca en cuadrados y amortiguada, mientras que en el Perú se usan pescados de todo tipo y algunos de carne negra, en trozos grandes, poco cocidos en limón, cebolla morada y en pluma y trozos de rocoto.

En Chile los pescados de carne blanca que más se utilizan son la corvina y la reineta. En las últimas décadas el ceviche se ha ido expandiendo hacia la zona centro sur del país. Hacia 1997 el ceviche degustado en la zona central de Chile era un preparado de pescado desmenuzado, con cebolla en cuadraditos y macerado en limón por horas.

Don Roberto Burton Flores, nacido en Valparaíso y dueño de un puesto de venta de pescados en el Terminal Pesquero de Arica, nos informa del ceviche ariqueño. Señala que esta es una preparación patrimonial, típica de la ciudad de Arica, conocida por él desde niño y aprendida de su madre. Este plato lo han consumido por generaciones en su familia, incluso cuando vivía en Valparaíso, pero con otra preparación a la que hace en Arica, que es la típica de la región. Actualmente esta receta la trasmite a sus hijos.

PREPARACIÓN

La preparación que él conoce tiene los siguientes ingredientes para 4 personas: 1 kilo de filetes de pescado, 2 tazas de jugo de limón, 2 cebollas picadas en cuadrillos, cilantro picado, 2 dientes de ajo, sal y pimienta a gusto.

Los filetes deben estar limpios y sin partes negras, se cortan en cuadrillos, se agrega sal y una taza de jugo de limón. Se deja reposar aproximadamente ½ hora para que el pescado se cueza con el limón, luego se le agrega la cebolla picada en cuadrillos, el ajo, aceite y más limón.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El ceviche es un plato de consumo habitual, en fiestas o cócteles a todo nivel social, y es muy apetecido. Se sirve como entrada, acompañado con papas cocidas o con lechuga y ají, su sabor es salado y debe servirse frío. Don Roberto lo vende para consumirlo en el mismo local de pescados, con una cucharita de plástico. Considera que este plato se come cada vez más, pues el ceviche es bueno para la salud y es un plato reponedor.

PESCADO AL PINTACHO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Nos informa de la preparación y orígenes del pescado al pintacho doña Nancy Alanoca Astiguita, asistente social nacida en Belén. Ella reside actualmente en Belén y Arica, es de ascendencia aymara y estudiosa de los productos regionales y su gastronomía. El pescado al pintacho es una preparación patrimonial que se ha transmitido por más de 5 generaciones en su familia. Es un plato que ya consumían sus abuelos paternos radicados en Belén y la familia de Arica, como una comida especial cuando subían a la precordillera con pescado de la ciudad o bajaban desde Belén a la costa.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 10 personas son 11 presas de pescado blanco fileteadas (puede ser acha, corvina, albacora, sargo u otro), 400 cc de vino Pintatani de Codpa, 1 kilo de papas grandes, peladas, lavadas y cortadas en dos, o 10 papas pequeñas, ½ kilo de arroz, 1 zanahoria mediana rallada, 5 dientes de ajo molidos, 1/3 taza de ají rocoto molido y cocido (sin pepas ni venas), ½ taza de perejil picado, 1/3 taza de hojas de muña, 1/3 taza de hojas de yerba buena o menta fresca, 1 cucharada de orégano, sal a gusto, 5 cucharadas de aceite vegetal (ojalá de olivo de Azapa), 2 cebollas medianas cortadas en pluma delgadas, 1 ½ taza de caldo de verduras.

Se sazonan las presas de pescado con sal, 3 dientes de ajo, orégano, la mitad del ají, y 1 cucharada de aceite, dejándolas macerar en 200 cc de vino Pintatani por media hora como mínimo, cuidando que se pasen bien. Se ponen a cocer las papas y a granear el arroz con la zanahoria rallada en ollas aparte. En una cacerola grande se saltea la cebolla y ajo en dos cucharadas de aceite, incorporando el ají rocoto que quedaba. Una vez salteada la cebolla, se agrega el perejil, la muña, la yerba buena, un poquito de sal, el caldo de verduras y las otras dos cucharadas del aceite. Se espera cinco minutos que se concentren las yerbas y se agrega el vino Pintatani que quedaba y las presas de pescado, una a una y con cuidado para que no se destrocen. La muña y la yerba buena pueden estar secas y entonces se les frota entre las manos para que queden pulverizadas. Mejor si están frescas.

En una fuente que irá a la mesa se van colocando las presas de pescado en medio de la salsa de yerbas. Se sirve caliente, utilizando plato plano con una porción de arroz, media papa cocida y la presa de pescado en salsa de pintacho, que ya es un elemento decorativo, salpicado con cilantro. Se colocan ensaladas diversas en la mesa, y si es el tiempo, se ofrecen también camotes yema de huevo.

Los utensilios que se ocupan en la preparación son fuentes, ollas y cacerolas de fierro enlozadas y de vidrio, espumadores, cucharas de palo, cuchillos “regalones” de cocina, tablas de picar, morteros de piedra y/o batanes.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El pescado al pintacho es consumido por todos los grupos etáreos, es un plato siempre bien recibido por grandes y pequeños. El sabor de la preparación es salado, picante y debe servirse caliente. Para beber se sirve vino, chicha de jora y para los niños, jugo de tumbo. Esta receta solía ofrecerse en ocasiones especiales entre compadres que se visitaban en Belén o Arica. Estas visitas eran ocasión para comidas especiales, informaciones y acuerdos mutuos, según correspondiera a años de grandes crecidas o sequías de agua.

PESCADO ESCABECHADO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don Pablo Fábrega Contreras, nacido en Arica y especialista en preparaciones marinas, nos informa del pescado escabechado. Expresa que esta preparación tiene una gran demanda de la clientela del restaurante ubicado dentro del Súper Agro Santa María donde trabaja. Sus clientes son especialmente trabajadores de nivel popular, dueñas de casa y personas mayores.

El pescado escabechado es una preparación conocida por él desde pequeño y perfeccionada trabajando en restaurantes populares de la ciudad. Opina que este plato es una preparación patrimonial, porque era consumida por los antiguos ariqueños y sobrepasaría las 5 generaciones. Le ha correspondido enseñar esta receta a aprendices y ayudantes del restaurante. Frecuentemente es consultado por alumnos de hotelería y cocina de liceos e instituciones superiores a quienes traspassa sus conocimientos con mucho agrado para que esta preparación patrimonial no se pierda.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 8 filetes de pescado local abundante de la estación, 2 cebollas cortadas a la pluma, 2 cebollas cortadas a la juliana, 3 dientes de ajo picado fino, 3 hojas de laurel, 1 vaso de vinagre, ½ taza de harina para freír las presas de pescado, ½ taza de aceite, sal, pimienta y comino a gusto.

Se fríen en aceite los filetes de pescado pasados por harina y se dejan reposar en una fuente. Se fríe la cebolla, ajo, hojas de laurel, sal, comino y pimienta, se agrega la zanahoria, el vinagre y un poco de agua para que no se seque. Se cocina a fuego lento con la tapa cerrada. Una vez cocido se deja enfriar y se acomoda sobre el pescado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El pescado escabechado es consumido en su mayoría por adultos y adultos mayores. Se sirve frío y se presenta en un plato bajo de loza con el pescado abajo y la zanahoria y cebolla arriba. Las ocasiones de consumo son familiares y cotidianas. Antiguamente se consumía como entrada pero también puede considerarse como plato de fondo acompañado de papas o ensaladas. El informante considera que esta preparación se ha ido perdiendo y es consumida actualmente por familias antiguas y en algunos restaurantes típicos.

PESCADO SUDADO



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Nos informa de la preparación y orígenes del pescado sudado don Julio Lemo Catalán, nacido en Arica y de ascendencia italo-peruana. El pescado sudado es una preparación patrimonial conocida por él desde niño. Se la enseñó su madre y él la ha transmitido a su familia, a sus hijas y esposa. Cuenta que este plato ya lo consumían sus abuelos, se ha transmitido en más de 5 generaciones y se sigue consumiendo en la familia Lemo.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 4 filetes de pescado, 4 papas cortadas en rodajas, 2 zanahorias cortadas en rodajas, 1 cebolla grande cortada a la pluma, 2 ajos molidos, $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco, $\frac{1}{4}$ taza de limón, 2 tomates enteros pelados en rodajas, sal, pimienta, perejil y cilantro picado a gusto.

En una olla se fríe la cebolla, ajos y condimentos, se agregan los filetes de pescado junto con el perejil y cilantro, se acomodan los tomates, las papas y la zanahoria sobre los filetes, se vierte el vino y el jugo de limón. Se tapa la olla y hierve a fuego lento por unos minutos, hasta que el pescado esté cocido. Este plato se puede preparar con sargo, cabrilla, achá, cojinova, tomoyo o bonito.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El pescado sudado es consumido preferentemente por los adultos mayores y los jóvenes. Es una comida suave, blanda, de sabor salado, que se sirve caliente como plato de fondo. Se presenta en un plato bajo de loza o greda adornado con cilantro o perejil picado. Es un plato de consumo cotidiano y familiar. Don Julio lo recomienda por "ser reponedor y porque el pescado es una buena fuente de energía y es sano". Señala que este plato se está perdiendo en restaurantes, pues es una receta de los antiguos ariqueños que no ha sido tan difundida hoy en día por las nuevas generaciones, lo cual considera lamentable.

Camarón de río



Foto de Augusto Murillo.

DESCRIPCIÓN

Es un camarón (*Cryphiops caementarius* Molina, 1782), que habita en los ríos del norte del Perú hasta el norte de Chile. El camarón de río del norte de Chile, según nos informa doña Mariele Godoy García, agricultora del valle de Camarones, es un crustáceo tradicional del valle de Camarones, del cual lleva su mismo nombre. Habita en el río y se alimenta de pequeños insectos y larvas. Ha estado presente desde a lo menos cuatro generaciones en el valle, siendo uno de los alimentos característicos de los habitantes del sector. Ella lo ha recolectado y consumido desde niña y veía cómo sus abuelos lo recolectaban y cocinaban.

El camarón de río se caracteriza por su cuerpo alargado con un ligero aplanamiento lateral, cubierto por un exoesqueleto quitinoso y endurecido. Posee un par de pinzas que son más grandes en los machos y siempre una más grande que la otra para la defensa de sí mismo y de su territorio. Sus antenas son largas y le sirven para percibir la corriente del agua y cualquier cambio brusco en el movimiento de las mismas. Se alimenta de algas, que son abundantes en el río, de detritos o materia orgánica muerta (restos de plantas, hojas, etc.) e insectos, especialmente si están muertos. El alimento es cogido con las pinzas y llevado a la boca.

Mariele Godoy agrega que el camarón mide unos 15 a 25 centímetros de largo, es de color negro verdoso y a veces algo rojizo. “Cuando se recolecta del río no tiene un olor en particular, quizá a tierra, pero cuando ya está muerto tiene un olor a marisco. Su carne es de color blanco”.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

El camarón de río tiene un agradable sabor y alto contenido proteico. Es un crustáceo de gran valor económico y gastronómico, por ser utilizado en la preparación de una serie de platos deliciosos como el chupe de camarones o el picante de camarón.

Mariele Godoy señala que se consume por lo sabroso de su carne cocida en diferentes comidas como picante, sopa con leche (chupe) o con mayonesa. Dependiendo del tipo de preparación se comerá casi todo el crustáceo o solamente la carne de la cola. Se dice que tiene propiedades afrodisíacas, que da vigor y que eleva el colesterol.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

El camarón de río vive en casi todos los ríos de la costa de Perú y Chile entre el nivel del mar y los 1.400 msnm, en rangos de temperatura de 10° a 25°C. En la Región de Arica y Parinacota se lo encuentra en el río Lluta y el río Camarones. Los adultos habitan en el lecho del río en zonas de mayor profundidad, con abundantes piedras y pozas, y siempre en aguas limpias y corrientes; su presencia es una señal de que el río no está aún contaminado en exceso. Tienen la cualidad de refugiarse frecuentemente en el interior de las cuevas que construyen con limo entre las piedras, huecos y hierbas, dejando sobresalir las antenas y tenazas durante el día. Se esconde debajo de las piedras ante el menor peligro.

Los adultos en las noches se desplazan a lugares de menor profundidad para buscar alimento, siendo por ello las capturas nocturnas. Los juveniles prefieren aguas someras que están en las orillas. El camarón de río convive con otras especies como pejerreyes y lisas. Para la reproducción, que sucede durante los meses de verano (noviembre a abril), las hembras tienen los huevos debajo del abdomen. Las larvas se desarrollan especialmente en las desembocaduras de los ríos y en el mar cercano a ellas, donde se las encuentra en abundancia durante los meses de verano. Los juveniles migran río arriba hasta llegar a la edad adulta.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Mariele Godoy nos informa que *“el camarón de río se puede recolectar casi todo el año, pero sobre todo en verano debido a las lluvias altiplánicas que incrementan el caudal del río, con lo cual el agua se torna turbia y los camarones quedan ‘atontados’.* Hay que buscarlos en los bordes del río, debajo del agua, bajo las piedras. *Se toman por la cola para evitar que muerdan con las dos tenazas”.* Añade que *“es un producto abundante y se mantiene”.* La recolección se destina para la comercialización y para el autoconsumo.

El camarón de río del norte ha estado sujeto a una intensa explotación, llevando a la reducción del tamaño de las poblaciones y a la disminución de la talla de los ejemplares extraídos. A esto se le suman las alteraciones del hábitat por procesos naturales de sequía y antrópicos relacionados con el uso del agua, actividades agrícolas y mineras e irregularidad del caudal de los ríos donde habita. Actualmente esta especie se considera vulnerable desde la Región de Arica y Parinacota a la Región de Coquimbo y en peligro de extinción en la Región de Valparaíso y Región Metropolitana. Este camarón está sujeto a veda nacional entre el 1 de diciembre al 30 abril por el Decreto 145/86 del 6 junio de 1986, y quedan vedadas indefinidamente las hembras ovíparas, las cuales deben ser devueltas al agua en el mismo lugar de la pesca aunque tengan el tamaño reglamentario.

PICANTE DE CAMARÓN



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Doña María Calle González, nacida en Cocha, nos informa del picante de camarón. Señala que es una preparación tradicional de la región y del sector de Cocha, que utiliza el camarón del río Camarones, de datación antigua en la zona. Esta es una receta que ha sido preparada por sus abuelos desde que eran jóvenes. Este plato se prepara en cualquier época del año, sobre todo entre diciembre y marzo, en que hay más camarones.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta preparación son 20 camarones de río enteros, de un tamaño de más de 15 centímetros, 3 kilos de papa nueva, cocidas, peladas y molidas con la mano, 3 cebollas blancas medianas picadas en cuadros, 1 pizca de comino, 1 taza de llaita (alga de río), 1 diente de ajo picado en trocitos, 1 locoto picado en trocitos, 3 cucharadas de aceite de cocina.

Se utiliza una olla de aluminio, en una cocina a gas a fuego alto se fríe en aceite la cebolla junto con el ajo, el locoto y el camarón hasta que tome un color colorado (por 10 minutos). Luego se le agrega la papa molida, el comino y finalmente la llaita. Como la papa es muy seca se le agrega agua caliente hasta que adquiera una espesura que permita revolverlo con una cuchara de palo para que no se pegue al fondo. Después de 30 minutos el picante estaría listo.

El producto es considerado muy nutritivo y reponedor. Tiene un sabor salado, un aroma leve a marisco y a ají, su textura es diversa porque se junta la papa que es algo áspera con el camarón de carne suave. El color del producto es algo amarillo/rojo debido a la papa y al camarón con el locoto.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato se sirve caliente acompañado con arroz.

Llayta



Foto de Rodrigo Pino.

DESCRIPCIÓN

La llayta o llaita (*Nostoc sp.*) del aymara *llayta*, que significa una yerba negra de comer, es un alga de agua dulce que crece en el altiplano. Llaita es el nombre que se le da en los Andes de Arica, y en Iquique se le llama *murmunta* (aymara y quechua). Cuando el tallo “revienta en hoja” se le denomina *chungullo*, *chungulle* o *chungullu* (del quechua, apeñuscados, muchos en uno, juntos en corrillos o manadas). En la Región de Antofagasta, se usa el nombre mapuche *luche* o el atacameño *chukula*. En Ollague se le denomina *yoyo* (del aymara, planta acuática comestible).

Nancy Alanoca Astigueta, asistente social aymara nacida en Belén, nos informa que la llayta es un alga silvestre de agua dulce que se conoce desde épocas precolombinas. Es del tipo verde azulada (Cianobacteria), de color verde tornasol, de textura suave y muy liviana en estado fresco y de color negro plomizo cuando seca. Tiene un sabor y aroma mohoso suave.

CUALIDADES GASTRONÓMICAS

Nancy señala que: *“la llayta es fácil de preparar, basta remojarla diez a quince minutos en agua tibia y su cocción no demora mas de 3 minutos. Se consume por ser un alimento rico en clorofila y nutrientes. Además le da estética al plato ya que su color es muy bonito, una pequeña alga puede tener toda la gama de verdes. Existen muchas preparaciones que contienen llayta. Es usada frecuentemente para acompañar preparaciones saladas, con papas y carnes, como condimento y suavizante de comidas con ají, en platos secos o jugosos. Es altamente valorada para preparar guisos, cazuelas y ensaladas, y es muy sabrosa. Consultando diversas personas, todos coinciden que es un producto muy antiguo, alimenticio, y le da un sabor muy especial a las comidas”*. Uno de los platos típicos de la zona en base a llayta es el picante de pollo con llayta.

DISTRIBUCIÓN Y HÁBITAT

La llayta crece en bofedades de la zona de precordillera y altiplano de los Andes, se la encuentra en el fondo de los ríos y crece en los meses de noviembre y diciembre. Los habitantes de tierras altas, sobre los 3.500 msnm, suelen encontrarla cerca de sus caseríos, en riachuelos y bofedales.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Nancy Alanoca señala que esta alga se cosecha después de la época de lluvias, desde marzo en adelante. La cosecha la realizan personas adultas de manera manual en riachuelos y bofedales, y no permiten que los niños lo hagan porque los terrenos son pantanosos y la propia alga es resbaladiza. Una vez cosechada se deja secar al sol, cuidando que el viento no la bote, porque al perder humedad se deshidrata y se torna volátil. Se guarda seca y cada familia mantiene para su autoconsumo. Las familias nativas de la región conocen sus cualidades y adquieren este producto sin problemas en el Asoagro o ferias y mercados de verduras, en bolsas de 50 a 100 gr.



Foto de Augusto Murillo.

PICANTE DE POLLO CON LLAYTA



Foto de Augusto Murillo.

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Guillermina Rojas Choque, natural del pueblo de Camiña y agricultora del valle de Azapa, nos informa del picante de pollo con llayta. Indica que cuando vivía en el pueblo de Camiña, al interior de Iquique, cocinaba desde niña, aprendiendo de su madre y ayudando a su hermana mayor. Cuando llegó a Arica y Lluta le llamó la atención un plato que le convidó una señora de Chapiquiña, creyó que era luche, pero al probarlo se dio cuenta que era muy suave y se usaba para guisos secos o caldiños. Además pudo comprobar que decorando los platos con esta alga se veían “preciosos”, como nos cuenta.

La señora le convidó un poco de llayta seca, que es oscura y sin gracia, pero remojada y cocida adquiere un color y textura muy linda. Dice que nunca más dejó de comer llayta y que siempre la compra en el Asoagro, y le han dicho que se encuentra en riachuelos en las tierras de camélidos. Ahora se las enseña a sus hijos y amigos, especialmente a su hija y nieta de 14 años. Dice que “el pollo con llayta antes se hacía con pollo de campo y era más sabroso, distinto al pollo comprado en los supermercados que no tiene mucho sabor y le echan tantas hormonas”.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de este plato para 6 porciones son: 1 pechuga de ave, 1 tazón de llayta previamente lavada y remojada, 1 kilo de papas medianas, 1 cebolla chica picada en cuadros finitos (se le agrega 1 pizca de azúcar, “secreto para que no se repita”), 3 dientes de ajo rosado picados finitos o rallados, 1 cucharada de orégano de Belén, 1 cucharada de perejil picado para decorar, 1½ cucharada de aceite, 1 cucharada rasa de ají de color (dulce) o ½ cucharada de cúrcuma, 1 rocoto chico sin pepas y sin venas, molido.

Se cocina la pechuga en una olla, en un litro de agua a fuego mediano. En otra olla, se cuecen las papas con cáscara. En una sartén se hace un aderezo con el aceite, cebolla, ajo, orégano, sal, ají color o cúrcuma y el rocoto. Se pone a fuego mediano, hasta que la cebolla indique que está cocida. Se desmenuza la pechuga en el caldo. Se pelan las papas y se deshacen con la mano, se agrega al caldo de la pechuga. Se completa con el aderezo y la llayta con movimientos suaves redondos y cuchara de palo a fuego suave por 5 minutos. Se sirve caliente en plato de loza, acompañado con arroz y adornado con perejil picado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Todos los miembros de la familia lo consumen, a los más pequeños se les separa el aderezo antes de echarle ají y la presentación es la misma. Es un plato cotidiano, agradable al paladar, tiene todos los alimentos, lo que lo hace nutritivo además de ser muy apetitoso, por lo que probablemente seguirá por generaciones. La Sra. Guille concluye diciendo que: “la llayta es una alga con mucha clorofila que ayuda al organismo y es difícil que desaparezca”.

LISTA DE INFORMANTES Y SUS BIOGRAFÍAS

Don **Julio Acevedo Gerónimo** nació y vive en el pueblo precordillerano de Codpa, tiene 66 años y es agricultor por tradición familiar. Sus padres, José Acevedo y María Gerónimo, son nacidos en Codpa. Su abuelo paterno, Buena-ventura Acevedo, nació en Tacna, y su abuela paterna Eduvigés Zavala es de Codpa. Sus abuelos maternos, Anacleto Gerónimo y Evangelina Vargas, nacidos en Miñe Miñe, y su bisabuelo paterno José Acevedo y su bisabuela paterna Isabel Castro, fueron todos agricultores. Sus abuelos le han transmitido todos sus saberes de la agricultura, a través de la oralidad y la observación, que él hoy aplica en la chacra. Son a lo menos cuatro generaciones que han vivido y trabajado en el sector.

Don **Javier Albarracín Romero**, de 48 años, nació y vive actualmente en Codpa, poblado de la Provincia de Camarones. Actualmente trabaja como funcionario municipal y tiene una chacra en la que cultiva algunos frutales. En su familia son todos agricultores y nacidos en Codpa: su padre, Luis Albarracín, su madre Claudia Romero y sus abuelos paternos, Luis Albarracín y Domitila Valdés.

Don **Eugenio Apata** es un pequeño agricultor aymara de 71 años residente en Esquiña. Ha sido el primer director de la junta vecinal de Esquiña y socio de la Comunidad Indígena.

Don **Santos Arias Vásquez** nació en Socoroma, Provincia de Parinacota. A las semanas de nacido lo llevaron a Putre, donde ha vivido desde siempre. Don Santos es de ascendencia aymara, de 70 años de edad, y actualmente vive con su señora en el pueblo de Putre. Es uno de los pocos agricultores de edad que van quedando. Él se dedica más al ganado y su señora trabaja en la huerta y el invernadero. Tienen 8 hijos, la mayoría de ellos casados e independientes.

Doña **Nancy Alanoca Astigueta**, nacida en Belén, Provincia de Parinacota, es asistente social, de ascendencia aymara y adulta mayor. También es consultora con experiencia en desarrollo rural en el norte de Chile. Nancy es cono-cedora de la gastronomía de los Andes meridionales y consejera del Consejo de la Cultura y las Artes, además de una gran admiradora y respetuosa del patrimonio intangible de las poblaciones nativas.

Doña **María Astigueta de Alanoca**, oriunda de familias de la región, fue profesora en los pueblos de Belén y Chapiquiña, donde atendía en su escuela particular unidocente a menores de todos los pueblos vecinos. Allí aprendió a descubrir las distintas variedades de preparaciones de maíz que disponía el mundo aymara. Fue fundadora y activa dirigente de la Cruz Roja de Belén. Su conocimiento de primeros auxilios le permitió atender a muchos pobladores del sector, quienes recurrían a ella con mucha confianza, contándole del uso medicinal de las plantas silvestres y sus aplica-ciones. En los años 50 del siglo pasado aún no habían policlínicos ni visitas médicas rurales, y los habitantes del interior de Arica, en casos de enfermedad, debían recurrir a sus conocimientos ancestrales, pues en aquella época solo habían caminos troperos, y demoraba 3 días llegar hasta Arica.

Don **Roberto Burton Flores** es nacido en Valparaíso, de 57 años, casado, 5 hijos. Es fileteador de pescado y dueño de un puesto de venta de pescados en el Terminal Pesquero de Arica. Además de su puesto tiene un negocio de venta de ceviche, perol, empanadas fritas de mariscos, etc. Piensa expandirse en sus negocios y su gran sueño es poner un res-taurante para vender todo tipo de preparaciones marinas. Los saberes marinos los adquirió de su madre y actualmente se los enseña a sus hijos y aprendices.

Doña **María Calle González**, nació en Codpa, Provincia de Camarones, tiene 53 años, es de ascendencia aymara y vive en el sector rural de Taltape, cerca de Codpa, con su esposo. Sus padres, Anacleto Calle y su madre Domitila González eran agricultores nacidos en Codpa. Su abuelo materno, Valentín González también nació en Codpa.

Don **Américo Cárdenas Burgos** es agricultor, tiene 80 años de edad y nació en Livilcar. Es de ascendencia española, sus bisabuelos son de la ciudad de Valdivia y se trasladaron a Livilcar, donde nacieron sus padres. Sus padres son Felipe Cárdenas Cáceres y María Burgos Jiménez, ambos nacidos en Livilcar. Vive actualmente en la Parcela 11, km 32 del valle de Azapa, con su señora y dos hijos.

Doña **Teresa Cauco Valdés** tiene 70 años y es nacida y criada en Codpa. Su padre Alberto Cauco nació en Iquique y su madre, María Malavia, en Codpa. Su abuelo materno, Erasmo Malavia, su abuela, Buenaventura Valdés y su bisabuela, Matiasa Madueño, han sido todos agricultores nacidos en Codpa. Todos los conocimientos de la agricultura de Codpa y de sus alimentos los aprendió de sus abuelos.

Doña **Faustina Condori Gutiérrez**, nació en Socoroma, Provincia de Parinacota, es de ascendencia aymara, de 63 años de edad, y agricultora del valle de Socoroma. Actualmente vive con sus hijos y su hermano. Su madre se llama Olga Ibularia Gutiérrez. Faustina Condori cuenta que vivió en Caquena, donde se encuentra su madre, y que viajaba desde Caquena hasta las partes altas del valle de Lluta a intercambiar productos. Se demoraban días y días en volver. La familia en Caquena se dedica a la ganadería.

Doña **Peregrina Condori** es pequeña agricultora, de ascendencia aymara, y vive en Saguara en el valle de Camarones. Es socia de la junta vecinal de Saguara.

Doña **Silvia Condori Cruz** tiene 20 años y es nacida en Guañacagua, poblado al este de Codpa en la comuna de Camarones. Es chilena de ascendencia aymara. Su madre Esperanza Cruz Apaza, y sus abuelos maternos, Facundo Cruz y Gregoria Apaza, han sido todos agricultores nacidos en Guañacagua.

Doña **Paula Corro** es una agricultora aymara de 60 años del poblado de Tignamar. Pertenece a la junta de vecinos y a la Comunidad Indígena de Tignamar.

Don **Gusberto Coscio Pacci**, nacido en el pueblo de Belén, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara, de 59 años, es manipulador de alimentos y jefe de cocina en una pensión propia, donde atiende a familiares y amistades. Se encuentra domiciliado en la ciudad de Arica. Actualmente vive solo y recibe la visita de sus hijos. Fue criado en el pueblo de Belén por sus padres, Berta Pacci y Guido Coscio, ambos de ascendencia aymara. Muchos de los platos patrimoniales de Arica y Parinacota los aprendió de su madre y abuelos paternos, Cliserio Coscio y Faustina Ajata, y de sus abuelos maternos, Filiberto Pacci y María Pérez.

Doña **Silvia Córdova Bolaños**, es nacida en Socoroma, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara, de 50 años y agricultora del valle de Lluta, sector Tocontasi, en el km 15. Ella reside actualmente con su marido, 2 hijos, su nieta y su madre.

Don **Óscar Chamorro Peirano**, de oficio pescador artesanal, tiene 56 años de edad, es nacido en Arica de padres y abuelos pescadores. Sus abuelos maternos son inmigrantes italianos que se establecieron en Arica. Aprendió su oficio acompañando a su padre y abuelo paterno, ya que no quiso seguir estudiando y su padre lo obligaba a trabajar mu-

cho, con poco descanso y poca paga. Vive en Arica con su esposa y obtiene su sustento exclusivamente de la actividad pesquera artesanal.

Don **Felipe Choque** es un agricultor de 63 años de Esquiña, es socio de la junta vecinal de Esquiña y de la Comunidad Indígena.

Doña **Gladys Choque Zambrano**, agricultora de 60 años, es nacida en Azapa y de ascendencia aymara. Vive actualmente en Arica pero tiene una parcela en Azapa. Su padre, José Choque, es agricultor de Livilcar y su madre, Gabriela Zambrano, es agricultora del valle de Sama (Perú). Su abuelo paterno, Bartolomé Choque, es ganadero y su abuela Zoila Centella, es agricultora nacida en Livilcar. Sus abuelos maternos, Juan Zambrano e Isolina Díaz, son agricultores del valle de Sama en Perú.

Doña **Yolanda Delgado Lázaro**, nacida en Saxamar, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara y 56 años de edad, es hija de pequeños agricultores y actual agricultora del valle de Lluta. Está domiciliada en la ciudad de Arica, aunque viaja continuamente a Saxamar, pueblo de precordillera donde ha heredado un pedazo de tierra que también cultiva. Actualmente vive con un hijo. Su bisabuela materna fue Inocencia Delgado.

Don **Pablo Fábrega Contreras** es nacido en Arica, tiene 35 años, es soltero sin hijos y vive con sus padres. Es especialista en preparaciones marinas y trabaja desde pequeño en restaurantes populares de la ciudad. Recuerda que desde pequeño observaba a su madre en los quehaceres de la casa y la cocina, y por razones económicas salió a trabajar de muy pequeño como ayudante de cocina. Allí puso en práctica lo aprendido en su hogar de acuerdo a las indicaciones dadas por sus jefes y poniendo algo de su creatividad personal. Actualmente trabaja en un restaurante especializado en preparaciones marinas ubicado dentro del Súper Agro Santa María.

Don **Arnaldo Flores** es un agricultor de Tignamar, de ascendencia aymara, de 56 años de edad. Vive con su esposa y reciben la visita de sus hijos que residen en Arica. Pertenece a la Comunidad Indígena de Tignamar. Junto a las labores del campo, administra un pequeño restaurante para viajeros de paso.

Don **José Flores Carrasco** es nacido en Socoroma, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara, de 54 años de edad y agricultor del valle de Socoroma. Actualmente vive con su señora en el mismo pueblo.

Don **David José Flores Vega** es nacido en el pueblo de Tignamar, Provincia de Parinacota. Tiene 32 años, pertenece a la etnia aymara, y se dedica a la gastronomía andina. David es técnico profesional en cocina del Liceo Politécnico de Arica. Investiga preparaciones y productos propios y trabaja como chef en un restaurante en Arica. Es muy requerido para celebraciones institucionales o familiares. Sus padres viven en el pueblo de Tignamar, poblado de precordillera, donde tienen sus cultivos y un pequeño restaurante. David vive con sus hermanos en Arica, en la casa paterna, y hay una excelente relación de respeto y ayuda mutua familiar. Es dirigente de una organización cultural aymara y ha participado en eventos nacionales invitado por Le Toques Blanches y el DUOC. Su gran sueño es ser un chef con estudios superiores para poder crear más preparaciones con productos locales nativos e insertarlos con sabor y estética en la cocina internacional.

Doña **María García Choque**, chilena de ascendencia aymara, tiene 47 años y es nacida en Jaiña, en la comuna de Pozo Almonte. Ella es agricultora al igual que sus padres y abuelos y es además cocinera de comidas andinas. Su padre, Luciano García, es agricultor nacido en Jaiña y su madre, Victoria Choque, es agricultora nacida en Soga (poblado

vecino a Jaiña). Su abuelo paterno, Segundo García, también es agricultor nacido en Jaiña, lo mismo que su abuelo materno, Lorenzo Choque, y su abuela materna, Perfecta Ramos, ambos nacidos en Soga y agricultores.

Doña **Mariele Godoy García** es agricultora de 44 años, nacida en el valle de Camarones, chilena de ascendencia aymara. Su padre, Juvenal Godoy, es agricultor nacido en el mismo valle y su madre es Eloisa García, agricultora nacida en Codpa. Al igual que sus padres, todos sus abuelos han sido agricultores. Sus abuelos paternos, Cornelio Godoy y Luisana, son nacidos en Pachica y sus abuelos maternos, Cornelio García y Noelia Flores, son nacidos en Codpa. Su bisabuelo paterno, José Godoy, nació en el valle de Camarones.

Doña **Andrea Guarache Martínez** es nacida en la ciudad de Arica, de ascendencia aymara, tiene 21 años y es técnico en alimentos del Liceo Politécnico de Arica y estudiante de técnico en enfermería del nivel superior en el Centro de Formación Técnica Santo Tomás. Actualmente vive con sus padres, hermana, marido e hija en la ciudad de Arica. Sus padres son don Julio Guarache Claros, de ascendencia aymara, y doña Nilvia Martínez Moroso. Muchos de los platos patrimoniales de la Región de Arica y Parinacota los aprendió de su madre y abuelos paternos, Isabel Claros, de 82 años, y Víctor Guarache, de 85 años, quienes viven en Arica.

Doña **Carla Guarache Martínez**, de ascendencia aymara, es nacida en la ciudad de Arica y tiene 26 años. Es manipuladora de alimentos y ayudante de cocina en el kiosco del colegio Miramar en Arica. Actualmente vive con su madre, hermana y su sobrina en la misma ciudad. Fue criada en Arica por sus padres, Julio Guarache Claros, de ascendencia aymara, y doña Nilvia Martínez Moroso. Muchos de los platos patrimoniales que conoce los aprendió de su madre y sus abuelos paternos, doña Isabel Claros, de 82 años, y don Víctor Guarache de 85 años.

Doña **Olga Huaylla Véliz**, nacida en la ciudad de Oruro, Bolivia, es de ascendencia aymara, tiene 57 años y es dueña de dos restaurantes llamados "Villa Olga", ubicados al interior de Asoagro. Actualmente vive con un sobrino en Arica. Pertenece a una fraternidad donde baila morenada para el carnaval de la ciudad.

Don **Félix Humire** es un mediano agricultor de ascendencia aymara que posee tierras en el valle de Lluta y pertenece a la junta de vigilancia del Río Lluta. Es un conocido dirigente que participa en diversas organizaciones que defienden las costumbres y derechos de la etnia.

Don **Michael Humire Choque**, nacido en Vinto, valle de Lluta, km 80, es de ascendencia aymara, viudo, de 73 años, posee tierras propias y toda su vida ha sido agricultor del sector. Actualmente vive en Lluta y Arica con sus 3 hijos profesionales, que trabajan en la ciudad y participan de algunas actividades del campo, estimulando a su padre. Su abuela materna fue Cruza Carrasco y su abuelo paterno fue Serafín Humire Humire.

Don **Marcos Jiménez Mamani** es nacido en el pueblo de Guallatire, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara. Tiene 54 años y trabaja como administrativo en la Universidad de Tarapacá. Está domiciliado en la ciudad de Arica y actualmente vive con su madre, quien trabaja en tejidos de alpaca y lana. Va continuamente a su pueblo de Guallatire a visitar a sus padres, ahora que son adultos mayores, y participa en agrupaciones culturales. Ha desempeñado labores de dirigente ganadero en su comunidad. Su padre fue ganadero y de él recibió sus animales como herencia en vida. Con mucho orgullo ayuda como informante a investigadores y memoristas en temas culturales andinos.

Doña **Mercedes Jirón Gárnica** es nacida en Putre, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara, de 69 años de edad y agricultora del valle de Putre. Actualmente vive con su marido y 2 hijos. Es dirigente de una agrupación cultural, que proyecta los saberes ancestrales a los menores del pueblo.

Don **Julio Lemo Catalán** es chileno y nacido en Arica, de ascendencia ítalo-peruana, de 66 años de edad, profesor de mecánica y empresario. Actualmente vive en la ciudad con su esposa. Fue criado por su madre Alicia Catalán, dueña de casa, y su padre, Juan Lemo Véliz, de actividad pescador. Su abuelo paterno era italiano de Sicilia, su abuela ariqueña (cuando Arica pertenecía al Perú) y sus abuelos maternos eran peruanos. Las preparaciones de los platos patrimoniales de esta región las aprendió de sus padres.

Don **Esteban Luque Quispe** es nacido en Putre, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara, de 56 años de edad y agricultor del valle. Su padre se llama Venancio Luque Condori y es agricultor. Actualmente vive con su señora y 3 hijos.

Doña **Clara Mamani** es una agricultora aymara de 76 años, natural del poblado de Chapiquiña. Vive junto a su esposo, también agricultor, y recibe la visita de sus hijos y nietos que viven en la ciudad. Es socia del club del adulto mayor de Chapiquiña y conocedora de las costumbres y tradiciones de su poblado.

Doña **Victoria Mamani** es una agricultora aymara de 60 años residente en Esquiña. Es presidenta del centro de madres y socia de la junta vecinal del poblado.

Doña **Nilvia Martínez Moroso**, de 49 años, nació en el pueblo campesino de Tulahuén, Provincia de Ovalle. Es manipuladora de alimentos y jefe de cocina en el kiosco del Colegio Miramar de Arica. Fue criada en Tulahuén por su abuela materna y llegó a Arica hace 30 años, donde formó un hogar con Julio Guarache Claros, aymara, natural de Belén. Muchos de los platos patrimoniales de Arica y Parinacota los aprendió con sus suegros aymaras, Isabel Claros Colque y Víctor Guarache, y de amigos de la familia. Pertenece al grupo Cultural "Kullaguas de Belén", quienes periódicamente ofrecen la típica "Watia Beleneña" a los familiares y amigos de Arica, a beneficio de las obras sociales del grupo.

Don **Freddy Medina Cáceres** es profesor, tiene de 60 años, y es chileno de ascendencia aymara, nacido en la ex estación Central (a 50 kilómetros de Arica). Sus padres son: Francisco Medina, agricultor y arriero, y Juana Cáceres, agricultora. Sus abuelos paternos son Eduardo Medina, minero, y Teófila Calizaya, agricultora. Sus bisabuelos maternos son Francisco Calizaya y Leandra Mollo. Todos ellos son nacidos en el pueblo de Putre. Freddy Medina es un gran conocedor de la cocina tradicional de su pueblo.

Don **Ricardo Mendoza Mamani**, es nacido en Socoroma, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara, de 57 años de edad y agricultor del valle de Lluta. Actualmente vive con su señora.

Doña **Guillermina Mollo** es agricultora y ganadera, tiene 44 años y es chilena de ascendencia aymara. Sus padres son Damián Mollo, agricultor nacido en Arica, y Rita Alcón, agricultora nacida en Codpa. Sus abuelos paternos son Hilario Mollo, ganadero nacido en Bolivia, y Brígida Mamani, ganadera nacida también en Bolivia. Sus abuelos maternos son Heriberto Alcón, ganadero, y Luciana Viza, agricultora, ambos de origen boliviano.

Doña **Dora Ocaña** es agricultora de ascendencia aymara de 68 años, nacida y residente en Belén. Es socia de la junta vecinal de Belén y de la Comunidad Indígena. Es conocedora de las costumbres y tradiciones del pueblo.

Don **Filiberto Ovando Álvarez**, es nacido en Tignamar, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara. Tiene 72 años y es agricultor del valle de Azapa, del sector Tignamar-Belén. También tiene tierras de sus antepasados en Tignamar. Don Filiberto reside en Azapa y Arica con su señora, 3 hijos y 3 hijas. Es un gran conocedor de la región, y además un dirigente reconocido por las autoridades agrarias y por otros dirigentes campesinos. Ha sido dirigente de Asoagro, representante legal de organizaciones de defensa de aguas, fundador de los Custodios de la Semilla, y es conocido como el “Rey de las Guayabas”, ya que ha ideado un sistema que le permite tener producción de guayabas todo el año. Es una persona entusiasta y buen relacionador público. Ha participado en programas de televisión de diversos canales.

Don **José Peñaloza Quiroz** es pescador artesanal, nacido en Antofagasta. Tiene 58 años. Fue traído desde niño a Arica por su madre Ester Quiroz Mercado. Tiene 3 hijas que estudian en Antofagasta. Proviene de familia de pescadores, desde pequeño salía a pescar junto a su padre y su abuelo del mismo nombre que él, de quienes aprendió el oficio. Actualmente vive en Arica con su pareja, que es microempresaria. Ha sido elegido presidente de la Federación de Pescadores Artesanales del Norte y es representante de la CONAPACH (Confederación Nacional de Pescadores Artesanales de Chile).

Don **Héctor Ramos Ramos**, de 65 años, es buzo mariscador, chileno, nacido en Ovalle. Sus padres son Juvenal Aguirre, maquinista nacido en Coquimbo, y Diamantina Ramos, dueña de casa nacida también en Coquimbo. Realiza esta actividad desde los 18 años. Su oficio lo aprendió de familiares y amigos. Dice conocer cada caleta, playa y “picada” desde caleta Tumbes, en el norte del Perú, hasta Coquimbo.

Don **Armando Ramírez Sarmiento**, nacido en Socoroma, Provincia de Parinacota, es de ascendencia aymara, de 29 años de edad, y agricultor del valle de Socoroma. Actualmente vive con su señora y dos hijos.

Don **Carlos Ramírez Fuentes** es pescador, nacido en Arica, de 58 años. Su padre Arsenio Ramírez es nacido en el sur de Chile, y su madre Raquel Fuentes es nacida en Arica. Es pescador desde los 20 años, actividad que aprendió de sus familiares y amigos. Hoy trabaja en una lancha de su propiedad.

Doña **Francisca Ríos Sánchez** es agricultora de 78 años, nacida en el valle de Azapa, es chilena de ascendencia afrodescendiente. Su padre, Juan Ríos Albarracín, es agricultor nacido en el valle de Azapa, y su madre, Natalia Sánchez, también agricultora y nacida en Azapa. Su abuelo paterno, Marcelino Ríos, ha sido agricultor nacido, al parecer, en el valle de Sama (Perú) y su abuela materna, María Sánchez, también ha sido agricultora.

Doña **Guillermina Rojas Choque** tiene 58 años, y es natural del pueblo de Camiña. Sus padres, Donato Rojas Zárate y Daniela Choque, son agricultores nacidos en Camiña, al igual que sus abuelos paternos, Mario Rojas y María Zárate, y sus abuelos maternos Natividad y Antonio Choque. Reside en Arica desde el año 1956, año en que se viene con sus padres y hermanos al valle de Lluta. Luego de diez años en Lluta se trasladan al valle de Azapa, sector Sobraya, y años más tarde su padre compra una parcela en el km 39 del mismo valle, sector Tignamar-Belén, donde ayuda a trabajar a sus padres hasta que contrae matrimonio a los 23 años. Actualmente está felizmente casada, tiene 4 hijos y 7 nietos, vive en la ciudad de Arica en casa propia con su esposo, un hijo, una hija y una nieta. Algunos días de la semana sube a la parcela a realizar labores agrícolas y gestiones directivas para el desarrollo del sector.

Doña **Virginia Sajama** es pequeña agricultora de ascendencia aymara, de 75 años, natural del poblado de Pachama en la comuna de Putre.

Don **Hernán Tarque Centella** es nacido en Livilcar, Provincia de Arica, de ascendencia aymara, de 73 años y agricultor del valle de Azapa. Vive actualmente con su esposa, hijos y nietos en Arica. Sus padres Basilio Tarque y Victoria Centella son agricultores nacidos en Livilcar.

Don **Adam Vásquez Loayza** es nacido en Putre, Provincia de Parinacota, de ascendencia aymara, de 59 años. Es agricultor del valle de Lluta, sector Valle Hermoso. Actualmente vive con su señora e hijos. Su abuela materna es María Choque y su abuelo paterno Eulogio Vásquez.

Doña **Emilia Vásquez** es agricultora de ascendencia aymara de Socoroma. Vive con su esposo, y sus hijos y nietos residen en la ciudad de Arica. Ha desempeñado distintos cargos de la costumbre, y es admirada por su gran sentido de solidaridad y emprendimiento. Tiene pensión para turistas, a quienes les ofrece preparaciones tradicionales de la región.

Don **Oreste Ventura Calana** tiene 75 años, y es arriero nacido en Putre. Sus padres, Eugenio Ventura y Felipa Escalante, son agricultores nacidos en Putre al igual que sus abuelos paternos, Oreste Ventura y Silveria Mamani. Sus bisabuelos paternos son Manuel Ventura, arriero, y Eugenia Cáceres, agricultora. Es fundador y dirigente de una conocida agrupación cultural. Organiza en la ciudad de Arica watas de cordero putreño, con el objeto de reunir fondos para fines sociales de su agrupación.

- Alfonso D. y D. Bazile. 2009. La quinoa como parte de los sistemas agrícolas en Chile: 3 regiones y 3 sistemas. *Revista Geográfica de Valparaíso* 42:61-72.
- Álvarez Munárriz, L. 2006. Antropología aplicada al campo de la alimentación. En: Séptimo Congreso de la Sociedad Española de Antropología Aplicada, realizado en Santander, España.
- Anuario Estadístico de la República de Chile. 1925. Santiago de Chile. Soc. Imp. y Lit. Universo. 1927.
- Aristizabal, M. 1984. Algunas consideraciones sobre el maíz. En: Trujillo, J. Antropología. Cuadernos de Investigación. Ed. Abya-Yala. Quito, Ecuador.
- Arnold, D. y Yapita, J. 1996. Madre melliza y sus crías. Ispall mama wawampi. Antología de la papa. La Paz, Bolivia. Ed. Hisbol.
- Arevalo, P. y L. Véliz. 2008. De cazadores recolectores al pueblo aymara. Historia didáctica andina regional. CONADI. Lom Ediciones.
- Balandier, G. 1969. Antropología Política. Ed. Península, Barcelona, España.
- Barahona, E. 1993. Aspectos geográficos, etnohistóricos y tecnológicos de la producción de vino y aceite en el valle de Azapa durante el periodo colonial regional 1500-1800. Pedagogía en Historia. Tesis de grado. Universidad de Tarapacá.
- Barraza, J. 1995. Los depósitos de alimentos en los Valles de Azapa y Lluta en el periodo pre-hispánico tardío. Pedagogía en Historia. Tesis de grado. Universidad de Tarapacá.
- Bastías, E. 2008. Biodiversidad y recursos fitogenéticos en la agricultura. *Idesia (Chile)* 26 (1): 5-7.
- Bastías, E., M. González-Moro y C. González-Murúa. 2004. *Zea mays* L. *amylacea* from de Lluta Valley (Arica-Chile) tolerates salinity stress when high levels of boron are available. *Plant and Soil* 267:73-84.
- Bauer, B. S. 2008. Cuzco antiguo: Tierra natal de los Incas. Ed. CBC. Cuzco, Perú.
- Belmonte, E, L. Faúndez, J. Flores, A. Hoffmann, M. Muñoz y S. Teillier. 1998. Categorías de conservación de cactáceas nativas de Chile. *Boletín del Museo Nacional de Historia Natural* 47: 69-89.
- Bertonio, L. 1612. Vocabulario de la lengua aymara. Juli, Chucuito, Perú.
- Borba, N. 2008. La papa un alimento básico. Posibles impactos frente a la introducción de papa transgénica. Rap-Al Uruguay.
- Bonavia, D. 2007. La papa: apuntes sobre sus orígenes y su domesticación. *Revista Arqueología y Vida* No. 1. Lima, Perú. IFEA.
- Briones, V. 1991. Antecedentes básicos para el estudio histórico de la presencia étnica negra en Arica entre los años 1870-1930. Pedagogía en Historia. Tesis de grado. Universidad de Tarapacá.
- Briones, V. 2005. Arica colonial: libertos y esclavos negros entre el Lumbanga y Las Maytas. *Chungará (Arica)* 36: 813-816.
- Briones, L., L. Núñez, V. Standen. 2005. Geoglifos y tráfico prehispánico de caravanas de llamas en el desierto de Atacama (norte de Chile). *Chungara (Revista de Antropología Chilena)* Volumen 37, N° 2.
- Cahuana, R. y J. Arcos. 1993. Variedades de papa más importantes en Puno y lineamientos para su caracterización. Puno, Perú. Ed. INADE/PELT - COTESU/IC.
- Callo, S. 2009. Kamisaraki. Diccionario aymara - castellano y castellano - aymara. 2da. Edición. Ed. Lima. Tacna, Perú.
- Calvo, E. 2002. Maíz, regalo del dios: Semillas tropicales. En: Delgado, F. y Otros. Protección y Control de Recursos Genéticos. Ed. Maela. Cochabamba, Bolivia.
- Campos, X. 1994. Pubriza: Asentamiento de población pre-hispánica de filiación cultural Inca en la quebrada de Azapa. Pedagogía en Historia. Tesis de grado. Universidad de Tarapacá.
- Carranza, R. F. 2003. Diccionario quechua ancashino - castellano. Ed. Iberoamericana - Vervuert. Madrid, España.
- Castillo, A. 1978. Aqshu Tarpuy-Hara Tarpuy. Cultivo de la papa y sembrío del maíz. En: Ravines, Rogger. Tecnología Andina. Ed. Instituto de Estudios Peruanos. Lima, Perú.
- Castillo, M. 1979. Algunos aportes sobre el origen y función social del maíz. En: Guzmán Pinto, Zenón. Wayka. Ed. Unsaac. Cuzco, Perú.
- Cavero, J. A. 1986. Maíz, chicha y religiosidad andina. Ed. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho, Perú.
- Censo Agropecuario 1929-1930. Dirección General de Estadística. Santiago de Chile. Soc. Im. y Lito. Universo.
- Centro Internacional de la Papa (CIP). 2006. Catálogo de variedades de papa nativa de Huancavelina. Lima, Perú.
- Cerrón, P. R. 1986. Diccionario quechua: Junín - Huanca. IEP. Ed. Minedu. Lima, Perú.
- Conama. Ficha de antecedentes de especie. *Echinopsis atacamensis* (Phil.) H.Friedrich & G.D. Rowley. I.O.S. Bull. 3(3): 94. (1974). www.conama.cl.
- Conama. Ficha de antecedentes de especie. *Browningia candelaris* Britton & Rose. Cactaceae, ii. 63 (1920).

- Contreras, A. 2008. Uso de especies silvestres y cultivadas en el mejoramiento de la papa. *Agro Sur* 36 (3):115-129. mingaonline.uach.cl/pdf/agrosur/v36n3/art01.pdf.
- Cornejo, J. 1997. Sistema de andenería en una quebrada del norte de Chile: Socoroma. *Pedagogía en Historia*. Tesis de grado. Universidad de Tarapacá.
- Cortés, G. 2004. Uso del suelo en la parte baja del Valle de Lluta. *Pedagogía en Historia*. Tesis de grado. Universidad de Tarapacá.
- Cuaran, A. I. y J. E. García. 2002. Experiencia de conservación de semillas de papa en la cocha. En: *Maela*. Protección y control de recursos genéticos. Cochabamba, Bolivia.
- Cubillos, A. y P. León. 1995. Informe de la República de Chile. IV Conferencia Internacional y Programa sobre los Recursos Fitogenéticos. INIA. Santiago.
- Cultivos Andinos. *Revista Minka* N° 10. Febrero 1983. Cusco, Perú. Ed. Grupo Talpuy.
- Cuneo-Vidal, R. 1977. Historia de la fundación de la ciudad San Marcos de Arica. *Obras completas*. Volumen IX, Lima, Perú.
- Chambi, N. y W. Chambi. 1995. *Ayllu y papas: Cosmovisión, religiosidad y agricultura en Conima*, Puno. Lima, Perú. Ed. Chuyma Aru.
- Chaparro, G. 1967. Condiciones de Israel y Azapa para producir plátanos. *Simiente* 37 (1-3): 16-21.
- Chávez, R. 1995. Por los caminos evolutivos de la papa silvestre y cultivada. En: *Ciencia y Desarrollo*. Revista del Consejo de Investigación. Tacna, Perú. COIN-UNJBG. No 1.
- Chila, M. 2002. Dinámica campesina en el manejo de semillas. En: *Maela*. Protección y control de recursos genéticos. Cochabamba, Bolivia.
- Dahuelsberg, P. 1983. Tojo-Tojone: un paradero de cazadores arcaicos (características y secuencias). *Revista Chungará* N°11: 11-30. Noviembre, 1983. Universidad de Tarapacá. Arica.
- De La Torre, L. M. *Diccionario español - quichua*. Achiq Pacha Pukarapaxi. 2da. Edición. Imbabura. Ecuador.
- De Florío, E. 1995. Elaboración tradicional de chicha de jora. En: *Ciencia y Desarrollo*. Revista del Consejo de Investigación No 1. Ed. COIN-UNJBG. Tacna, Perú.
- De Monroy, M.I. 1997. *La Cocina*. Editorial Nuevo Sol. La Paz, Bolivia.
- Del Canto, G. 2003. *Oro negro*. Lom Ediciones. Santiago.
- Diccionario quechua-español-quechua*. 2005. Academia Mayor de la Lengua Quechua. Gobierno Regional del Cusco. Cusco, Perú.
- DTS Consultores Ltda. Turismo, Desarrollo Local y Medio Ambiente. Estudio de Diagnóstico y Pertinencia. Programa Territorial Integrado Turismo de Intereses Especiales. Provincias Arica y Parinacota.
- Earls, J. 1982. Astronomía y ecología: la sincronización alimenticia del maíz. En: Lajo Lazo, Manuel y otros. *Agricultura y alimentación: Bases de un nuevo enfoque*. Ed. PUCP. Lima, Perú.
- Echeverría, J. y C. Muñoz. 1988. *Maíz: regalo de los dioses*. Ed. Instituto Otavaleño de Antropología. Otavalo, Ecuador.
- El Mercurio* Santiago. Salud: Israel crea fruta para diabéticos. 29 marzo, 2003.
- Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile (FACSO). 2009. Documento metodológico elaborado en el marco del Convenio FIA-FACSO para la elaboración de inventarios de productos y preparaciones patrimoniales en Chile.
- FAO. 1992b. *Manual sobre Utilización de los Cultivos Andinos Subexplotados en la Alimentación*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Santiago, Chile.
- FAO. 1993. *Cultivos Autóctonos Subexplotados de Mesoamérica*. Valor nutritivo y usos en alimentación humana de algunos cultivos autóctonos subexplotados de Mesoamérica. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Santiago. Chile.
- FAO. 1997. *Cultivos Andinos Subexplotados y su Aporte a la Alimentación*. Mario Tapia. Santiago. Chile.
- FAO. 2008. *Situación Alimentaria en Chile*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Santiago. Chile.
- FAO, FUCOA. 2008. *Cultura y Alimentación Indígena en Chile*. Imprenta Maval.
- Fuentes, F. 2008. Mejoramiento genético de la quinua. En: *Cultivo de la Quinua*. *Revista Agricultura del Desierto* 2008. (Delatorre, J., A. Salinas y M. Sánchez Eds.). Universidad Arturo Prat. Grafica Tarapacá. Iquique.
- Fuentes, F. F., P.J. Mauhan y E.R. Jellen. 2009. Diversidad genética y recursos genéticos para el mejoramiento de la quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd). *Revista Geográfica de Valparaíso* 42:20-33.
- García, P. 2002. *Breve Diccionario Aymara – Castellano/Castellano - Aymara*. Aru Pirwa. 2da. Edición. Iquique, Chile.
- Gay, C. 1865. *Historia Física y Política de Chile*. Agricultura. Tomo Segundo. Talleres Gráficos de ICIRA. Santiago.
- Gobierno Regional Tarapacá. *Recetario*. Preparación de platos con carne de llamo. Ministerio de Agricultura. Chile.
- Godino, P. *Pucheros y cocidos*. <http://www.historiadelagastronomia.com/articles/339/1/Pucheros-y-Cocidos/Page1.html>.
- Gómez, M. 1999. *Catastro de gastronomía y arte culinario andino de las Provincias de Arica y Parinacota*. I. Municipalidad de Camarones. Fondo de Desarrollo del Arte y la Cultura. Ministerio de Educación.
- Gómez. P. D. y E. Siarez. 1995. *Alimentación tradicional atacameña*. Norprint. Antofagasta.

- González, J. 1977. Lirima: Dieta, alimentación y preparación de comidas en una comunidad andina.
- González de Holguín, D. 1901. Arte y Diccionario Quechua - Español. 3ª Edición. Lima, Perú.
- Gutiérrez, A., H. Fontana y E. Abreu. 1995. Investigación y reconversión de la agricultura venezolana. Ponencia presentada en el 1er Encuentro de Instituciones de Apoyo a la Investigación Agrícola, organizado por Fundación DANAC en San Felipe. Edo. Yaracuy, junio, 1995. Vol. 17 (1)1996.
- Gutiérrez, L. Costumbres, medicamentos y alimentos precolombinos en Perú. <http://ranf.com/pdf/discursos/ina/1967.pdf>.
- Henríquez, F. 2003. Productos y organización técnica del trabajo en Azapa durante el siglo XVIII: poniendo chacra de ají, cogiendo aceitunas. Chungara (Revista de Antropología Chilena) Volumen 35 (1).
- Herrera, C. 1987. Cuando el maíz llora...el maíz como alimento en un pueblo maya-quiché (Guatemala). Revista de Indias. N° 179, Vol. 47. Ed. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid, España.
- Hidalgo, J. y G. Focacci. 1986. Multiétnicidad en Arica siglo XVI. Evidencias etnohistóricas y arqueológicas. Chungara (Revista de Antropología Chilena). Instituto de Antropología, Universidad de Tarapacá. Número especial, X Congreso Nacional de Arqueología Chilena.
- Hoffmann, A. y H.E. Walter. 2004. Cactáceas en la flora silvestre de Chile. Segunda edición. Ed. Claudio Gay. Santiago.
- Hoffmann, A. y A. Flores. 1989. The conservation status of Chilean succulent plants: a preliminary assessment. En: Lista Roja de la flora terrestre chilena (Ed. I. Benoit). Corporación Nacional Forestal. Santiago.
- INE. 1963. Agricultura e Industria Agropecuaria y Pesca. Años agrícolas 1961-1962 y 1962-1963.
- INE. 1969. Censo Nacional Agropecuario, Año Agrícola 1964-1965. Tomo N° 1. Resumen General del País. Diciembre de 1969. Dirección de Estadísticas y Censos.
- INE. 1978. Agricultura e Industria Agropecuaria y Pesca. Años 1977-1978.
- INE. 2002. Censo de Población y Vivienda.
- INE. 2007. VII Censo Nacional Agropecuario y Forestal 2007.
- Informe de la Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato con los Pueblos Indígenas. 2008. Consejo Nacional de la Cultura y Las Artes. Andros Impresores. Santiago.
- Jara, P. y H. Hocdé. 2009. Viajes de la Quinoa en Chile. Revista Geográfica de Valparaíso N° 42.
- Junge, I. 1978. Lupine and quinoa research and development. Publicación N° I. Anales de la Escuela de Ingeniería. Universidad de Concepción. Chile.
- Keller, C. 1956. Revolución en la Agricultura. Empresa Editora Zig Zag. Santiago de Chile. 541 pp.
- Lanino, I. 1977. Antecedentes de las explotaciones agrícolas en Isluga. Altiplano de la Provincia de Iquique. Iquique, Chile. Ed. Universidad del Norte.
- Latham, R. 1936. La agricultura precolombina en Chile y los países vecinos. Ed. de la Universidad de Chile. Santiago.
- Layme, F. 2004. Diccionario Bilingüe. Aymara Castellano – Castellano Aymara, 3ra. Edición. Ed. Cea. La Paz, Bolivia.
- Lemo, K. 2007. Saberes y Sabores del Litoral Ariqueño. Proyecto Fondart. Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. Arica.
- León, J. 1964. Plantas alimenticias andinas. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas. Boletín Técnico N° 6, Lima, Perú.
- Llobera, J. 1990. La identidad de la antropología. Ed. Anagrama. Barcelona, España.
- Mamani, M. 2002. Diccionario Práctico Bilingüe Aymara Catellano. Zona norte de Chile. Antofagasta, Chile.
- Manzur, M.I. y R. Hernández (Eds.). 2002. Memorias del Seminario cultivos andinos del norte de Chile: valoración de un patrimonio agrícola y cultural. Fundación Sociedades Sustentables. Santiago.
- Manzur, M.I. 2004. Experiencias en Chile de Acceso a Recursos Genéticos, Protección del Conocimiento Tradicional y Derechos de Propiedad Intelectual. Fundación Sociedades Sustentables. Proyecto Darwin. Santiago.
- Martínez, E., I. Von Baer y J. Delatorre. 2007. Quinoa: Las potencialidades de un cultivo subutilizado en Chile. Tierra Adentro. INIA. Julio Agosto: 24-27.
- Mayer, M., M. Holle y A. Salas. 2005. Los ingredientes de la cocina en el Perú andino. En: Desde Los Andes al mundo, sabor y saber. Primer Congreso para la Preservación y Difusión de las Cocinas Regionales de los Países Andinos. Escuela Profesional de Turismo y Hotelería. Universidad San Martín de Porres, Lima. Perú.
- Montecino, S. 2007. La olla deleitosa. Cocinas mestizas de Chile. Catalonia Ltda. Santiago.
- MOP. 2008. Informe Final. Asesoría Desarrollo Turístico Regiones de Arica- Parinacota y de Tarapacá. Consultor Víctor Leiva Romero. 31 de marzo de 2008.
- Morales, F. 2007. Sociedades precolombinas asociadas a la domesticación y cultivo de la papa (*Solanum tuberosum*) en Sudamérica. En: Revista Latinoamericana de la Papa. Vol. 14 (1).
- Muelle, J. C. 1978. La chicha en el distrito de San Sebastián. En: Ravines, R. Tecnología Andina. Ed. Instituto de Estudios Peruanos. Lima, Perú.

- Muñoz, I., B. Arriaza y A. Aufderheide (Eds.). 1993. Acha-2 y los orígenes del poblamiento humano en Arica. Universidad de Tarapacá. Arica.
- National Research Council. 1989. Lost crops of the Incas. Little known plants of the Andes with promise for worldwide cultivation. National Academy Press, Washington, D.C.
- Nuez, F. y J.J. Ruiz. 1996. El pepino dulce y su cultivo. Estudio FAO Producción y Protección Vegetal N°136. FAO. Roma.
- Núñez, L. 1974. La agricultura prehistórica en los Andes meridionales. Ed. Orbe. Santiago.
- Núñez, L. 1989. Los primeros pobladores (20.000 al 9.000 a.C.). En: J. Hidalgo, V. Schiappacasse, H. Niemeyer, C. Aldunate e I. Solimano (Eds.), pp. 13-31. Prehistoria. Desde sus orígenes hasta los albores de la conquista. Editorial Andrés Bello. Santiago.
- Ochoa, C. M. 2001. Las papas de Sudamérica: Bolivia. Instituto Frances de Estudios Andinos y Centro Internacional de la Papa.
- Olivas, R. 1996. Cultura, Identidad y Cocina en el Perú. Escuela Profesional de Turismo y Hotelería. Universidad San Martín de Porres. Lima, Perú.
- Olivas, R. 2001. La Cocina de los Incas. Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias. Escuela Profesional de Turismo y Hotelería. Universidad San Martín de Porres. Lima, Perú.
- Pacheco, R. 1999. Cocina del Norte Chileno. Imprenta la Nación S.A. Iquique.
- Paratori, O., R. Sbárbaro y C. Villegas. 1990. Catálogo de recursos genéticos de maíz de Chile. INIA. Santiago.
- Pardo, O. y J. L. Pizarro. 2005. Especies botánicas consumidas por los chilenos prehispánicos. Ed. Mare Nostrum Ltda. Santiago.
- Pardo, O. y J. L. Pizarro. 2005. La Chicha en el Chile precolombino. Ed. Mare Nostrum Ltda. Santiago.
- Pardo, O. y J. L. Pizarro. 2006. Alimentos: Conservación y almacenamiento en el Chile precolombino. Ed. Parina. Arica. 181 p.
- Pizarro, P. 1978. Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú. Versión moderna editada por Guillermo Lohmann Villena. Lima, Perú.
- PRATEC. 2001. Diversidad chacarera en los quechuas - lamas del bajo mayo. Ed. PRATEC. San Martín, Lima, Perú.
- Primer Censo Nacional Agropecuario Región de Tarapacá. 1999. INE. Imprenta El Nortino.
- Primer Encuentro de Comidas Típicas Aymaras. Comuna de General Lagos. Octubre de 1996. Centro de Acción Social Apacheta.
- Ravines, R. 1978. Tecnología Andina. Instituto de Estudios Peruanos. Lima, Perú.
- Recetario. Preparación de platos con carne de llamo. Gobierno Regional Tarapacá. Ministerio de Agricultura. Chile.
- Revista de Medicina indígena y alimentación tradicional del pueblo de Chapiquiña. 2008. Publicación del Servicio de Salud de Arica en conjunto con el Club de Adultos Mayores "Juntuma" de Chapiquiña.
- Rick, C.M. 1991. Recursos genéticos de tomate en Suramérica revelan verdaderos tesoros. *Diversity* 7 (1,2):60-63.
- Rivera, M. A. 1983. Patrones prehistóricos y contemporáneos del uso de la tierra en el Valle de Azapa, norte de Chile. *Revista Dialogo Andino* N° 2. Departamento de Historia y Geografía, Universidad de Tarapacá. Arica, Chile.
- Roca, B. 2002. Nuestra Sazón. Las mejores recetas de la cocina regional. Empresa Editora El Comercio. Lima, Perú.
- Rocha, R. 2005. Cocinas Regionales y Biodiversidad en Bolivia. En: Desde los Andes al mundo, sabor y saber. Primer Congreso para la Preservación y Difusión de las Cocinas Regionales de los Países Andinos. Escuela Profesional de Turismo y Hotelería. Universidad San Martín de Porres, Lima. Perú.
- Rodríguez, G. 1990. Estudio de la economía de una hacienda colonial en el valle de Azapa entre los siglos XVII y XVIII a base de datos arqueológicos y etnohistóricos. *Pedagogía en Historia*. Tesis de grado Universidad de Tarapacá.
- Rosas, H. 1989. La papa: Símbolo andino de vida. Ed. MNAA. Lima, Perú.
- Sánchez, M, P. Espinoza, A. Zurita -Silva y J. Delatorre. 2009. Las "Variedades" Aymaras del Altiplano Chileno y el uso de la selección genética para generar nuevas variedades. *Revista Geográfica de Valparaíso* 42:45-60.
- Sánchez, I. 1992. Frutales andinos. En: Cultivos marginados, otra perspectiva de 1492. Colección FAO, Producción y Protección Vegetal N°26. Roma, Italia.
- Sánchez, I. y M. Tapia 1997. Agronomía de los cultivos andinos. Frutales Andinos. En: Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación. FAO. Santiago.
- Sanjinés, A., B. Øllgaard y H. Balslev. 2006. Frutos comestibles. *Botánica Económica de los Andes Centrales*. Universidad Mayor de San Andrés, La Paz: 329-346.
- Santoro, C. y G. Espinosa. 2000. Manual del Circuito Arqueológico Sarañ Puriña. "Entre la Puna y el Mar: Azapa 10.000 años de Movilidad Andina". Taller de Estudios Andinos. Oñate Impresores, Iquique.
- SERNAPESCA. 1997. Anuario Estadístico de Pesca 1997.
- Tapia, F. y V. Arancibia. 2008. Producción nacional y consumo de aceite de oliva. *Tierra Adentro*. INIA. Septiembre, octubre, 2008.
- Tapia, M. E., C. Morón, G. Ayala y A. M. Fries. 1997. Valor Nutritivo y Patrones de Consumo. Capítulo IV. En *Cultivos Andinos Subexplotados y su Aporte a la Alimentación*. FAO. Santiago.

- Tapia, M. 1997 Agronomía de los cultivos andinos. En: Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación. FAO. Santiago.
- Timothy D.H., B. Peña, R. Ramírez, W.L. Brown y E. Anderson. 1961. Races of maize in Chile. National Academy of Sciences, NRC Publication 847. Washington D.C.
- Torres, G., L. Madrid, Z. Fontan y M. Santori. 2004. El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional, elementos patrimoniales y un referente de la identidad cultural; Consejo Nacional de Investigación Científica y Técnica. Buenos Aires, Argentina, 2004.
- Tschauner, H. 1998. El maíz y la desigualdad social en la América precolombina. En: Dedenbach-Salazar Sáenz, Sabine y otros. 50 Años de Estudios Americanistas en la Universidad de Bonn. Ed. Vas. Bonn, Alemania.
- Turistel Norte. 1990. Editorial Lord Cochrane S.A. Santiago.
- Valcárcel, G. 1981. Historia y biografía de la papa. Lima, Perú. Ed. CICDA.
- Valencia, A. 1979. Nombres del maíz y su uso ritual por los k'anas. Antropología Andina. No 3. Ed. CEAC. Cuzco, Perú.
- Valenzuela, P. 2002. Valle de Azapa. Cultivos, recursos hídricos. Pedagogía en Historia. Tesis de grado Universidad de Tarapacá.
- Vásquez de Espinoza, A. 1948. Compendio y descripción de las Indias. Smithsonian Institution. Publ. 3898, Vol. 108. Washington.
- Vásquez, V. 1989. Importancia de las variedades nativas de papa. PRATEC (Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas) y Proyecto Piloto de Ecosistemas Andinos. Manejo campesino de semillas en los Andes. Lima, Perú.
- Vavilov, N.I. 1951. The origin, variation, immunity and breeding of cultivated plants. Translated by K. Start. Chron. Bot. 13: 1-366.
- Vavilov, N.I. 1992. Origin and Geography of Cultivated Plants. Cambridge. Cambridge University Press.
- Víctor. 1989. Importancia de las variedades nativas de papa. PRATEC (Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas) y Proyecto Piloto de Ecosistemas Andinos. Manejo campesino de semillas en los Andes. Lima, Perú.
- Villagrán, C. y V. Castro. 2004. Ciencia indígena de los andes del norte de Chile. Ed. Universitaria. Santiago.
- Villagrán, C., C. M. Romo y V. Castro. 2003. Etnobotánica del Sur de los Andes de la Primera Región de Chile: Un enlace entre las culturas altiplánicas y las de quebradas altas del Loa superior. Chungara (Revista de Antropología Chilena) 35 (1):73-124.
- Vocabulario Políglota Incaico. 1905. Lima.
- Von Baer, I., D. Bazile y E. Martínez. 2009. Cuarenta Años de Mejoramiento de Quínoa (*Chenopodium Quinoa* Willd.) en la Araucanía: Origen de "La Regalona-B". Revista Geográfica de Valparaíso 42:34-44.
- Warman, A. 1992. La historia del maíz. Ed. TINCUI - CONAIE. Quito, Ecuador.

- Aguirre, R. 2009. Arica, territorio andino. Nuestra historia, desde el comienzo del Holoceno hasta los inicios de la chilenidad y crónicas de mis viajes a la Arica profunda. Actualizado a septiembre 2009. http://www.infoarica.cl/1ta/Arica_Andina.htm.
- Aguirre, R. El Mundo Andino: Crisol de Arica. La comida del mundo andino: Cuyes y chicha. <http://www.infoarica.cl/renatoaguire/39alimentoscuyesy chicha.htm>.
- Arica. <http://es.wikipedia.org/wiki/Arica>.
- Arica Hoy. Camarones, Valle de Codpa. <http://www.aricahoy.cl/camarones.php>. Biblioredes. Pintatani, una tradición del Valle de Codpa. <http://www.biblioredes.cl/bibliored/nosotros+en+internet/pintatani/historia+del+pintatani.htm>.
- Bastías E., P. Pacheco y P. Mazuela. 2009. El tesoro del valle de Lluta, Tomate "Poncho Negro". <http://www.horticom.com/pd/article.php?sid=73829>.
- Biblioredes. Valle de Codpa. <http://www.biblioredes.cl/BiblioRed/Nosotros+en+Internet/Valle+de+Codpa/Valle+de+Codpa.htm>.
- CASEN. 2006. La encuesta de caracterización socioeconómica nacional. Ministerio de Planificación, MIDEPLAN. <http://www.mideplan.cl/casen/>.
- CEO. 2003. Científicos de la UNAP logran reproducir peces nativos en cautiverio. Universia. 25 marzo 2003. <http://www.ceo.cl/609/article-30483.html>.
- Cobo, B. 1653. Historia del Nuevo Mundo. http://www.ellibrototal.com/ltotal/nuevo_inicio.jsp?t_item=2&id_item=3577.
- Chasquis. 2006. La Ruta del Pintatani. 31 octubre, 2006. <http://www.chasquis.cl/diario/noticias.php?id=2527>.
- Chetelat, R. 2001. Plant exploration in northern Chile to collect wild tomato species, with emphasis on *Solanum lycopersicoides* and *S. sitchensis*. Final Report, Chile Expedition. www.tgrc.ucdavis.edu/chile.html.
- Choque, C. O. Apuntes de Historia Aymara, de Thunupa a Atahualpa: 10.000 años y más de historia aymara. www.biblioteca.serindigena.org.
- Diccionario gastronómico argentino. <http://www.elfolkloreargentino.com/comidas.htm>.
- Diccionario español quechua aymara. <http://www.profesorenlinea.cl/ChileFolclor/DiccioQuechuaAymara.htm>.
- Diccionario quechua - aymara al español. <http://www.katari.org/diccionario/diccionario.php?listletter=aymara&display=26>.
- Diccionario-quechua-castellano. <http://www.scribd.com/doc/20677689/Diccionario-Quechua-castellano>.
- Donaire, H. 2010. Las rutas del Pintatani. 25/04/2010. <http://www.artenorte.cl/content/view/769414/Las-Rutas-del-Pintatani.html>.
- El Morrocotudo. 2005. La Ruta entre historia y olivos. 20 septiembre, 2005. <http://www.elmorrocotudo.cl/admin/render/noticia/126>.
- El Morrocotudo. 2006. Colocan primera piedra en Codpa de la Ruta del Pintatani. 31 octubre, 2006. <http://www.elmorrocotudo.cl/admin/render/noticia/6778>.
- El Morrocotudo. 2007. Terminal Agropecuario, el centro de abastecimiento de los ariqueños. 19 junio, 2007. <http://www.elmorrocotudo.cl/admin/render/noticia/10660>.
- El Morrocotudo. 2007. La marca "Azapa" en nuestras aceitunas. 6 agosto, 2007. <http://www.elmorrocotudo.cl/admin/render/noticia/11400>.
- El Morrocotudo. 2008. Carne de alpaca: un ingrediente que comienza a instalarse en las mesas de Arica. 25 enero, 2008. <http://www.elmorrocotudo.cl/admin/render/noticia/13626>.
- El Morrocotudo. 2009. A propósito de la campaña de conciencia turística y patrimonial. 8 julio, 2009. <http://www.elmorrocotudo.cl/admin/render/noticia/21746>.
- El Pallar de los Mochicas. <http://www.nutricionyrecetas.com/andino/elpallarmochicas.htm>.
- FAO. 1992a. Cultivos marginados, otra perspectiva de 1492. Editado por J.E. Hernández Bermejo y J. León. Roma, Italia. <http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/home9.htm>.
- FAO. 2000. Manual de Capacitación para Trabajadores de Campo en América Latina y el Caribe. Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares. <http://www.fao.org/docrep/v5290s/v5290s21.htm>.
- FAO. 2005. Desarrollo de productos con carne de alpaca. Proyecto de cooperación técnica TCP/RLA /2914. <http://www.rlc.fao.org/proyecto/163nze/pdf/productos/1.pdf>.
- Fundación para la Innovación Agraria. Ministerio de Agricultura. El camarón de río del norte: un preciado recurso natural. 5 noviembre de 1998. <http://www.fia.cl/difus/notici/notic62.htm>.
- Garcilaso de la Vega. 1609. Comentarios Reales de los Incas. <http://www.bibliotecasvirtuales.com/biblioteca/LiteraturaLatinoamericana/IncaGarcilasodelaVega/Comentarios Reales>.

- Gastronomía del Perú. http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_del_Per%C3%BA.
- Glosario de términos frecuentes y equivalencias en España y América Latina. http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_equivalencias/am-ap.htm.
- Guevara, J. G. 2006. Gastronomía afrodescendiente del valle de Sama: Historia fracturada y reutilización identitaria. Investigación y texto preparados exclusivamente para la Universidad de San Martín de Porres. Lima. Perú. http://canafro.iglooprojects.org/download/library/humanright/sama1gatro;v1?attachment=0&data=flashpaper&INITIAL_VIEW=page.
- Historia de la Gastronomía Peruana. Domingo, mayo 27, 2007. <http://cocinatradicional.blogspot.com/2007/05/historia-de-la-gastronoma-peruana.html>.
- Hornig, C. 2009. "Historias del Poncho Negro": Haciendo la ciencia más entretenida y cercana a los escolares. http://www.aricaparinacotaexplora.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=54:historias-del-poncho-negro-haciendo-la-ciencia-mas-entretendida-y-cercana-a-los-escolares-&catid=1:latest-news&Itemid=50.
- INDAP. Productores de Pintatani del Valle de Codpa mejoran calidad del producto. Denizard Gallardo. Miércoles 10 de febrero, 2010. <http://www.indap.gob.cl/content/view/6947/358/>.
- INIA. *Echinopsis atacamensis*. Fichas Especies – Banco Base de Semillas – INIA. http://www.inia.cl/recursosgeneticos/bancobase/propagacion/doc/echinopsis_atacamensis.pdf.
- Iraola, G. Lo que tenemos que saber del Chairo. <http://www.conpehtbolivia.net/boletinchairo.html>.
- Jara, C.G. 1997. Antecedentes sobre el desarrollo de la carcinología en Chile. Investigaciones Marinas 25: 245-254. Valparaíso 1997. Versión on-line. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-71781997002500017&script=sci_arttext.
- Juárez, J. 2008. Alimentación de los aymaras. 6 mayo, 2008. <http://juanjuma.blogspot.com/2008/05/alimentacion-de-los-aymaras.html>.
- La comida andina. http://www.pasqualinonet.com.ar/la_comida_andina.htm.
- La Estrella de Arica. 2003. Estudio mejorara pesca de ayanque y rococo. Son dos peces autóctonos de la zona y de gran importancia para la pesca artesanal. 21 diciembre, 2003. <http://www.estrellaarica.cl/site/apg/reportajes/pags/20031221032731.html>.
- La Estrella de Arica. 2008. La uva y el vino Pintatani están de fiesta en Codpa. 27 abril 2008. http://www.estrellaarica.cl/prontus4_nots/antialone.html?page=http://www.estrellaarica.cl/prontus4_nots/site/artic/20080427/pags/20080427083019.html.
- La historia de la Pachamanca. <http://www.yachay.com/especiales/gastronomia/pachamanca.htm>.
- La sección del Chef. Variedades, Sección papas. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/chef/papas%203.htm>.
- Larraín, H. 2009. Los pallares: un alimento prehispánico de tiempos preincaicos. <http://eco-antropologia.blogspot.com/2009/05/los-pallares-un-alimento-prehispanico.html>.
- López, M. y A. Gallardo. Valoración de acuíferos en la cuenca del río Lluta, Chile, 1° Región (18°30'S-70°20'-69°22'W). <http://www.fnca.eu/fnca/america/docu/1627.pdf>.
- Maíz Chulpi. http://www.sica.gov.ec/agronegocios/productos%20para%20invertir/granos%20cereales/chulpi/chulpi_mag.pdf.
- Marka, T. Nociones básicas de lengua aymara. http://www.aymara.org/biblio/diccio_tarapaca.pdf.
- Mauseth, J.D., H. S. Chuan y G. Montenegro. 1992. Vegetative body of the parasitic angiosperm *Ombrophytum subterraneum* (Balanophoraceae). Bulletin of the Torrey Botanical Club 119 (4):407-417. <http://www.jstor.org/pss/2996729>.
- Medina, M., M. Araya y C. Vega. 2004. Alimentación y relaciones tróficas de peces costeros de la zona norte de Chile Invest. Mar., Valparaíso 32(1): 33-47. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-71782004000100004&script=sci_arttext.
- Meruane, J.A., M.C. Morales, C. A. Galleguillos, M. A. Rivera y H. Hosokawa. 2006. Experiencias y resultados de investigaciones sobre el camarón de río del norte *Cryphiops Caementarius* (Molina 1782) (Decapoda: Palaemonidae): Historia Natural y Cultivo. Gayana 70(2): 280-292. [http://www2.udec.cl/gayana/pdf%2070\(2\)/Meruane%202.pdf](http://www2.udec.cl/gayana/pdf%2070(2)/Meruane%202.pdf).
- Miranda R. Quinoa ancestral cultivo de los Andes. <http://www.scribd.com/doc/29879087/Libro-Quinoa-Ancestral-Cultivo-de-Los-Andes-r-miranda>.
- Morillo, A. 2009. Alpaca: El gran sabor andino. 4 de diciembre del 2009. <http://www.generacion.com/usuarios/articulo.php?id=7468>.
- Morrow, K. 1997. El mejoramiento de la producción doméstica de cuyes en Perú ayuda a alimentar a los pobres. <http://archive.idrc.ca/books/reports/1997/33-01s.html>.
- Muñoz, I. 2001. Uso de plantas en rituales funerarios del Periodo Formativo en Arica. Chungará (Arica) 33 (1). http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-73562001000100025&script=sci_arttext.

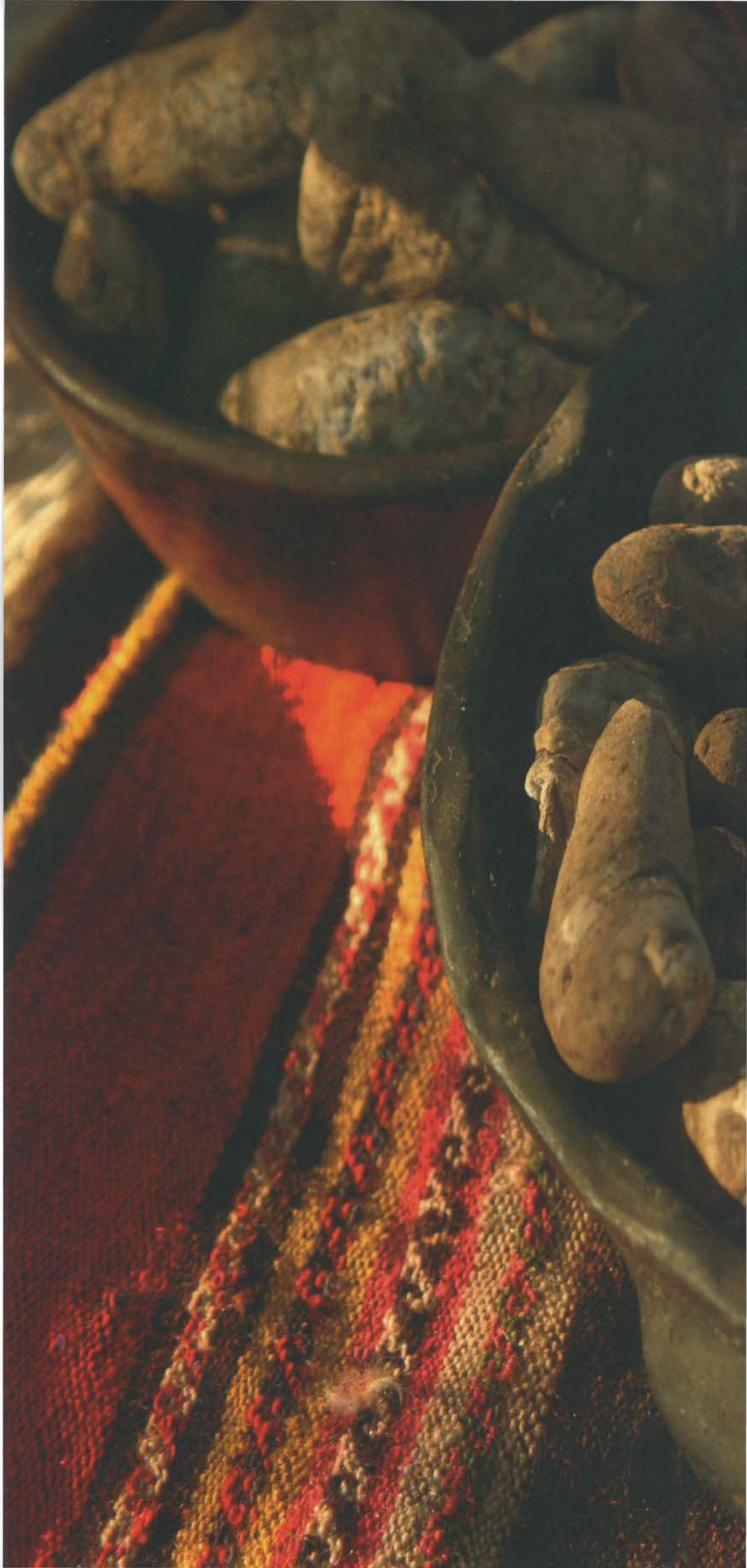
- Museo San Miguel de Azapa. Exposición aceitunas de Azapa. UTA. <http://74.125.47.132/search?q=cache:56vyBvkQiWUJ:www.uta.cl/masma/aceitunas/expoacei.html+sabor+de+la+aceituna+de+azapa&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cl>.
- Nuevo, C. M. 1987. Sinopsis de historia natural de los camélidos sudamericanos. www.produccion-animal.com.ar.
- Núñez, K. El cultivo de la papa en el Perú. <http://www.monografias.com/trabajos35/cultivo-papa-peru/cultivo-papa-peru.shtml>.
- ODEPA. Pepino dulce (*Solanum muricatum*). <http://www.odepa.gob.cl/servlet/articulos.ServletMostrarDetalle;jsessionid=22173E07F6C37EE8F01ED3A44E6E4AB8?idcla=12&idn=2282>.
- Oro Negro. 2010. <http://ong-oronegro.blogspot.com/2010/11/censos-en-aricalos-afrodescendientes.html>.
- Pérez, P. 1996-1998. Llamas y alpacas. Informe Proyecto FIA 1998. Caracterización de la canal, composición química y propiedades organolépticas de la carne de camélidos sudamericanos criados en diferentes condiciones agroecológicas de Chile. <http://www.fia.gob.cl/difus/resuproyectos/id199.pdf>.
- Pinto, R. y D. Moscoso. 2004. Estudio poblacional de *Echinopsis atacamensis* (Cactaceae) en la Región de Tarapacá (I), norte de Chile. *Chloris Chilensis* Año 7. N° 2. <http://www.chlorischile.cl>.
- Ramírez, R. Camarón del Río del Perú. <http://www.monografias.com/trabajos/camaronrp/camaronrp.shtml>.
- Representación de la FAO en Cuba. 2008. Temas La papa y la biodiversidad. Año Internacional de la Papa 2008. Boletín Especial No. 11/ 16 de abril, 2008. <http://www.rlc.fao.org/es/paises/pdf/cub1108.pdf>.
- Rivera F. Oda y defensa del vino pintatani. Apuntes "Por este Valle a lo largo". <http://pintatani.bloges.org/1125636360/-oda-y-defensa-al-vino-pintatani/>.
- Román, R. Un paseo por el valle de Azapa. <http://www.ecomaipo.cl/novedades/azapa.pdf>.
- Seminario, J. Raíces Andinas. Contribuciones al conocimiento y a la capacitación. Universidad Nacional de Cajamarca, Perú. http://www.cipotato.org/artc/series/06_PDF_RTAs_Capacitacion/00_Presentacion.pdf.
- Señoríos Regionales. http://www.uta.cl/masma/expos/ari_pre/11-seno.html.
- Serkovic, I. 2007. El calle de cañete. *Peruagros - Revista de Agronomía*. Sábado 29 diciembre de 2007. <http://peruagros.blogspot.com/2007/12/sin-titulo-2.html>.
- SERNATUR. Catastro de Atractivos Turísticos de la Comuna de Arica. Oficina Local Arica – Parinacota. www.sernatur.cl.
- Serratos, J.A. 2009. El origen y la diversidad del maíz en el continente americano. Greenpeace México. www.greenpeace.org.mx.
- Sisa, J. <http://www.ecoaldea.com/plmd/quinua.htm>.
- Subsecretaría de Desarrollo Regional. Estrategia Regional de Desarrollo, Región de Tarapacá, 2001-2006. Gobierno de Chile. www.subdere.gov.cl/1510/article-66538.html.
- Trivelli, M.A. Algunos alcances sobre la familia Cactaceae en Chile. Servicio Agrícola y Ganadero. www.sag.gob.cl.
- Valderram, M. La historia de la Pachamanca. <http://historiagastronomia.blogia.com/2007/080904-la-historia-de-la-pachamanca.php>.
- Valdivia C. Comida típica de la zona II. Esperando un re-descubrimiento. http://www.republicadearica.cl/old_site/gastronomia/2004007.htm.
- Van Kessel, J. 1986. Diccionario de pesca artesanal del norte grande de Chile. Universidad Libre de Holanda. Centro de investigación de la realidad del norte. Iquique. <http://www.unap.cl/iecta/biblioteca/libros/pdf/diccionario.pdf>.
- Zamudio, T. Derecho de los pueblos indígenas. Pueblo quechua. http://www.indigenas.bioetica.org/base4.htm#_Toc39818077.

1. <http://alimentos.blogia.com/temas/12-carnes.php>.
2. <http://animalesyplantasdeperu.blogspot.com/2008/01/tumbo-passiflora-mollisima-hbk.html>.
3. <http://animalesyplantasdeperu.blogspot.com/2008/04/la-llama-lama-glama.html>.
4. <http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/chirimoya-chirimoyas-chirimoyo-chirimoyos.htm>.
5. <http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/curubas-taxo-tumbo-parcha-tacso-passiflora-mollisima.htm>.
6. <http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/guayabos-guayabas-guayabero-psidium-guayava.htm>.
7. http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/fondo2000/vol2/17/htm/sec_9.html.
8. <http://ccbolgroup.com/quinua.html>.
9. <http://cocinartechile.blogspot.com/2008/05/chile-sorprende-con-su-cocina.html>.
10. <http://cocinartechile.blogspot.com/2008/05/chile-sorprende-con-su-cocina.html>.
11. <http://cookaround.com/cocina/erbe/erba-27.php>.
12. <http://dictionary.babylon.com/pears/>.
13. http://en.wikipedia.org/wiki/Chili_pepper.
14. <http://eruizf.com/peruano/peruano28.html>.
15. http://es.wikipedia.org/wiki/Agricultura_en_el_Imperio_inca.
16. [http://es.wikipedia.org/wiki/Alpaca_\(animal\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Alpaca_(animal)).
17. http://es.wikipedia.org/wiki/Annona_cherimola.
18. http://es.wikipedia.org/wiki/Browningia_candelaris.
19. <http://es.wikipedia.org/wiki/Capsicum>.
20. http://es.wikipedia.org/wiki/Capsicum_pubescens.
21. <http://es.wikipedia.org/wiki/Carbonada>.
22. <http://es.wikipedia.org/wiki/Carbonada>.
23. http://es.wikipedia.org/wiki/Cavia_porcellus.
24. <http://es.wikipedia.org/wiki/Cebiche>.
25. <http://es.wikipedia.org/wiki/Chanfaina>.
26. <http://es.wikipedia.org/wiki/Chango>.
27. <http://es.wikipedia.org/wiki/Charqui>.
28. <http://es.wikipedia.org/wiki/Chu%C3%B1o>.
29. <http://es.wikipedia.org/wiki/Codpa>.
30. http://es.wikipedia.org/wiki/Corryocactus_brevistylus.
31. http://es.wikipedia.org/wiki/Cyclanthera_pedata.
32. http://es.wikipedia.org/wiki/Echinopsis_atacamensis.
33. http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Chile.
34. http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_del_Per%C3%BA.
35. http://es.wikipedia.org/wiki/Imperio_inca.
36. http://es.wikipedia.org/wiki/Ipomoea_batatas.
37. http://es.wikipedia.org/wiki/Lama_glama.
38. <http://es.wikipedia.org/wiki/Merk%C3%A9n>.
39. http://es.wikipedia.org/wiki/Musa_%C3%97_paradisiaca.
40. http://es.wikipedia.org/wiki/Olea_europaea.
41. <http://es.wikipedia.org/wiki/Pacay>.
42. http://es.wikipedia.org/wiki/Papa_a_la_huanca%C3%ADna.
43. http://es.wikipedia.org/wiki/Passiflora_tripartita.
44. http://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_lunatus.
45. <http://es.wikipedia.org/wiki/Psidium>.
46. <http://es.wikipedia.org/wiki/Puchero>.
47. <http://es.wikipedia.org/wiki/Pyrus>.
48. http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_lycopersicum.
49. http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum.

50. http://es.wikipedia.org/wiki/Tacna,_Arica_y_Tarapac%C3%A1_hasta_1929.
51. http://es.wikipedia.org/wiki/Tagetes_minuta.
52. <http://es.wikipedia.org/wiki/Uva>.
53. http://es.wikipedia.org/wiki/Vino_de_Chile.
54. <http://es.wikipedia.org/wiki/Vitis>.
55. http://es.wikipedia.org/wiki/Zea_mays.
56. <http://etimologias.dechile.net/?camote>.
57. <http://etimologias.dechile.net/?pla.tano>.
58. <http://fichas.infojardin.com/cactus/browningia-candelaris-cacto-candelabro-cactus-candelabro.htm>.
59. http://fotowho.net/plant_nativash<http://frutas.consumer.es/documentos/frescas/platano/intro.php>.
60. <http://hual.org/at/camote.shtml> (25/12/2009).
61. <http://latinoamerica.leisa.info>.
62. <http://media.twango.com/m1/original/0017/1afcd284a7db4b98bf4b127cc7e53352.doc>.
63. <http://rie.cl/?a=172100>.
64. http://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtual/Publicaciones/Alma_Mater/2000_n1819/diccionario1.htm.
65. <http://sobre-peru.com/2010/03/02/chairo-la-sopa-tipica-de-peru/>.
66. <http://taninos.tripod.com/capsaicin.htm>.
67. http://travel.peru.com/travel/idocs/2002/9/9/DetalleDocumento_45705.asp.
68. <http://usuarios.lycos.es/rocotosalsa/2HOT.htm>.
69. http://wapedia.mobi/es/Corregimiento_de_San_Marcos_de_Arica.
70. <http://www.absolut-peru.com/picante-a-la-tacnena-manjar-peruano/>.
71. <http://www.agrobit.com/Comunidad/folklore/FO000013fo.htm>.
72. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Informaciones/novedades/aceitunas.htm#1>.
73. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/portal%20nuevo/actualizaciones/la%20uva.htm>.
74. <http://www.argentinaballets.com.ar/comidas%20criollas.htm#CHANFAINA>:
75. <http://www.atinachile.cl/node/14127>.
76. <http://www.avancesveterinaria.uchile.cl/>.
77. <http://www.aychaandansac.com/productos.htm>.
78. <http://www.bcn.cl/siit/regiones/region15/clima.htm>.
79. <http://www.biblioredes.cl/BiblioRed/Nosotros+en+Internet/comidastipicas/>.
80. <http://www.biografiadechile.cl/>.
81. <http://www.botanical-online.com/medicinalspyruscommunis.htm>.
82. <http://www.chefuri.com/v4/reportaje-Inca,-una-herencia-a-la-gastronomia-mundial-112.html>.
83. <http://www.chilebosque.cl/shrb/bcand.html>.
84. <http://www.chileflora.com/Florachilena>.
85. <http://www.chilepotenciaalimentaria.cl/content/view/4137/Aceitunas-de-Azapa-en-peligro.html>.
86. <http://www.chlorischile.cl/ombrophyton/ombrophytumpardo.htm>.
87. <http://www.chlorischile.cl/pardo/cactaceas.htm>.
88. <http://www.cidicco.hn/especies/chilipuca.htm>.
89. <http://www.cipotato.org>.
90. <http://www.clinamen.cl/Nortegrande/Camelidos/Crianza.htm>.
91. <http://www.cocinarica.com/2009/02/chairo.html>.
92. <http://www.corredorpuno-cusco.org/getdoc.php?docid=716>.
93. <http://www.dataanuncios.org/?a=2040>.
94. <http://www.deperu.com/carnes/corte.php?cor=42>.
95. <http://www.ecovisiones.cl/ecovida/nutricion/alimentos/chirimoya.htm>.
96. <http://www.educared.edu.pe/estudiantes/historia3/agricultura.htm>.
97. <http://www.eltiempo.com/culturayocio/gastronomia>.
98. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=542>.
99. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=61>.
100. http://www.euroresidentes.com/Recetas/cocina_peruana/aji_gallina.htm.
101. <http://www.fao.org/inpho/content/documents/vlibrary/ae620s/Pfrescos/GUAYABA.HTM>.

102. <http://www.feedingminds.org>, leído el 10/12-2009.
103. <http://www.foodofsouthamerica.com/chairo-boliviano.htm>.
104. http://www.fotolog.com/plant_nativas/41218409.
105. http://www.foyel.com/cartillas/27/el_cobayo_-_cavia_porcellus.html.
106. <http://www.fuenteelfresno.com/aceituna/oliva.htm>.
107. <http://www.gastronomiaperu.com/recetas.de.cocina/receta.php?d=4267>.
108. <http://www.generacion.com/secciones/gastronomia/articulos/?codarticulorevista=465>.
109. <http://www.gochile.cl/spa/guide/ChileFloraFauna/fauna.asp?SPID=LAMAPAC>.
110. <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/honor.htm>.
111. http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tradicionales/peras.htm.
112. http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/chirimoyo.htm.
113. http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/platano.htm.
114. <http://www.infoagro.com/olivo/olivo.htm>.
115. <http://www.infopais.cl>.
116. <http://www.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR35111.pdf>.
117. <http://www.inia.gob.pe/boletin/bcit/boletin0004/index.htm>.
118. <http://www.innatia.com/noticias-c-alimentacion-bebidas/a-aceituna-de-mesa-00063.html>.
119. <http://www.insitu.org.pe/webinsitu/pratec.htm>.
120. http://www.kromosproduce.com/frames/info_productos.php.
121. <http://www.lacocinadewilo.com/2008/12/27/picante-de-camarones/>.
122. <http://www.lamolina.edu.pe/Investigacion/programa/camote/>.
123. http://www.lanacion.com.ar/catalogos/restaurantes/ficha.asp?e_id=1363&es_id=2120.
124. <http://www.larompiente.com/pezn.asp?id=50>.
125. <http://www.limonte.es/oliburgo/olivo.php>.
126. <http://www.misjardines.net/el-jardin-en-el-hogar/cultivo-de-pimenton-y-aji.php>.
127. <http://www.monografias.com/trabajos51/carne-cuy/carne-cuy2.shtml>.
128. <http://www.monografias.com/trabajos26/imperio-inca/imperio-inca.shtml>.
129. <http://www.monografias.com/trabajos52/demanda-pacae/demanda-pacae.shtml>.
130. http://www.nutricionyrecetas.com/andino/el_puchero.htm.
131. <http://www.nutricionyrecetas.com/andino/locuraypasion.htm>.
132. http://www.peruecologico.com.pe/fau_llama_1.htm.
133. http://www.peruecologico.com.pe/flo_chirimoya_1.htm.
134. http://www.peruecologico.com.pe/flo_papa_1.htm.
135. http://www.peruecologico.com.pe/flo_pepinodulce_1.htm.
136. http://www.peruecologico.com.pe/flo_quinoa_1.htm.
137. http://www.peruecologico.com.pe/flo_zapallo_1.htm.
138. http://www.peruecologico.com.pe/lib_c8_t08.htm.
139. http://www.peruecologico.com.pe/raiz_ibatatas.htm.
140. http://www.perutoptours.com/index22tq_pachia.html.
141. <http://www.portalinca.com/economia/>.
142. http://www.prochile.cl/documentos/pdf/cluster/cluster_tarapaca_resumen.pdf.
143. <http://www.quecocinamoshoy.cl/content/view/651824/La-Chanfaina-corazon-de-Chileno.html>.
144. <http://www.recetascomidas.com/recetas-de/puchero-peruano>.
145. http://www.republicadearica.cl/old_site/gastronomia/2004007.htm.
146. <http://www.rlc.fao.org/proyecto/163nze/pdf/productos/1.pdf>.
147. <http://www.scribd.com/doc/25091204/Cultura-Chinchorro-y-Changos>.
148. <http://www.semilleria.cl/desarrollo/DetalleProducto.aspx?id=153&idc=94>.
149. <http://www.serindigena.org/infancia/?p=57>.
150. <http://www.sernapesca.cl>.
151. <http://www.sica.gov.ec>.
152. http://www.significado-e.com/chairo_25976.html.
153. <http://www.solovegetales.com>.

154. <http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#Acha>.
155. <http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#Apañado>.
156. <http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#Huayquil>.
157. <http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#sanpedro>.
158. <http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#Sargo>.
159. <http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html>.
160. <http://www.subdere.gov.cl/1510/propertyvalue-24694.html>.
161. http://www.supercomodo.com/publi_2_135.
162. <http://www.supernatural.cl/caigua.asp>.
163. <http://www.taringa.net/posts/info/935195/Imperio-Inca.html>.
164. <http://www.tempocomunicaciones.cl>.
165. <http://www.todochile.cl>.
166. <http://www.todocuy.co.cc/proyectos-01.html>.
167. <http://www.todogastronomia.org/tag/chairo/>.
168. http://www.tudiscovery.com/guia_incas/inca_vida/index.shtml.
169. <http://www.tusrecetas.tv/recetas/andalucia/chanfaina-extremena.html>.
170. http://www.uc.cl/sw_educ/hortalizas/html/poroto_pallar/diversidad_poroto.html.
171. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Acha.html>.
172. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Apanado.html>.
173. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Cynoscion.html>.
174. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Labrisomus.html>.
175. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Lista%20peces.html>.
176. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Palometa.html>.
177. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Paralonchurus.html>.
178. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/San%20Pedro.html>.
179. <http://www.unap.cl/csmar/Museo/Peces/Sargo.html>.
180. <http://www.uta.cl/masma/aceitunas/expoacei.html>.
181. <http://www.veterinarioperu.pe2.us/2009/01/valor-nutritivo-de-la-carne-de-cuy.html>.
182. <http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/sargo/sargo.htm>.
183. <http://www.wordreference.com/definicion/chanfaina>.
184. <http://www.yachay.com.pe/especiales/gastronomia/aoandinos.htm>.
185. <http://www.yavoymama.com/los-colicos-menstruales-y-la-guayaba/>.
186. <http://www.yerbasana.cl/?a=1810>.
187. <http://www.yinyangperu.com/pacae.htm>.



ESTE LIBRO DA CUENTA DE LA RIQUEZA AGRÍCOLA, GANADERA,
MARINA Y GASTRONÓMICA DE LA REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA,
EN EL EXTREMO NORTE DE CHILE.

ESPECIES Y VARIEDADES AGRÍCOLAS ÚNICAS COMO EL AJÍ COLORADO,
EL ROCOTO, EL TOMATE PONCHO NEGRO, EL MAÍZ MORADO,
LA QUINOA, LA GUAYABA ROSADA, EL OLIVO DE AZAPA, Y UNA
MULTIPLICIDAD DE PRODUCTOS GANADEROS Y MARINOS, SON
EJEMPLOS QUE REPRESENTAN UNA COMPLETA GASTRONOMÍA BASADA
EN LA BIODIVERSIDAD Y EL TESTIMONIO VIVIENTE DE UNA CULTURA
ANCESTRAL.



FUNDACION
SOCIEDADES
SUSTENTABLES

