

Por Cecilia Portella



Más que un delicioso refresco

Chicha Morada

Si a juzgar fuera únicamente por el gustillo de este refresco peruano, sin duda alcanzaría la aprobación y los más generosos comentarios alrededor del mundo. Pero si además sumamos el abanico de beneficios que proporciona a quien se sumerge en su agrí dulce sabor y en el aroma a canela proveniente de su sencilla preparación, no nos quedaría duda que tendríamos al frente uno de los más grandes obsequios de la madre naturaleza.

→ Los platos criollos encuentran su regocijo en la infaltable chicha morada, un refresco que nos acompaña desde épocas ancestrales. El maíz, que conoció la luz en México y de ahí se extendió a todo el continente americano, llegó con sus innumerables variantes. Entre ellos, el morado, que le da vida a nuestra chicha y a su forma más sólida y densa de presentación, como la limeñísima mazamorra morada.

“ Los platos criollos encuentran su regocijo en la infaltable chicha morada, un refresco que nos acompaña desde épocas ancestrales ”

Es el Perú, el país que adaptó el uso de este grano, para dar vida a tamaño refresco, calificado así por su extraordinario sabor y por los incontables beneficios que otorgan al ser humano. Sin duda, su preparación y la asistencia de otros insumos, aportan el característico sabor de este refresco.

Aunque hay países que ya consumen la chicha morada, se conoce que su origen es peruano, y de ello no cabe duda. Es en la zona de la sierra del Perú, donde se cultiva básicamente este maíz; sin embargo, es Lima y las ciudades de la costa quienes acogen el refresco y lo instalan como acompañante dentro del gran festín de platos criollos de nuestra diversa gastronomía.

Su preparación consiste en hacer hervir el maíz con mucha agua, a la que luego se añade cáscara de piña y trozos de membrillo, adicionándole una pizca de canela y clavo de olor. Una vez hervida la preparación, se cuela y deja enfriar para agregarle azúcar, fruta picada -como manzana o piña en trocitos muy pequeños- para finalmente añadir unas gotitas de limón.

EN EL GUSTO DE LOS NIÑOS

Constantemente escribir sobre gastronomía, usos y costumbres de nuestros pueblos, nos hace mirar la historia, investigarla, amarla y luego difundirla con la exactitud que nos permiten los estudios realizados y con el respeto debido por los antecedentes de nuestros potajes. Ello implica preocuparnos por rebuscar platos, olvidándonos de lo cotidiano, de lo que nace en casa o nos acompaña



diariamente, como la sencillez de un refresco cualquiera, como el sano emoliente o la agradable chicha morada.

Recordarla en estas líneas no fue producto de la casualidad. Hace unos días, Gabriela, mi pequeña sobrina, me decía: ¿Y por qué no escribes sobre la chicha morada? La sencillez de sus palabras, mezclada con su preferencia por este refresco muy nuestro, me hizo escucharla y acatar con alegría su particular pedido.

“A mi me gusta heladita”, me dijo con total soltura. Pensé en ese momento, qué era lo que yo más apreciaba del referido refresco; definitivamente su aroma y sabor inquietantes, resaltaban mis preferencias. Y si este se acompaña con manzanas en trozos, seguramente su valor proteico y antioxidante se verá reforzado, añade mi espíritu complejo, un poco más analítico que el de una niña de ocho años.



Me uno a los niños y a lo que en sus sencillas palabras quieren expresar, después de ver que su chicha morada, con esa magia que solo la mamá conoce, puede convertirse en una mazamorra morada, con el mismo sabor y aroma de la chicha, pero más consistente que esta.

Me alegro con los niños en cuyas fiestas de cumpleaños brindan con chicha y pueden embriagarse de alegría y energía, recibiendo las bondades de un maíz morado, transformado y acertadamente utilizado en nuestra cocina. Por ello, dedico mi prosa a la chicha morada, a sus beneficios y propiedades y a Gabriela, porque me permitió ver con sencillez mi trabajo, sin tantas complicaciones, que por esas cosas de la vida, los adultos adoptamos como parte de nuestra naturaleza.

INCONTABLES BENEFICIOS

Siendo consecuente con los párrafos anteriores, solo enumeraré lo que nuestro maíz morado, transformado en chicha,

puede brindarnos para vivir mejor, para tener la armonía que nuestro cuerpo y nuestra alma necesitan. Beneficios que me sorprendieron, pero que me permitieron admirar esta sencilla bebida, compañera natural, de nuestra deliciosa comida.

Estudios importantes nos recuerdan que se ha comprobado que tomando chicha morada o extracto de maíz morado estamos consumiendo uno de los antioxidantes más potentes del mundo -según la revista Nutraceuticals World-. Es un buen inhibidor del colesterol malo, un protector de la retina, estimulador de la circulación sanguínea y además impide el desarrollo del cáncer de colon, uno de los más agresivos que se conocen.

Asimismo, favorece la regeneración de tejidos, previene enfermedades cardiovasculares, retarda procesos degenerativos en general, tiene acción antiarrugas e incrementa el flujo sanguíneo y estimula la acción diurética (1) Después de este pequeño resumen de los favores que nos ofrece, ¿puede alguien resistirse a tomarla? ■



“ Aunque hay países que ya consumen la chicha morada, se conoce que su origen es peruano ”

Pues sin duda, lo que los niños piensan es en lo “refrescante y acidita” que esta chicha morada puede resultar, a diferencia de los hombres y mujeres de mi edad, que –por esas costumbres impuestas por la sociedad y por los cuidados que los años nos exigen- optamos por consumir lo que menos daño ocasione a nuestro organismo.

Por ello, hoy dedico mis líneas a los pequeños que disfrutan de un vaso de chicha morada, como si fuera un sorbo divino. Por ellos, que luego del primer trago refrescante quedan con una huella morada cual imitación de bigotes.

