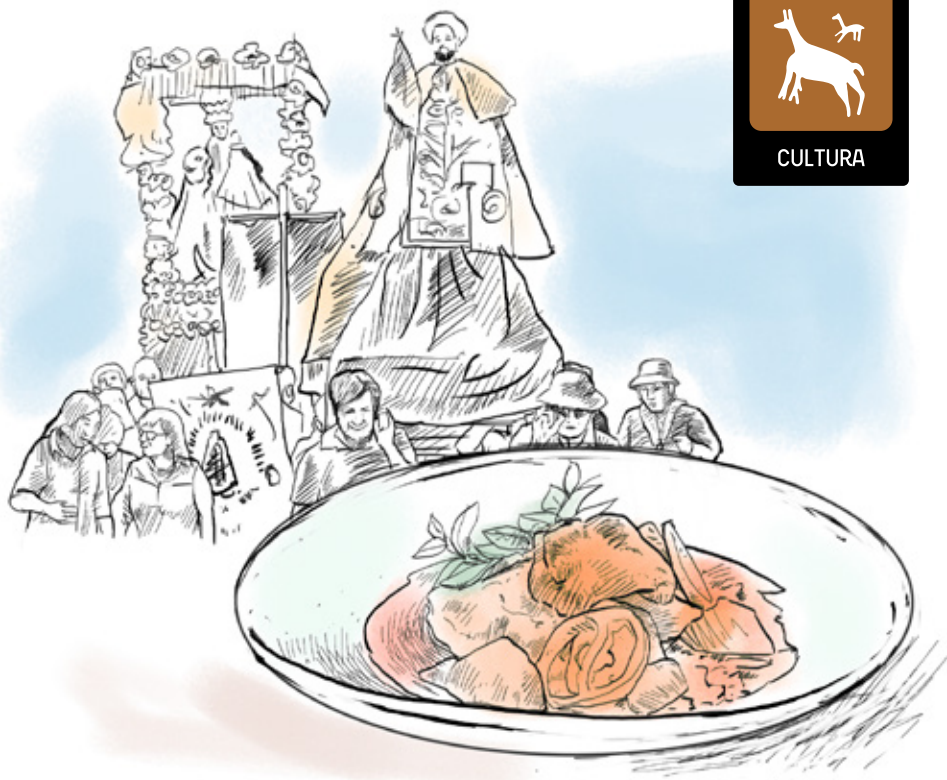




CULTURA



EL CONEJO DE MAMIÑA

La gastronomía de Mamiña tiene un protagonista: el conejo, animal de carne saludable que en su vida solo bebió agua termal, imposible mejor ingrediente para los clásicos picante y pataska.

Comer es mucho más que una necesidad biológica en los pueblos de los Andes; en cada preparación, cuando se prepara y prueba, se está buscando el equilibrio físico, mental y espiritual. Por eso en Mamiña, pueblo precordillerano de

Tarapacá a casi tres mil metros de altura, las recetas que mayor significado tienen para la comunidad se sirven en las ocasiones más especiales.

Picante de conejo, pataska o puchero no son parte de la dieta del día a día, sino

que aparecen -a buena hora al alba- en las celebraciones más importantes de la comunidad mamiñana como lo es la Fiesta del Señor de Mamiña en Pentecostés o la Fiesta de la Virgen del Rosario. O también en el momento solemne en el que después de velar a un familiar se le ofrece un picante de conejo a quienes acompañan al difunto en sus funerales.

El conejo es el animal estrella de la cocina mamiñana. Tiene pocas calorías, bajo colesterol y sodio y apenas tiene grasa, perfecto para quienes sufren de hipertensión. Además es excelente fuente de proteínas y minerales como potasio, calcio y fósforo.

Y si el conejo en general es saludable, el de Mamiña, bebedor de aguas termales de propiedades milagrosas -las mismas que vino a buscar el inka- y criado por las familias con un cariño casi devocional, es un alimento sanador riquísimo en nutrientes, vitaminas y minerales.

LAS RECETAS EMBLEMÁTICAS DE MAMIÑA

Así de singulares son también las recetas que se han desarrollado en el valle con este inédito "conejo termal". Primero, el picante de conejo o picante mamiñano, antes de que fuera un exquisito estofado de picor preciso acompañado de arroz blanco o quínoa, hubo un valioso esfuerzo. Hubo que limpiar, trozar y remojar en sal y luego lavarlo, además de dedicar tiempo a tareas meticulosas como por ejemplo picar la mitad de las papas en cuadritos y la otra prensarla con las manos.

Historia similar tuvieron el conejo y papas de la Pataska, del quechua phatasqa, que quiere decir reventado o partido, preparación donde se suma el trigo majado o pelado en mortero.

En el Puchero, caldo tradicional de Mamiña sale el conejo y entran el vacuno, la papa chuño -tubérculo deshidratado del altiplano- y el maíz pelado, grano que debió ser remojado en agua tibia toda la noche y al día siguiente sancochado, lavado y cocido de nuevo.

Texto escrito gracias a los testimonios de: Benigna Cautín



¿CÓMO VIVIR LA EXPERIENCIA?



COMER JUNTO A LA COMUNIDAD QUECHUA DE MAMIÑA:

Forman parte de esta agrupación las más reconocidas cocineras de la localidad, Gudelia y Benigna Cautín, a quienes es posible contactar para degustar estas y otras preparaciones. Se debe hacer con anticipación pues se trata de recetas laboriosas.

Correo: gudeliacautin@gmail.com Teléfono: +56 977170570

COMER EN EL RESTAURANT LAS CHACRAS DE PASQUITO:

Restaurant de antiguos mamiñanos donde con fidelidad a las tradiciones se preparan las recetas típicas muy bien acompañadas de jugo de membrillo de la zona. No siempre está abierto, por lo que es bueno preguntar una vez que se llega a Mamiña. Dirección: Ipla s/n. Para mayor información de restaurantes en Mamiña, sugerimos revisar www.turismotamarugal.cl

CONOCER LA GASTRONOMÍA EN LAS FIESTAS RELIGIOSAS:

Durante la Fiesta del Señor de Mamiña en Pentecostés, durante Pentecostés, o en la Fiesta de la Virgen del Rosario, la primera y segunda semana de octubre. También en las fiestas patronales y Carnaval. En todas ellas se puede degustar y compartir la gastronomía. Pero se debe pedir permiso con antelación al alférez.