



CULTURA



EL BUEN COMER AYMARA

Para los pueblos de los Andes, también de la Región de Tarapacá, comer no tiene que ver solo con quitar el hambre; una preparación fiel a la cosmovisión puede entregar equilibrio físico, mental y espiritual, experiencia que vale la pena conocer.

En la cosmovisión aymara y de los pueblos de los Andes, se practica la filosofía del Buen Vivir, que en palabras simples significa estar en equilibrio y armonía con los ciclos de la Madre Tierra. Para "vivir bien" se debe seguir algunos principios,

como Suma Irnakañam o saber trabajar, Suma Lupiña o saber meditar, y lo que aquí interesa, Suma Manq'aña o saber comer. Suma Manq'aña es bastante más que saciar el hambre; hay que elegir alimentos sanos y comprender que todo



Quínoa| Foto: Alt164

lo que vive necesita comer, también montañas y ríos a quienes se le realizan sus ofrendas. Se trata además de comer el alimento de la época y del lugar, porque la misma Madre Tierra se encarga de entregar lo que se necesita.

Para "saber comer" vale más el cariño que hubo en la preparación, que su cantidad o precio, e incluso que su sabor. Parte de ese amor se muestra antes de comer, momento en que se debe agradecer a las fuerzas que permiten tener ese alimento y pedirles que sean equilibrio y armonía para el cuerpo.

Así piensa y come el aymara -pueblo milenario que habita los Andes desde el Lago Titicaca hasta el norte de Argentina, incluyendo la cordillera de la Región de Tarapacá- lo que queda claro, por ejemplo, en que la papa quiera decir en su idioma ch'oke, palabra que además significa "sano o de corazón armonioso". O que el chuño, excelente regulador estomacal, se produzca en alturas, donde la digestión se

hace más difícil, a simple vista una gracia de la Madre Tierra.

COCINA AYMARA EN LA REGIÓN DE TARAPACÁ

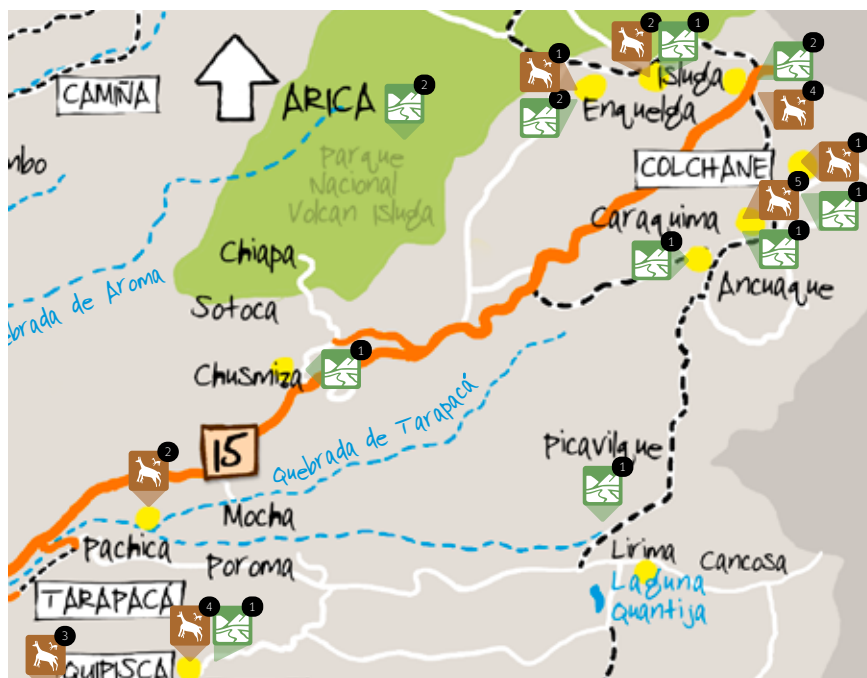
Bajo los mismo principios del Suma Manq' aña, la cultura aymara presente en la Región de Tarapacá ha sabido aprovechar y combinar los productos que aquí dispuso la Madre Tierra, como las papas andinas del tipo oca y lisa, el cereal quínoa, las yerbas chachacoma y huacatay, el ají locoto y, por supuesto, los camélidos llamas y alpacas.

De ellos salen recetas y hay algunas que se han asentado particularmente bien en los Andes de Tarapacá, como la kalapurca, ícono andino solo para algunos momentos, como las fiestas patronales de los pueblos. Carne de llama, maíz pelado, papas y cilantro se cocinan a leña durante toda la noche en una olla que en su interior lleva una piedra caliente. Se debe comer en la mañana.



Especial para los trasnochados está el asado, sopa o cazuela de llama, hecho de carne de llama o alpaca aliñada con locoto, y servido junto a quínoa. Con los mismos animales se prepara el charqui, otro clásico donde la carne se cubre de sal, se deja secar al sol y se come en guisos o dentro de tamales o empanadas. Es conocida también la guatia, cocimiento con carne de llama, alpaca o cordero que se prepara debajo de la tierra junto a papas, habas, choclos y otras verduras.

¿CÓMO VIVIR LA EXPERIENCIA?



PROBAR GASTRONOMÍA AYMARA EN RESTAURANTES Y LA FERIA DE COLCHANE:

Platos típicos del altiplano, se encuentran en restaurantes y ferias de Colchane. También no deje de comprar productos agrícolas. Una de las ferias más conocidas, es la Feria Binacional de Colchane (Chile) que se realiza cada quince días (viernes y sábados) en la frontera con Bolivia (Písiga Bolívar). Mayor información en www.turismotamarugal.cl