



Por Cecilia Portella

El arco iris de los rios

LA TRUCHA

Muy pocos lo saben, vino del norte, más allá de nuestras fronteras, se habituó, se acostumbró a nuestras frías aguas, a nuestro clima, a nuestro modo de vivir y se quedó entre nosotros, en nuestras mesas, haciendo de los paladares peruanos el trampolín que la ha situado en el lugar en que hoy se encuentra: La trucha, hoy en la mira de Gener@cción...



Oncorhynchus mykiss "TRUCHA ARCO IRIS"

REPRODUCTORES
(BREEDERS)



De cuerpo alargado, con pinceladas azules en el dorso, plateado a los lados y color crema en el vientre, este pez, de aguas limpias y puras, frías y libres de toxinas, llegó al Perú en 1925, cuando la empresa minera Cerro de Pasco Cooper Corporation introdujo la especie "Arco Iris" -pez originario de los ríos del sur de Alaska hasta los del sur de California- para ser criado en la zona de Concepción del departamento de la Sierra Central del Perú, Junín.

Fue así que el también llamado "Salmón del Perú" empezó a crecer y reproducirse en nuestros territorios, brindándonos más de un beneficio alimenticio y entrando a formar parte de nuestro legajo cultural. Pez de crecimiento rápido desde que nace hasta que inicia su reproducción, la trucha luego se desarrolla lentamente hasta el momento en que alcanza la adultez plena. La temperatura del agua donde vive, acompañada del alimento balanceado y lo suficientemente completo en proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que ingiere, le permiten alcanzar la talla y peso óptimos en un tiempo determinado, previamente fijado por sus criadores.

Extendernos en la descripción de calidad de la especie como tal, ubicación, morfología o hábitat, así como su desarrollo y las etapas de su corta pero bien aprovechada vida no es nuestro propósito. Aunque bien valdría la pena hacerlo, lo nuestro consiste en exaltar sus bondades, en describirla en un bien presentado plato, en una fuente, como parte de un banquete, en las brasas o salteada con alguna hortaliza del lugar.

DIOS LAS CREA Y EL HOMBRE LAS JUNTA

En las ya conocidas piscigranjas o criaderos de truchas situadas en diversos lugares de nuestro país, como Ingenio, en Junín; al sur de Lima, en Cañete y Lunahuaná; en Huarí, al este de la Región Ancash; en San Isidro Labrador, comunidad de la Región Lambayeque, estas especies, todas Arco Iris, son "sembradas" y permanentemente vigiladas, cuidadas, alimentadas, comercializadas y posteriormente consumidas por los visitantes, turistas nacionales y extranjeros que quieren participar de un festín ribereño.

Es el Río Chacras cuyo caudal da vida al más importante de nuestros criaderos, ubicado en el distrito de Concepción, perteneciente a Huancayo, capital del departamento de Junín. Ingenio, ubicado exactamente en el lugar, que muchos conocen como "El Valle Azul", tiene el más grande criadero de truchas. Produce aproximadamente 130 toneladas anuales de la especie Arco Iris.

Gracias a un desvío natural del río, sus aguas son aprovechadas para alimentar los numerosos estanques o pozas de crianza que suman alrededor de 50, en donde, divididas de acuerdo a sus edades y tamaños, las truchas se desarrollan y cumplen con un ciclo vital totalmente sis-

tematizado por los técnicos y profesionales encargados de su cuidado, hasta el momento de formar parte de la cadena alimenticia del hombre.

Las recetas y formas de presentarla son variadas. Cerca de Ingenio, como bien hemos podido experimentar, son múltiples los lugares donde se puede saborear sus delicias y formar parte de los miles de comensales que ya han caído rendidos ante sus complacencias y beneficios atribuidos a las propiedades nutricionales de este singular Arco Iris.

EN LAS ALTURAS DE OYON

Un amigo me contaba que "la mejor trucha que había probado, fue la misma que pescó en un río, en las alturas de Oyón", me describía el lugar y para imaginármelo solo bastaba recordar el frío seco pero helado de la sierra peruana. "A casi 2 mil 300 metros sobre el nivel del mar, con carrizo, hilo de pescar y una lombriz, había que hacer malabares para hacerlas picar el anzuelo".

Su escurridiza piel, babosa por naturaleza, sumada a su ondeante movimiento, hace que la trucha en nuestra mesa sea el premio al mejor esfuerzo. "No es fácil pescarla, pero el sacrificio y las buenas artes bien valen la pena", recordaba Dasio, un viajero empedernido, amante de nuestras rutas, quien acompañado de un guía del lugar pudo probar la "mas fresca y deliciosa trucha" que en su vida haya probado. Y Oyón está a solo cinco horas de Lima, yendo por la Carretera Central. Al noreste de la ciudad, es una de las 10 provincias de la capital del Perú.

En Oyón las truchas están ahí, silvestres, donadas por la naturaleza. Quizás alguna mano extraña, que quiso participar de la generosidad de la Providencia, colocó varias de su especie en alguna desembocadura del Río Huaura, las mismas que pronto se adaptarían y formarían parte de nuestra inmensa y bien nutrida biodiversidad. Su sabor es diferente, quizás mas acentuado. Frito y caliente se conjuga con nuestro paladar y forma parte de nosotros mismos, de carne suave, rosada, como el más fino de los salmones, es un deleite que opaca nuestras demás percepciones.

A LA PARRILLA, CROCANTE Y DORADA

Detrás de cada plato, hay más de una historia para compartir. Imposible viajar e internarse en nuestro fértil país y no formar parte de él, con sus productos ofreciéndose casi gratuitamente a expensas de nuestros disfueros y más allá de nuestras preferencias. Es así como en uno de los lugares más privilegiados del Valle del Mantaro, entre el verdor de los cerros y el límpido celeste del cielo, el olor a brasas calienta este sutil frío que de pronto nos invade. “Doña Luchita, ¿con qué nos va a sorprender ahora?” le preguntamos, mientras aviva el fuego del carbón...

Con la alegría que la caracteriza, nos dice “una Truchita a la Parrilla acompañada de papas doradas y fresca ensalada a esta hora del día y ya no habrá espacio para más”. Asentimos con entusiasmo y con una peculiar ansiedad que se dibuja en nuestro ser. Y es que para comer trucha hay que tener paciencia, tomarse el tiempo necesario para saborearla, para desmenuzarla y separar su rosada carne de las finas espinas que bien pudieran colarse en un bocado lleno de deleite y calidez.

Para lograr este sabor característico -porque han de saber que es diferente comer una trucha en la sierra, que en la costa- bien podría ser idea nuestra, pero hasta el humo emanado del carbón juega un papel fundamental en su cocción. Se requiere macerarla con pimienta y comino, mientras esta reposa, se prepara un aderezo en donde se licuan cebolla, ajos, ají panca

y aceite... ¿Y el secreto, Luchita? -pregunté ingenuamente esperando respuesta inmediata-, “tu lo descubrirás”, me dijo, mientras tomaba un trozo de mantequilla aún congelada dejándolo caer sobre las brasas, donde inmediatamente reposó la trucha fresca, recién escogida. Y el aderezo, se va añadiendo constantemente con una brocha hecha a base de pancas de maíz, para no dejar que esta se seque.

Si el sonido que esta fusión produce es indescriptible, no se me permita decir nada sobre el aroma desprendido... La mesa está servida, no necesitamos ser convocados. Ante nuestros ojos una pequeña fuente, papas sancochadas pasadas luego por la brasa humeante, ensalada de lechuga y tomate, una crema que distrae nuestra atención, “se llama Japchi” -nos dice la anfitriona- “y se prepara con ají, queso y huacatay”. Finalmente “la vedette”, una crocante y dorada trucha, sus colores tornasolados se fusionaron para crear otro sin nombre conocido, y qué más da, su valor se califica de otro modo. Ahora, con su permiso, una Trucha a la Parrilla nos espera. ■

EN TIRADITO, CON ALCACHOFAS...

En esta experiencia en el Valle del Mantaro, descubrimos que la trucha, puede ser tan versátil, que bien podemos encontrarla y consumirla, cálida, frita, cruda o a las brasas y lo que es mejor, así como se constituye en una fuente importante de proteínas y vitaminas. También puede ser el más dietético de los alimentos y no depende solamente de ella, sino también, de las guarniciones que la acompañan eventualmente.

Además de su sabor, su valor nutricional es de suma importancia. Su carne es baja en grasa y rica en proteínas, tiene casi toda la “numerología” de la vitamina B, baja en colesterol y ácido úrico; posee 250 miligramos de potasio por cada 100 gramos comestibles, mineral necesario para el mejor funcionamiento del sistema nervioso y muscular. En igual cantidad, encontramos el fósforo, indispensable para los huesos y dientes, además de ser un estimulante energético. Finalmente, gracias al magnesio que encontramos en su ingesta, mejora nuestra inmunidad y posee un suave efecto laxante.

No se trata solamente de mencionar un listado de valores y beneficios de la trucha lo que nos invita a detallar estas líneas, sino que gracias a ello, indagamos las formas mejores de su consumo y así nos encontramos con un Tiradito de Trucha, que nada tiene que envidiar a los de Lenguado. Además, y pese a la discreción comprensible del anfitrión de turno, descubrimos un acentuado sabor a apio, que licuado formaba parte de la singular “cama” de las finas tiras de este pescado.

Otro plato “light”, que a decir de Marilú, una joven huancaina, recién iniciada en labores maternas, y que también nos acompañó como la mejor de las anfitrionas; es la Trucha con Alcachofas. Estas pueden ir salteadas, cortadas en cuadrados o simplemente preparadas como crema, mezcladas con leche, sal, pimienta y ajos, sobre una trucha frita, bien dispuesta sobre un plato. “En esta presentación, la trucha cumple su rol de plato dietético”, nos dice, mientras arrulla a Estefano, un pequeño de mes y medio de nacido...

Le creemos... y alejándonos un poco de la calidez de Huancayo seguimos con nuestro recorrido, para descubrir en Cañete, a solo una hora y media de Lima, el Refugio de Santiago donde encontramos que la Trucha, además de componer platos dietéticos, también se disfruta en presentaciones gourmet, como el Sashimi Andino, el Tiradito de Trucha Marinada al Hinojo y la Trucha de Yauyos a las Hierbas Olvidadas del Campo, peculiares denominaciones, variedad de presentaciones, diversidad de lugares, abanico de sabores, pero sobre todo un Arco Iris de exaltaciones.

