

América Precolombina

Alimentos originarios

Suramérica

Alimentos Funcionales - Curso posgrado

FANUS 2010

Martha Melgarejo

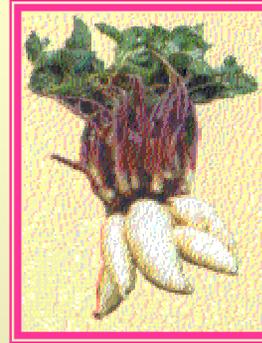
Fuentes de información

- **Crónicas de los primeros conquistadores**
- **Evidencias arqueológicas**
- **Botánica y arqueobotánica**
- **Lengüística**
- **Expresiones en cerámica, murales, tejidos, piedras, metales**

Raíces y tubérculos

Arracacha

Raíz tuberosa parecida a la zanahoria, blanca o amarilla.



Maca

Raíz que hoy es muy apreciada por su composición rica en aminoácidos y hierro. Bebida tipo café.

Ahipa

Raíz de una leguminosa.

En México se llama *jícara*.

Yacón

Raíz tuberosa, muy dulce. Baja cantidad de azúcares simples.

Hoy la consumen diabéticos, baja la glucosa en sangre.

Se consumía en el K'apac Raymi, hoy en Corpus Christi.

Dulce típico, *chancara*, sólido marrón.

Se la vende como una fruta.



Batatas, papas dulces

Pertenecen a la familia botánica, *Ipomoea batatas*. La palabra azteca *camotli* parece ser la raíz de la designación en el área del Pacífico, camote, incluso en la Polinesia.

Cuentan las crónicas que los conquistadores aceptaron rápidamente su sabor.

F. de Oviedo “una batata bien curada y preparada es tan delicada como el mazapán”.

Juan de Castellanos “una delicadeza para los indios, y aún para los españoles una exquisitez”.

Papas, Patatas

Origen

***Papa* es una palabra quechua. En América hay muchas palabras nativas para designarla. Familia *Solanum tuberosum*.**

En cavernas del Perú central se encontraron algunas evidencias de domesticación estimadas en 8000 a.C

Proviene de las tierras altas de los Andes, la puna, domesticada desde 3800 a.C. 200 variedades.

Los europeos la conocieron aproximadamente en 1530 al llegar a Colombia y Perú.

Uno de los pilares de la comida de toda la región de los Andes.



Papa oca

Pequeña, forma de zanahoria, amarilla ó blanca



Papa lisa, color verde, rojiza, morada. *Ulluco*



Papa redonda, pulpa amarilla



Conservación de la papa

En la puna el día es muy caliente y la noche muy fría

Las papas se cubrían con paja y se las secaba al sol.

De noche se dejaban a la intemperie, bajo cero.

Así diez días, las papas se “achuñuscaban”, blanda, arrugada.

Después de las heladas, las cubrían con paja y pisaban suavemente para exprimir la humedad que tuviesen.

Se volvía a secar al sol, tapándolas de noche y días nublados, hasta que estuviesen secas.

Se recogían para consumir en el invierno. Se molía.

El Alimento obtenido se llama **chuño.**

Imágenes del arte

La mayoría de los ceramios del Perú fueron recipientes relacionados con el beber y el comer. Muchos de ellos ilustran alimentos.

Imágenes en el culto

Condiciones ambientales motivan principales cultos

Sierras, altura, adoraban al **Sol, INTI**.

En estas zonas frías los rayos del sol son, evidentemente, más necesarios.

Para los incas, la mayor deidad.

Costa, muy cálida, adoraban a la **Luna, QUILLA**. Trae la fresca nocturna que mitiga la evaporación del agua.

Costa y sierras, quechuas y aymaras, culto a la **Tierra, PACHAMAMA**, la madre fecundadora.

El maíz

Origen

Las teorías más aceptadas lo ubican en Mesoamérica.

Sin embargo se desarrolló también en Suramérica desde muchos miles de años. ¿origen simultáneo?

Se lo encuentra representado en piedra, en ceramios, en sitios arqueológicos diversos, aún en los más antiguos.

En los mitos y leyendas el maíz es protagonista.

Leyendas

Padre Calancha, “Corónica Moralizada”

Pachacamac sembró los dientes de su medio hermano, al que había matado por celos, y de ellos nació el maíz, cuyas semillas se asemejan a los dientes. Sembró huesos, nacieron los tubérculos; sembró carne, salieron los frutos y árboles. Los hombres no tuvieron más hambre.

Relato actual del Norte peruano

Una persona cayó sobre la tierra, de su cuerpo se formaron las distintas plantas: de los ojos las papas; de los dientes el maíz; de los dedos las ocas.

Preparaciones

Planta sagrada, se cultivó en gran escala en la zona del Urubamba donde fue alimento principal.

Los quechuas lo preferían sobre la papa.

Los alimentos más comunes eran:

Locro, especie de guiso, con frijoles, calabaza, ajíes, cebolla. Con o sin carne.

Maíz tostado.

Maíz hervido hasta casi deshacerlo.

Humitas.



Bebida especial: la chicha.

Leguminosas

Frijoles

Maní

Frijoles, judías

Nombre genérico para el grupo botánico Phaseolos.

- En Sudamérica se han encontrado semillas en los sitios más antiguos.
- En las altas tierras sus rastros llegan a 5000 a.C y en la costa hasta 3000 a.C
- En las crónicas hay referencias a los frijoles bajo distintos nombres: habas, frijoles, legumbres, pallares, porotos.



Pallar
Purutu
aymara
quechua

Como alimento

- Se consumían los frutos maduros y secos.
- Hervidos o tostados eran muy populares.
- Las vainas frescas, verdes, también se consumieron aunque mucho más adelante.
- Es un alimento rico en hidratos de carbono y en proteínas.
- Su composición es complementaria del maíz, al consumirlos juntos se mejora el valor nutricional.
- Los conquistadores los aceptaron inmediatamente, pues ya conocían otras leguminosas.

Los frijoles en el lenguaje

**Su uso está profusamente documentado en los
ceramios mochicas.**

**Los pallares señales eran muy comunes, su
significado no está traducido.**

El maní

Es originario de las tierras bajas de Bolivia, único lugar del mundo donde hay 15 especies silvestres.

Evidencias en la costa desde 3100 - 2500 a.C.

No se desarrolla bien sobre los 2.000 m de altura.

Planta con una característica especial: las flores después de fertilizadas se doblan y se introducen en el suelo, allí se desarrolla el fruto.

Se lo consumía como hoy, tostado, con o sin cáscara.

Otros vegetales que consumían

- Calabazas
- Tuna
- Chili
- Berenjena
- Amaranto
- Quinoa
- Chía
- Caravalia, chaucha relleno dulce
- CHIRIMOYA
- MANGO, ANANÁ
- CIRUELA
- SANDÍA, PAPAYA, MARACUYÁ

Animales

LLAMA, animal sagrado, precedían procesiones incas.

- Carga
- Alimento
- Lana
- Huesos, utensilios
- Fibras de tendones, cocer
- Estiércol, combustible

**Los pastores de las tierras altas llevaban los animales a la costa y a las sierras con más vegetación.
Trueque de alimentos**

Animales diversos

- **Aves**
- **Perros**
- **Cuy**
- **Tatú**
- **Peces**
- **Mariscos**
- **Crustáceos**

Cultivos, técnicas destacadas

- **Gran desarrollo de sistemas de riego, antes de 1000 a.C. hicieron canales, tubos, decantadores de agua.**
- **Terrazas, sistema escalonado para cultivo, aun se utiliza en el Perú.**
- **Camellones, montículos de tierras, con canales alrededor, similares a los que se usaron en Mesoamérica.**

La yerba mate

Bebida originaria del monte de Paraguay, NE argentino, S de Brasil. Los guaraníes desarrollaron una tecnología muy especial:

Corte de ramas jóvenes. “Sapecado”, secado instantáneo por fuego.

Almacenamiento por nueve meses, desarrollo del sabor y del aroma.

Molienda y consumo en mates con un varilla hueca, con perforaciones en su extremo inferior.

La coca

Las hoja de coca, desecadas, se masticaban con un elemento alcalino para extraer su alcaloide. La consumían la nobleza, los sacerdotes. No el pueblo.