

“Sanar con alimentación”: la enseñanza de recetas originarias

Hierbas, productos del mar y las sopas en invierno aparecen como algunos de los productos más frecuentes en los distintos pueblos originarios del país, los cuales según especialistas sirven además para mantener una vida saludable.

En esta jornada que se conmemora el Día de los Pueblos Indígenas, desde la Escuela de Gastronomía y Turismo del Instituto Profesional Iplacex quisieron destacar y poner en valor la calidad y el aporte al organismo de distintas recetas de pueblos originarios que se pueden encontrar en diferentes regiones del país.

Tal es el ejemplo de la salvia, romero, yerba buena, paico y la menta, las cuales ayudan a alimentarse de manera saludable, pero a la vez sanarse y entregar importantes

propiedades a quienes los consumen.

“Lamentablemente nuestros platos tradicionales han ido perdiendo terreno por la falta de tiempo ya que eran preparaciones largas, también se han modificado los gustos y preferimos preparar en las casas comidas rápidas y simples, cocinando ocasionalmente algunos platos tradicionales en situaciones especiales”, explica David Bizarra, director de la Escuela de Gastronomía y Turismo.

Dada la época del año y ad portas del inicio del invierno los especialistas también

destacan lo que históricamente han hecho los pueblos originarios de aumentar las calorías a través de la alimentación para prepararse para estas duras fechas. Chanco en el sur, sopas de quinoa con charqui y verduras en el norte, calapurca, legumbres en todas sus versiones, cazuelas y carbonadas, son las preparaciones más comunes para combatir esta época fría.

En general las preparaciones de los pueblos indígenas siempre van a contener productos frescos, de la huerta, el campo, el mar, vegetales y frutas, los cuales entregarán beneficios como la quinoa que tiene un alto contenido proteico, las algas que tiene yodo y los pescados que



brindan Omega 3.

“Actualmente desde la educación en las escuelas, liceos de gastronomía y asociaciones de cocineros, se está trabajando en la recuperación de las cocinas tradicionales chilenas; dando relevancia a los platos de los pueblos originarios; ya sean estos de consumo diario o para festividades especiales”, agrega el especialista.

Calapurca, tradicional plato del mundo aymara

El Calapurca es un plato tradicional reponedor del mundo aymara que se prepara para las festividades de carnaval, floreo de llama, santos patronos etc. Plato con mucha historia, validado en la ciudad por el mundo mestizo, ya que por falta de oportunidades laborales muchos aimaras bajaron a vivir a la ciudad llevándose esta preparación que les refuerza su identidad, y el afecto por sus tradiciones. Generalmente este plato se sirve en la madrugada del día después de las vísperas de la celebración a las 06:00 de la mañana, para recuperar fuerzas y seguir celebrando.

INGREDIENTES (para 24 personas)

1,5 grs de plateada o sobrecochillas, 1 unidad pollo grande, 100 cc de aceite, 3 unidades de cebolla en brunoise, 5 lts de caldo de vacuno, 2 kilos de papas cocinadas con cáscara, 4 dientes de ajo, 1,5 cucharada sibarita o ají de color, sal, pimienta, comino, 250 grs cilantro picado, 500 grs de maíz blanco.

PREPARACIÓN

- Poner a cocinar la carne de vacuno con el pollo en el caldo de vacuno
- Retirar el pollo cuando este cocido, seguir cocinando la carne de vacuno hasta que se deshilache con la mano
- Remojar el maíz de un día para otros y cocinar a partir de agua fría hasta que los granos reviden
- Hacer un sofrito de cebolla, ají de color sal, pimienta y comino, sabores bien intensos
- Agregar las carnes deshilachadas no muy largas (que quepan en una cuchara)
- Agregar el maíz con un poco del agua de la cocción
- Agregar las papas peladas, reventadas con la mano
- Servir en paila de greda con abundante cilantro, si es posible agregar una piedra caliente al rojo vivo