

Por Cecilia Portella



En la carta del menú precolombino Chupe de calabaza y otras lawas

No crea que el éxito de la gastronomía peruana obedece a espacios y certámenes coyunturales. Nuestros Incas, guerreros, sabios y todo el pueblo precolombino fue una casta bien alimentada. La prueba de ello, los chupis y lawas presentes en su historia no contada.

→ **S**i bien es cierto que antes de la llegada de los colonos a esta parte del mundo, teníamos básicamente una olla rebotante de tubérculos, maíz, hierbas, carne de auquénidos y ají; nada de esto podría significar austeridad ni mucho menos ausencia de exquisitez. La forma de preparación de estos elementos y lo que es mejor, la conjunción

de los mismos de manera adecuada y atinadamente bien mezclados, daban como resultado platos dignos de una mesa de cinco tenedores.

Volviendo a nuestras raíces, se conoce que todos estos alimentos autóctonos tenían más de una forma de ser preparados. Los cronistas informan básicamente sobre las variedades de maíz, sus usos y formas de presentación.

Se sabe que en el antiguo Perú existían más de tres colores de mazorcas. Actualmente hay 55 diversidades, todas muy bien aprovechadas, como choclo, maíz tostado, apis, harinas y otras formas que servían de alimento hace ya varios siglos y aún siguen perennizados en el menú de los peruanos. En ese sentido, el ande peruano es el abanderado.

“ Se sabe que en el antiguo Perú existían más de tres colores de mazorcas. Actualmente hay 55 diversidades ”

La llamada cocina novoandina, de estas últimas décadas, es una tendencia que intenta rescatar estos elementos, pero preparados con técnicas innovadoras, con fusiones de todas las escuelas y dándole ese toque “gourmet”, que significa comer poquito y bonito; obviando los sabores fuertes, utilizando aderezos ligeros e “internacionalizando” su presentación.

A pesar de los detractores, debemos reconocer, que sus protagonistas han sacado del anonimato, y lo que es me-





jor, del ingrato olvido, a tantos granos, frutos y hierbas, legados desde tiempos ancestrales.

“ Las sopas más consistentes, casi sólidas, eran llamadas rocros; las que eran un poco más aguadas, se llamaban lawas ”

Si hablamos de la incidencia del maíz en la dieta del hombre precolombino, diremos que da origen, junto a otros granos como las habas y las arvejas, a las harinas, insumos fundamentales de las cremas o, como se les llama en el altiplano y otros pisos geológicos un poco menos altos, lawas, que nos son más que esas sopas harinosas, de compacta textura y que mayormente van acompañadas con huevos revueltos, cocidos y deshe-

chos en plena cocción. O que simplemente van así, solos, impartiendo una gran dosis de calorías.

CHUPIS, CHOCHOCA, CHUÑO

Nombres predominantemente quechuas irrumpen en nuestra ignorancia costeña, cuando de hablar del cálido primer plato se trata. Más de un absurdo prejuicio nos priva de probar de la historia misma, a través de una cuchara.

Quizás abundemos en calificativos cuando escribimos sobre platos rimbombantes, elaborados, sabrosos por sus formas y sabores; pero en este caso en que la sencillez es la carta de presentación de lo que hoy presentamos, habría que destacar el valor histórico y el innegable beneficio calórico a favor de quienes lo consumen.

Crema de harina de arvejas, de habas, de chuño o chuñolawa, de chochoca -que es maíz hervido, secado y luego molido-; cremas y lawas, que, dependiendo del lugar de origen, adquieren diferentes nombres, pero siempre el mismo sabor.

Suaves, cálidas y sencillas, y siempre aromatizadas con hierbas diversas, que determinan sus esencias. La gran diferencia se marca cuando en lugar de hacer la lawa se opta por el chupe; ahí, en el segundo caso, papas cortadas, huevos y quesos, también acompañan el plato y propinan contundencia en nutrientes y en el paladar.

El destacado gastrónomo Rodolfo Hinostroza, hace un importante estudio sobre las sopas de la época precolombina, e incide en el uso de las hierbas: “Las sopas más consistentes, casi sólidas, eran llamadas rocros; las que eran un poco más aguadas, destinadas sobre todo a lactantes y enfermos, se llamaban lawas; y las sopas de tubérculos eran conocidas como chupis. Pero no se vaya a creer que estas sopas eran insípidas,

pues llevaban muchas hierbas aromáticas y saborizantes como la muña, el paico, el chincho, el huacatay; que hasta ahora perfuman la cocina andina, y, por supuesto, ají, o uchu, que fue el único saborizante conocido por los nativos, y el único condimento aceptado por los españoles desde un comienzo, porque reemplazaba a la pimienta en épocas de escasez”.

DE OLLAS, SUEÑOS Y MÚSICA

Preferí dejar para el final, el plato que dio origen a este artículo, porque cronológicamente nos traslada desde el antiguo Perú, a la patria de nuestros días. Recordaremos que hace solo algunos meses fueron elegidas las 7 Maravillas Gastronómicas del Perú, evento trascendente aunque de conclusiones discutibles para algunos. No podía ser de otra manera, habían demasiados candidatos de gran nivel, para tan pocos cupos privilegiados.

Si bien es cierto un representante de los chupes estuvo presente en el podio de ganadores, quedaron algunos otros en carrera. Quizás si además de la difusión, sabor, y colorido, se hubiera tomado en



cuenta, historia y consumo a lo largo del país, el chupe de calabaza hubiera hecho mayor competencia.

Es cierto, casi toda la sierra peruana disfruta de su sabor. Un aderezo ligero con ají amarillo, ajos y cebolla, es la base de sus bondades. Generosidad que se consolida con algunas papas en trozos, queso fresco tipo paria, un chorro de leche, habas, alverjas, hierbabuena y la vedette del potaje: la calabaza.

“Pero esta tiene que ser tierna”, acota con delicada voz, mi interlocutora de turno, una joven cantante, que saliendo del anonimato gracias a su afinada entonación y al sentimiento que acompaña en cada huayno, se emociona en la cocina, entre aderezos y ollas, casi como en el escenario, entre sueños y aplausos.

Zenobia Ccasihui sabe que el chupe de calabaza no es oriundo de su natal Aco-

bamba, en Huancavelica, pero recuerda que es uno de los platos que se sirve en el desayuno, previo al trabajo en el campo o a la hora de almuerzo, donde disfrutaba en compañía de la familia, hace ya muchos años.

“Vine a Lima en busca de mis sueños y aquí me quedaré hasta cumplirlos”, dice con firmeza Zenobia, con esa mirada que destaca su frágil presencia, pero su corajuda personalidad.

Mientras corta los insumos, los añade a la olla y los mueve buscando la mezcla perfecta, me cuenta que ya grabó su primer disco, que el arpa acompaña sus melodías y ansias; y que espera que el espaldarazo que necesita no tarde más.

“Aprendí a cocinar viendo a mi madre y ahora me encanta hacerlo, me gusta usar muchas hierbas, aquí en casa hemos plantado varias y después de lavar-



las van de frente a la olla”, dice, mientras comprendo la importancia de estas en cada plato. Sabor y salud van de la mano cuando de ellas se habla –pienso-, mientras espero que el fuego acelere su cometido.

“La calabaza debe ser tierna. Si esperamos que madure un poco, será mejor usarla para mazamorra. Un poco verde está perfecta para la sopa”. Un modo sencillo de entender nuestra culinaria, si valoramos la experiencia que dicta el campo, el contacto con la naturaleza y sobretodo la convivencia con nuestros productos, solo así podremos comprender la grandeza de una gastronomía como la nuestra.

Zenobia canta mientras cocina y eso me garantiza que el plato me sabrá mejor. No puede ser de otro modo, este chupe, que es prácticamente un errante del ande peruano, porque en Apurímac forma parte de la dieta de grandes y chicos; porque en Tarma acompaña el Viernes Santo; porque en Ancash se sirve en fiestas en compañía de las bandas pueblerinas; porque en Ayacucho, Huancavelica y Cusco ve crecer generaciones al calor de sus bondades; es también el plato que hoy acompaña mis letras, que al compás de un huayno, esta vez sin arpa, invade mi apatía costeña y me invita a internarme en un pasado muy nuestro, de historia, de cielos azules y de sueños. ■

