

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS AIMARAS DE PERÚ, BOLIVIA Y CHILE

HERNÁN CORNEJO VELÁSQUEZ
Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Los aimaras comen cinco veces al día y sus horarios guardan estrecha relación con las labores agrícolas y pastoriles. Son muy aficionados a la carne y a los picantes; las matronas sirven los platos llenos y a veces lo hacen de manera exagerada. No acostumbran comer con tenedor y cuchillo, sólo utilizan la cuchara de madera o metal para caldos y mazamoras. Prefieren comer con las manos porque les permite una estimulación placentera y goce sensitivo, y sobre todo mostrar un comportamiento pausado y sobrio en la degustación. Durante el año participan permanentemente de grandes festines colectivos, en un ambiente de alegría y protocolos de mesa, donde el acto de comer, morder, masticar y tragar los alimentos tiene reglas, moderación, elegancia y finos gustos que se muestran públicamente. No están permitidos la glotonería ni los excesos en el licor; la moderación y el respeto por la comida y bebida son algunas de las virtudes que caracterizan a los aimaras. Este estudio explica las costumbres y hábitos alimentarios de los aimaras, un importante grupo étnico de Sudamérica que habita en los Andes de Perú, Bolivia y Chile. [Costumbres alimentarias, Hábitos culinarios, Antropología de la alimentación, Aimaras]

INTRODUCCIÓN

LOS AIMARAS VIVEN EXCEPCIONALMENTE EN EL ALTIPLANO ANDINO, EN PERÚ, BOLIVIA Y CHILE. Constituyen después de los quechuas el segundo grupo étnico más numeroso de Sudamérica, y también una de las pocas poblaciones de altura que habitan a más de 3,800 m.s.n.m., como los Himalayas. Es un pueblo que ha logrado domesticar la quinua, la maca y la papa: tres alimentos importantes para la seguridad alimentaria del mundo. Además, son hábiles pastores de auquénidos y comerciantes con gran olfato para los negocios, fundan corporaciones y también ciudades comerciales, como Juliaca en Perú, Arica en Chile y El Alto en Bolivia. Están conectados permanentemente a través del comercio y las fiestas durante todo el año. No sólo la lengua aimara los une, también sus costumbres, fiestas, parentesco endogámico y, por supuesto, su comida, lo que permite consolidar su cultura.

En el Perú se calcula una población de 350,000 aimaras, en Bolivia habitan 1'237,658, y en Chile unos 25,000. Los primeros aimaras llegaron hace 12,000 años al Altiplano y desde entonces se adaptaron eficientemente al clima y precariedades del suelo; han establecido una convivencia armoniosa, una sintonía, una organicidad sustentada en formas rituales para un manejo eficiente de la biodiversidad. Desde hace más de 6,000 años los aimaras agradecen a la tierra, piden permiso a los cerros (*apus*), al padre sol, la luna y las estrellas, conviven con las plantas, semillas, animales y aguas. Dialogan con la lluvia, el granizo, las heladas y los astros. Piden licencia para cultivar y cosechar, y a cambio ofrecen abundantes obsequios y música. Con permanentes ritos dialogan, “conversan” y ordenan el ciclo de vida. En los ritos agrícolas y ganaderos se renueva la comunión de los hombres con las divinidades; también se despiden de los viejos alimentos y les dan la bienvenida a los nuevos.

Es importante resaltar también que los aimaras han formado comunidades “cerradas” que mantienen costumbres y valores que se conservan y en donde se sanciona de modo muy severo a quienes la quebrantan. El incesto, adulterio, robo, mentira, y el incumplimiento de la palabra son duramente castigados. No hay clemencia ni excepciones. Se aplica la ley aimara. Además, para respetar y hacer cumplir el orden y normas de convivencia se requiere de una fuerte organización social donde todos participan y se comprometen a respetarlos. Pienso que ahí está el éxito y fortaleza de la sociedad aimara, en la organización, y normas sociales muy simples que se acatan desde tiempos inmemoriales.

En la actualidad los aimaras no tienen angustias alimentarias, tampoco hay lamentos por campos y ríos arrasados indiscriminadamente; muy por el contrario, han logrado sintonía y equilibrio con la naturaleza. Han encontrado múltiples formas de organicidad social y convivencia con la naturaleza, para lo cual han sido vitales la fuerza colectiva y la organización social del *ayllu*, el *ayni*, la *minka*. En esta convivencia y crianza armoniosas han sido fundamentales los criterios de reciprocidad, la obliga-

ción simbólica de dar-recibir-devolver, y sobre todo el amor y respeto a la pachamama. Claro que esta fuerza cultural también se evidencia en su alimentación y sobre todo en sus costumbres y hábitos alimentarios.

He dividido este artículo en tres partes. La primera explica el sabor de la cocina aimara. Luego en la segunda parte me refiero a las costumbres alimentarias de los aimaras, y enfatizo los horarios, reglas y protocolos en la mesa. Incluyo los criterios de valoración estética del cuerpo, la gordura, la obsesión por la carne y el picante, las maneras y formas de servir los platos, como también los alimentos permitidos y no-permitidos en la alimentación diaria. En la tercera expongo el proceso de la alimentación durante el ciclo vital, y explico detalles de la comida que se acostumbra ingerir durante el embarazo y parto, bautizo, matrimonio, en los ritos de iniciación luego del servicio militar y el banquete de *Tata Mallku* y su esposa *Talla*, así como también la comida en los funerales. Al final presento las conclusiones de este estudio.

EL SABOR DE LA COCINA AIMARA

La cocina aimara es una de las pocas cocinas del mundo que tiene como dios de los alimentos al *apu* o cerro tutelar y a las *ispallas* como las diosas de las semillas. Es además una de las cocinas étnicas más importantes de Sudamérica, un patrimonio cultural vivo, con sofisticadas técnicas de cocción, reglas culinarias, fuerte simbolismo que puede evidenciar jerarquías, prestigio social, resaltar antiguos y nuevos roles sociales, organizar y homogenizar a los hombres en grandes comidas ceremoniales. Una cocina que maneja criterios funcionales, intencionalmente puede movilizar los sentidos, moldear conductas, equilibrar comportamientos, activar el funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Los platos de la cocina aimara se caracterizan por sus sabores fuertes, perfumados y de texturas naturales. Ella combina magistralmente papas, chuño y charqui, logrando una trilogía de sabores sutiles, intensos y provocadores. En cada uno de sus potajes procura conciliar el sabor y la técnica con la precariedad de la naturaleza. Busca evidenciar un imaginario lleno de metáforas, analogías y metonimia. Sus legendarios caldos logrados con prolongadas cocciones pueden perfumar a todo el pueblo; igualmente los segundos cotidianos, llenos de vitalidad y sabor, pueden indicarnos tiempos de abundancia y también épocas de escasez de alimentos. La alegría que nos proporcionan los platos de fiesta es registrada por los finos paladares y olfatos soberanamente sensibles de los aimaras. Sin embargo, la fuerza de la cultura culinaria de los aimaras se concentra en los legendarios fiambres, donde todos los aimaras le rinden culto al chuño, a la papa y al ancestral ají. Igualmente resalta la gran variedad de panes y quesos cuyos sabores se han convertido en huellas digitales de cada pueblo aimara. Son platos que dialogan con la naturaleza, los cerros, la lluvia, las heladas. Sus ollas de barro, batanes de piedra, morteros, molidoras y vasos ceremoniales testimonian el tiempo y el espíritu de los *achachilas* (ancestros).

Es una cocina con historia, donde aún se puede reconocer vestigios y estilos culinarios de los antiguos pucaros, tiahuanacos, puquinas, uros, lupacas, chiriguanos y pacajes, profundamente arraigados al sentir del pueblo. Desde los primeros hombres que llegaron al Altiplano hasta nuestros días los aimaras han logrado establecer una lista de alimentos permitidos y otra de no permitidos, configurando un recetario lleno de sabores y texturas.

Se trata de una cocina altamente ritualizada, donde la comida tiene vida, sentimientos y es sagrada. Los hombres, alimentos y la comida forman parte de la *alxpacha* (cosmos) y tienen en los cerros o *apus* (dioses de los alimentos) como sus protectores. Las *ispallas* son las diosas de las semillas y alimentos a las que los hombres tienen el deber de hacerle pagos y ofrendas al inicio de la siembra y al término de la cosecha. Además existe una dimensión simbólica, un espectro de organicidad donde el alimento es la *quepa* (tejido) que va formando y da vida a los seres humanos. Toda esta simbología en torno a la comida permite una armonía con los seres sagrados de la madre naturaleza y en la vida cotidiana de los hombres.

La riqueza de la cocina aimara está en sus soberbios caldos y majestuosos platos de fiesta y fiambres. Se puede distinguir estilos culinarios, específicamente tres escuelas altamente diferenciadas por sus sabores, estilos y estética. Las escuelas culinarias de Perú, Bolivia y Chile permiten testimoniar particulares técnicas de cocción, discreciones y excesos en la condimentación, preparaciones virtuosas, sofisticadas reglas gastronómicas y formas encubiertas de modernidad y tolerancia con cocinas cosmopolitas. Me permito presentar las particularidades de cada una de las tres escuelas culinarias de la cocina aimara.

Los aimaras reconocen al menos diez sabores: dulce: *muxa*; ácido: *k'allk'u*; salado: *k'ara*, *k'arjata*, *jayuk'ara*; amargo: *jaxu*; picante: *jaru*; áspero: *khankhata*, *k'allk'u*; graso: *juspha*, *lik'i*; insípido: *ch'apaca*; pútrido: *ñusantata*, *thujasantata*; nauseabundo: *jaxutaña*, *jaxuruña*. Inclusive gustan del sabor *umami*.

Los sabores básicos (dulce, salado, ácido y amargo) están en mayor o menor proporción en casi todas las comidas y alimentos. Sin embargo, se hace necesario utilizar sal, azúcar, limones y yerbas amargas para ayudar a exaltar estos sabores. Por ejemplo, cuando se preparan los legendarios caldos la mujer aimara cuida que tengan la proporción ideal de sal, de lo contrario pueden opinar que están *ch'apacas* (insípidos), que les falta sal y alguna yerba aromática como muña para darles el toque de *jaxu* (amargo) que necesitan.

De otro lado, los aimaras no saben que muchas de sus comidas y alimentos tienen un alto contenido de sabor *umami*. El sabor *umami*, descubierto por el Dr. Kikunae Ikeda en 1908, en Japón, desde tiempos inmemoriales está en la cocina aimara, en sus múltiples guisos preparados con tomate, cebolla, ajo, aceite y carne; por ejemplo, en platos como el guiso del *huaycani*, en la *challwa timpo*, matasca, guiso *chiwa*, *thimpu*, picante, guiso de quinua, ollquito de carne, charquekan, matasca de habas, estofado. El sabor *umami* está en los legendarios caldos como la calapurka, carachi caldo, *lawá*, caldo de quinua, caldo de cordero, sopa majada, caldo blanco. También hay una alta concentración de sabor *umami* en el queso, *ispi*, y el legendario charqui.

Cabe precisar que los aimaras son muy aficionados a los sabores intensos y a combinar los sabores opuestos; por ejemplo, acostumbran comer *watia* (horno), papas, ocas, habas sancochadas con abundante salsa de ají. Además son muy proclives a experiencias sensoriales intensas, como por ejemplo comer ají bien picante con papa o chuño sancochado. Igualmente están habituados a comer caldo con *thimpu* –o sea, papas sancochadas con guiso y caldo- en un solo sorbo, lo que es una delicia, un éxtasis. Curiosamente los mayores y ancianos –mientras conversan- juegan combinando los sabores de los caldos con los segundos y fiambres, pero todo con mucha pausa y elegancia.

El permanente contacto con los sabores y la observación de los alimentos ha permitido a los aimaras desarrollar un amplio sentido del gusto así como agudizar una alta sensibilidad para detectar y percibir los aromas, texturas, temperatura y calidad de las comidas. Esas cualidades se han trasladado a la capacidad sensitiva para el sabor de las comidas y diversas preparaciones de la cocina aimara. Los aimaras son muy exigentes con el sabor ancestral de sus comidas. Su alta capacidad sensitiva radica en el olfato, especialmente para distinguir los sabores y la gran variedad de aromas y olores; inclusive son muy sensibles a las feromonas, emanaciones hormonales de las personas.

La felicidad aimara está en los alimentos, el licor, el sexo y la convivencia colectiva de acuerdo a las tradiciones y permanente participación en actos rituales. Pero la comida adquiere dimensiones de alegría y satisfacción cuando se comparte colectivamente dentro de la tradición ancestral. Durante el año, los aimaras permanentemente ofrecen grandes festines colectivos, por ejemplo en las fiestas patronales, bautizos, matrimonios, techados, siembras y cosechas. En cada una de estas fiestas se celebra con gran cantidad de comida y licor; sin embargo, cualquier exceso es duramente sancionado y afectan la felicidad y armonía familiar aimara.

El protocolo de las comidas colectivas o ceremoniales es comer con moderación, respeto y preferencia por los mayores. El acto de comer, morder, masticar y tragar los alimentos es parte del gusto y elegancia que deben mostrar públicamente los aimaras. Sin embargo, es de mal gusto llenarse la boca con comida en público; los aimaras distinguen este acto como insolencia y mala educación, manifestando lo siguiente: "*jani tha'than thas hita*", "*no comas atragantándote, feo comes*". La moderación en la comida es una de las virtudes que caracterizan a los aimaras.

La glotonería y el alcoholismo son mal vistos por los aimaras. El excesivo apetito de las personas y el abuso de la ingesta de alcohol atentan contra la armonía y la economía de la familia. Para evitar estos excesos son muy importantes la madre y la colectividad. Generalmente los padres se encargan de educar al niño, inciden en la tolerancia, respeto y obediencia en el consumo de los alimentos. Para ello han construido muchos tabúes alimentarios, metáforas y analogías, de tal manera que desde muy niños se socializan con los límites y abundancia de la comida.

Para los aimaras la comida personifica a seres que tienen vida y sentimientos, tienen género, son opuestos y complementarios; sirve para regenerar la vida; refuerza y resalta antiguos y nuevos roles sociales; reduce los conflictos familiares y comunales; es un excelente integrador social; evidencia jerarquías y prestigio social. Se utiliza además para calmar, armonizar y reglar la emocionalidad del hombre, como también para dar continuidad y regenerar la vida social de la comunidad. Igualmente los alimentos pasan cargo, esperan turno y tienen fiesta; son fuentes de diálogo y comunicación; forman el carácter y personalidad de las personas. Algunos alimentos son "locales", otros son "foráneos". Se ha establecido una comida cotidiana y otra comida ceremonial, y la *tantawawas* para negar la muerte y afirmar la

vida. Sin embargo, debemos comprender cuatro conceptos fundamentales de la cosmovisión aimara, que grafican la simbología y profunda construcción imaginaria que tiene la comida: el *Apu*, como dios protector, dios de los alimentos; el concepto de *q'epa* (trama), como tejido; la noción de *ispalla* como deidad de los alimentos, y el ciclo agrícola de *jallu* (lluvia) y *wiña* (seco) de la tierra.

La cocina aimara tiene diferentes preparaciones culinarias que han sido ordenados en fiambres, caldos, segundos, platos de fiesta, mazamorra, panes y empandas, bebidas y salsas. Estas preparaciones culinarias forman parte de la comida cotidiana y también de las comidas ceremoniales y festivas que se realizan durante todo el año. Durante la investigación he podido registrar más de 120 recetas, de los cuales los caldos son los más numerosos, seguidamente de los guisos y panes. En cambio los platos de fiesta y fiambres también son significativos, como también de las bebidas y licores en base a la quinua y cañihua.

COSTUMBRES ALIMENTARIAS

Los aimaras tienen sustanciales diferencias con el mundo occidental con relación a los hábitos y costumbres alimentarias. Las diferencias se evidencian en los horarios de alimentación, reglas y protocolos en la mesa, como también los criterios de valoración y exaltación de la gordura y construcción cultural del cuerpo. Se evidencia una obsesión por la carne y el picante, además acostumbran servir los platos llenos y hasta a veces lo hacen exageradamente. Como parte de la convivencia y cualidades culturales los aimaras deben saber cocinar y pelar papas. También son muy intolerantes con los experimentos y manipulación de las recetas y otras preparaciones. Finalmente se ha analizado los criterios culturales e históricos acerca de la lista de alimentos permitidos y no permitidos.

Como parte de las costumbres y hábitos los aimaras han establecido cuatro diferentes formas de comida: Comida cotidiana, Comida de fiesta, Comida ceremonial, y Comida en el Ciclo Vital. La comida cotidiana se refiere básicamente a la alimentación diaria que ingiere la familia en casa. La comida de fiesta son diferentes banquetes colectivos que se realizan durante el año y sobre todo se transmite un conjunto de reglas, protocolos, normatividad, reconocimiento a las autoridades, naturaleza y divinidades. En cambio la comida ceremonial se circunscribe a las ofrendas y pagos que los aimaras realizan a las deidades, productos de la naturaleza como los cerros, lluvia, granizo, vientos, manantiales, semillas. La comida del ciclo vital se relaciona las etapas del crecimiento biológico y cultural de los aimaras.

LOS HORARIOS DE LA ALIMENTACIÓN AIMARA

Los aimaras que viven en las comunidades campesinas o ámbito rural comen cinco veces al día y sus horarios guardan estrecha relación con las labores agrícolas y pastoriles, y está condicionada a la disponibilidad alimentaria de las estaciones de lluvias (*jallu pacha*) y estación seca (*wiña pacha*). En cambio los aimaras que viven en los ámbitos urbanos y ciudades sólo comen tres veces al día (desayuno, almuerzo y comida). El siguiente horario representa la alimentación cotidiana de una familia aimara que vive en el ámbito rural o comunidad campesina.

Q'ara manq'a o desayuno, es el alimento de la mañana, ocurre aproximadamente a las 5:00 am. Generalmente consiste en una taza de mate de muña, toronjil, menta, paicu u otras hierbas aromáticas que crecen en la zona, con tostado de maíz o cebada o un pan de harina que se adquiere en las ferias semanales. Seguidamente un caldo consistente de papas y hojas de quinua, otras veces puede ser un caldo de papaliza, o chuño caldo, quinua caldo.

Refrigerio de la mañana. Aproximadamente a las 9:00 am., en medio de las labores agrícolas, la familia hace un descanso y la madre escogerá un lugar apropiado de la chacra y al medio extenderá una *lliclla* (manto pequeño) conteniendo papas, ocas, y habas sancochadas, todos los integrantes de la familia (adultos y niños) equitativamente se servirán la comida siempre dialogando y con mucha alegría. Igualmente la madre pondrá a un costado el cántaro con chicha de quinua o agua de cebada. Un vaso bastará para que todos se sirvan la chicha. Luego del refrigerio todos inmediatamente continuarán con las labores agrícolas.

Uru manq'a o almuerzo, es a las 12:00 am., es la parte central de la alimentación. Nuevamente la madre escogerá el lugar para el almuerzo y extenderá la *lliclla* (manto pequeño) y servirá las papas, ocas y habas sancochadas con ají. Y de otra bulto envuelto sacará una olla mediana con caldo y servirá en orden jerárquico, el padre será el primero en recibir el caldo con la mejor presa de carne, luego las personas adultas con mayor importancia que ese día ha ayudado en las labores agrícolas, luego los familiares y después los niños, al final del reparto se servirá la madre con cierta paciencia. Todos son tolerantes

al momento del reparto del caldo, la madre calcula con cierta anticipación el número de comensales y los platos que llevará al almuerzo, y por supuesto la salsa de ají o *uchuckuta*. Otras veces, se acostumbra para el *uru manq'a* comer *watia* (horno) con papas y ocas al horno con queso o *ph'asalla* (tierra comestible). Luego del almuerzo todos se reincorporan a las labores agrícolas.

Juypu manq'a o refrigerio de la tarde es aproximadamente a las 4:00 pm., prácticamente casi al final de la tarde comerán lo último que queda del fiambre, lo importante es de que quede comida, y menos se desechen los alimentos, porque pueden ser una ofensa para las *ispallas* (deidad de los alimentos) y el *apu* (dios de los alimentos). Entonces las papas, ocas y habas sancochadas serán consumidas con alegría y una natural obediencia alimentaria con los dioses.

Aruma manq'a o comida de noche. Generalmente es después de las 7:00 pm. Es un caldo simple de cebada con papas, que prepara nuevamente la madre especialmente para los niños y posibles visitas que puedan llegar a la casa. El caldo se complementa con una taza de mate de toronjil, muña, eucalipto, cedrón o manzanilla y también con pan de harina. Durante la comida de noche los padres planifican las labores agrícolas del día siguiente y también el número de ayudantes asistentes que trabajarán voluntariamente, para ellos se deben preparar buena comida y abundante chicha y de esta manera compensar su buena voluntad de ayuda. Luego de esta plática termina la cena nocturna y se preparan para dormir.

LAS REGLAS Y PROTOCOLOS EN LA MESA

Los aimaras no acostumbran comer con tenedor y cuchillo, sólo utilizan la cuchara de madera o metal para comer caldos y mazamoras. Prefieren generalmente comer con las manos los legendarios *qu'qu's* o fiambres, o *watias* (horno de tierra). Comer con las manos les permite una estimulación placentera y un goce sensitivo. Pero, comer con la mano públicamente requiere de cierto comportamiento pausado, mostrando delicadeza en la degustación. Los platos de fiesta y segundos se comen con cuchara y la carne se troza con los dientes y también con la ayuda de la mano.

Con relación a las reglas de distribución estas se caracterizan por ser complejas, que inclusive muchas veces son arbitrarias y hasta excluyentes, como por ejemplo durante la distribución de las comidas al interior de la familia, el padre recibe las mejores presas de carne. El padre durante las comidas consume 2 o 3 platos de caldo con presa grande que los demás, igualmente el hijo mayor puede comer hasta 2 platos de caldo, los hijos menores reciben a veces 2 o 1 sólo plato. Al final la madre sirve su ración, algunas veces se conforma con 1 plato y luego limpia la olla. En esta 'arbitraria' y aparente distribución subyacen categorías simbólicas de respeto al padre, tolerancia de los hijos y reconocimiento al padre por los esfuerzos que realiza en las labores agrícolas. Los niños pequeños también reciben alimentos durante la preparación de la comida e inclusive ellos son los primeros en comer, dicen las madres aimaras "*a ellos ya les tocará comer en la vida futura, pero por ahora deben respetar al padre*".

La cocinera se encarga de servir a la gran multitud y en ella recae la responsabilidad de ubicar y hacer el reconocimiento público de las personas. Entonces de acuerdo a la importancia y jerarquía se van priorizando el acto de distribución, y deben ser de acuerdo a la tradición un plato –a veces exageradamente- abundante, con carnes que sobresalgan del plato, humeantes, y con una presentación estética. La tradición exige que los primeros platos deben ser dirigidos a la persona de mayor jerarquía y así sucesivamente hasta el último comensal. La tradición exige también que todos los asistentes tienen que ser atendidos y ninguno de los participantes pueden quedarse sin una ración de alimento.

LA VALORACIÓN DE LA GORDURA Y LA ESTÉTICA DEL CUERPO DE LOS AIMARAS

Los aimaras valoran mucho los cuerpos gordos. La gordura es sinónimo de vitalidad, fuerza y prosperidad. La estética corporal aimara exige cuerpos gordos capaces de realizar tareas agrícolas y pastoriles. Además la aspiración de tener cuerpos gordos requiere de una buena alimentación, rica en proteínas, fibras y vitaminas. Es por ello que se alimentan cinco veces al día, no tienen limitaciones en la ingesta de comida, pueden repetir los platos hasta saciarse. Asimismo el protocolo de la distribución de los alimentos exige platos llenos, abundantes que puedan no sólo llenar el estómago sino también debe 'llenar' los ojos.

La gordura permite exhibir vitalidad, progreso personal y también estabilidad familiar.

La valoración de las familias y en especial de los matrimonios jóvenes se evidencia con la gordura. El arquetipo ideal de las parejas es mostrar cuerpos gordos tanto el hombre como la mujer. También en la elección de la pareja y sobre todo en la etapa del eros adolescente la gordura es determinante.

Mediante juegos y burlas los jóvenes aimaras dicen lo siguiente: “*nos gustan las gordas porque te calientan en épocas de frío, y además esas caderas te van a dar muchos hijos. En cambio las flacas apenas pueden levantar una gallina, pero las gordas fácilmente pueden levantar una oveja*”, con estas cualidades y virtudes alimentan sus deseos y virtudes de las mujeres aimaras. Igualmente las mujeres aimaras valoran los cuerpos obesos de los hombres aimaras de la siguiente manera: “*los chicos gordos son buenos para la chacra, construir la casa, pueden cargar un toro, caminar con grandes bultos, los flacos enfermos nomas paran*”. Como se ve la valoración del cuerpo obeso grafica un imaginario estético y también una natural preocupación por lograr y tener un cuerpo gordo.

LA OBSESIÓN POR LA CARNE Y EL PICANTE

Los aimaras valoran mucho las comidas con carne y picante. La etnodieta aimara exige que las comidas deben contener al menos una pequeña porción de carne fresca o conservada en charqui o chalonga. La exigencia de carne es un hábito que sobrevive desde tiempos ancestrales, donde los primeros hombres reconocieron que la carne aseguraban proteínas y grasa necesarios para resistir el intenso frío del Altiplano. La intuición de los primeros hombres y la sabiduría del cuerpo de los modernos hombres aimaras no han variado, sino se mantiene y sigue siendo valorado especialmente la carne fresca de la alpaca, llama, oveja y lechón. La carne también asegura un cuerpo gordo lleno de vitalidad y fuerza que es altamente valorado por los aimaras. Me aseguran que muchas veces se quedan “hambrientos” porque no han comido carne, a pesar de su dieta hay una presencia significativa de tubérculos, granos y verduras.

Las ansias de carne a veces se torna en una exageración cuando valoran y dan su opinión sobre las fiestas. La presencia significativa o ausencia de carne va gravitar en la opinión favorable o de descontento, este valoración va ser recordado durante muchos años en la comunidad. Entonces el orgullo de los Alferados y Mayordomos estará en recordar el número de ovejas, gallinas, chanchos y vacas que han sido sacrificados durante los días de la fiesta; y viceversa los aimaras recordarán la fiesta por la cantidad de chicharrones, asados y caldos con presas de carne.

Con relación al picante, los aimaras gozan con el picante, les provoca placer y goce sensorial. El ají o *uchucuta* no sólo es un alimentos alimento saborizante, delicioso, sino un alimento “afectivo” y de alta estimulación placentera. Además es un excelente digestivo que es necesario para la altura (3,800 m.s.n.m.) porque dinamiza el flujo de la saliva, las secreciones gástricas, estimula o “abre” el apetito e incita a consumir más alimentos. Además el ají proporciona vitaminas A y C y una sensación de mayor vitalidad. El picor de la *uchucuta* también provoca sensorialmente sensaciones de “estremecimiento”, un cierto “golpecito” que le gusta a la gente y lo disfruta con agrado.

LOS AIMARAS ACOSTUMBRAN SERVIR LOS PLATOS LLENOS Y ABUNDANTES

Las matronas aimaras acostumbran servir los platos exageradamente llenos. Es casi un protocolo servir platos colmados de carnes, tubérculos y chuños. La abundancia de los platos es una de las características del mundo aimara. En la distribución abundante y equitativa de los alimentos la madre cumple un rol fundamental y sobre todo de la precisión para hacer alcanzar y que todos queden satisfechos diariamente. Detrás de los platos abundantes están los criterios de ahorro, equidad y gran capacidad de previsión de los alimentos. Virtudes de las madres aimaras que son necesarios resaltarlos. Pero considero que en la distribución está el afecto maternal, el cariño a los hijos, la valoración del padre, la ubicación de los parientes y demás comensales.

En la distribución abundante de los platos subyacen también criterios simbólicos de devolución y agradecimiento a la naturaleza. Los alimentos son los regalos de los cerros o *apus* (dioses de los alimentos) y la madre naturaleza que crían a sus hijos, las matronas más ancianas dicen: “*la abundancia se devuelve con abundancia. No podemos negarnos dar un plato lleno de comida*”. La devolución son otras de las cualidades que tienen los aimaras sobre todo al momento de compartir los alimentos y comidas.

Detrás de la distribución abundante subyacen también criterios funcionalistas, ciertas lógicas andinas de reciprocidad y jerarquías que subsisten con gran vitalidad. En el mundo aimara todos tienen su lugar y un trato especial de acuerdo a la edad y jerarquía familiar. Todos desde muy niños aprenden su ubicación social que les corresponde. El padre recibe un trato preferencial, le corresponde el mejor plato y también la mejor presa y puede recibir doble porción sin mayores miramientos. El padre es la autori-

dad de la familia y se le debe respeto, los niños comprenden esta jerarquía y sobre todo entienden que debe aprender a retribuir el sacrificio y dedicación que pone el padre en las labores agrícolas donde toda la familia se va beneficiar del éxito de la cosecha. Entonces durante el almuerzo el padre consume dos o tres platos con presa grande y todos saben que no es preferencia, ni dominio, sino vitalidad, energía para las labores agrícolas. Los adultos tendrán las mismas opciones de recibir platos consistentes. Los niños también deben aprender a esperar y recibir lo necesario para su alimentación, y además saben que cuando sean mayores recibirán las mismas preferencias en sus respectivas familias. Los visitantes también son bien atendidos y también reciben la cantidad que recibe el hijo mayor, pero no igual que el padre, el mensaje es implícito que el padre no puede ser comparado, y menos sustituido. Existe mucho respeto y consideración con el padre.

TODOS DEBEN SABER COCINAR Y PELAR PAPAS

La sociedad aimara recomienda que todos (hombres y mujeres) deben saber cocinar y pelar papas y sobre todo han establecido el concepto *phuyaña* que significa habilidad para cocinar. Los aimaras desde muy niños han internalizado que todos deben saber cocinar y preparar los diversos platos de cocina aimara. La edad ideal para iniciarse en la cocinar es desde los 9 o 10 años, lo importante es tener la fuerza en las manos para levantar ollas calientes. La enseñanza es responsabilidad de la madre quien desde muy niños los socializa en las labores propias de la cocina, como por ejemplo separando las impurezas de los granos, pelando las habas y vainitas. Pero el 1º aprendizaje consistirá en pelar las papas. Las madres son muy exigentes y severas en los cortes y grosor que van dejando los aprendices, permanentemente les recuerda “*Tienes que pelar bien, sino las papitas pueden llorar. Bonito nomás tienes que pelar*”. Además de ‘pelar bien’ significa perder el miedo al cuchillo y posibles cortes que puedan ocurrir. El 2º aprendizaje se concentrará en la manipulación del fuego. Las experimentadas cocineras recomiendan que las diferentes leñas modifican e intensifican los sabores naturales de los alimentos y es que también es necesario diferenciar los tiempos del ciclo agrícola. En tiempos de lluvia (*jallu pacha*), las diferentes cocciones demoran más de lo normal, en cambio en tiempos de secano (*wiña pacha*) las cocciones son más inmediatas. Recomendamos que la bosta del ganado (excremento de auquénidos, vaca) sirve para cocciones prolongadas, como para caldos y mazamoras. En cambio para cocinar platos de fiesta y segundos recomiendan leña de eucalipto u otro árbol de la zona.

Luego de adquirir habilidad en las manos y conocer el fuego el aprendizaje consiste en repetir el sabor de los platos a la perfección y establecer un balance entre el sabor, aroma, color y controlar la cocción ideal de la preparación. Y también los criterios de equidad y capacidades de cálculo para hacer alcanzar a todos los comensales. Estas virtudes se van adquiriendo con la práctica y frecuencia es estar frente a la cocina. Lo cierto que a los 12 años todos los niños deben estar en condiciones de preparar diversos platos de la comida cotidiana. Años más tarde los noviazgos se van consolidándose con el ofrecimiento de comida que se hacen mutuamente los jóvenes enamorados.

Pero, la valoración definitiva de la mujer aimara es cuando la novia o esposa prepara un banquete para los padres del novio. Las suegras generalmente se muestran muy severas al momento de probar y calificar las habilidades de buena cocinera. El banquete es el boleto de ingreso a la familia o también cumple como una alerta o mal augurio de lo que sería la futura familia. Con estas valoraciones se consolida la importancia de saber cocinar y también el respeto por la noción *phuyaña* (cocinar) al interior de los aimaras.

Los aimaras son conscientes que todos tenemos la habilidad para cocinar, pero las verdaderas cocineras o *phuyaña yatis* nacen con cualidades asombrosas para preparar las recetas de la gran cocina aimara y sobre todo la gran sabiduría y exactitud para el cálculo y hacer alcanzar a la gran multitud de comensales. Las cocineras *phuyaña yatis* tienen un lugar especial en cada pueblo, son muy respetadas y solicitadas, pero también muy engreídas. Son las matronas, portadoras de la tradición y que deben ser reconocidas públicamente. Es por ello que la gran mayoría de Alferados y Mayordomos que tienen a su cargo alimentar durante los días de fiesta, comprometen a las cocineras desde el año anterior a la fiesta, inclusive en el mes de mayo durante la fiesta de las cruces el 5 de mayo le conceden la fiesta de los cocineros, quienes bailan durante todo un día en la plaza pública con sus respectivas ollas, utensilios y alimentos. Considero que las *phuyañas yatis* son las portadoras de la tradición, personas que poseen conocimientos profundos en la preparación de alimentos y técnicas de cocina. Son depositarias de la gran reserva cultural de las tradiciones culinarias de los aimaras.

EL CUESTIONAMIENTO SEVERO A LOS EXPERIMENTOS CON LAS RECETAS Y ALIMENTOS

Experimentar o jugar con los alimentos y recetas es percibido como ofensa, un síntoma de desorden moral y social. Los aimaras no son tolerantes con la manipulación de los alimentos y menos con las mezclas que alteren las recetas. Afirman categóricamente “*Con la comida no se juega. Es sagrada y tiene sentimientos*”. La versatilidad en el mundo aimara está relegado, es una disonancia que no está permitido. Las recetas tienen un valor histórico y cualquier variación o experimentación genera rechazo y provocación, inclusive puede ser considerado como una seria violación al valor histórico de las recetas y demás preparaciones. Para evitar la versatilidad los aimaras incentivan y alientan las preparaciones que reproduzcan el sabor ancestral. De esta tarea se encargan las madres y también las experimentadas cocineras (*phuyaña yatiri*) quienes son consideradas como las portadoras de la tradición

ACERCA DE LA LISTA DE LOS ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO-PERMITIDOS

Los aimaras tienen una lista de alimentos culturalmente aceptados como alimentos “locales” y “nutritivos” como la papa, quinua, cañihuaco, mashua, chuño, tunta y charqui. También se ha elaborado una lista de alimentos “foráneos” o “industrializados” como los fideos, harinas preparadas, gelatina, soya, galletas, conservas de pescado y panetones. Los alimentos locales son sagrados, reciben ritos y ofrendas; en cambio los alimentos foráneos solo “alegran” el cuerpo.

En la lista de alimentos permitidos han sido muy determinantes los criterios de intuición de los primeros hombres que poblaron en Altiplano, además fueron necesarios los juicios de ‘sabiduría del cuerpo’ que permite al organismo a reconocer y distinguir la calidad de los alimentos. Los hombres prehistóricos del Altiplano después de miles de años lograron reconocer las cualidades nutritivas de la quinua, papa, cañihua, carne de alpaca, llama, etc. Como también observaron la adaptabilidad del alimento al intenso frío altiplánico. En la elección también se consideraron los atributos sensoriales de los alimentos como el sabor, textura, fácil de deglutir, color, y aspectos estéticos. Los primeros hombres distinguían muy bien los atributos organolépticos que los sentidos percibieron mediante la vista, el olfato, gusto, y que muy pronto lograron respuestas de afectividad, cercanía, y enormes muestras de sensibilidad y cariño hacia al alimento. Con el tiempo fueron divinizados, simbolizados y venerados como hijos de los dioses y la naturaleza.

También se ha elaborado una lista de alimentos no comestibles que pueden generar grandes indignaciones y que pueden provocar serias violaciones a la normatividad y gustos colectivos. Estos alimentos son considerados como peligrosos, dañinos y por tanto son convertidos como tabúes alimentarios debido a sus propiedades sensoriales y otros criterios simbólicos-culturales. Por ejemplo el zorro, la vizcacha, taruca, sapo, ratón, choqa y patos silvestres del lago Titicaca. La mayoría de estos alimentos inicialmente fueron consumidos, pero que fueron rechazados porque generaban o presentaban algunos riesgos ambientales, disponibilidad estacional y sobre todo disponibilidad ecológica permanente. De otro lado, los aimaras también consideran alimentos no-permitidos a las combinaciones que se realizan cuando se ingieren y son considerados como peligrosos para la salud, por ejemplo los aimaras se niegan a comer chicharrones y luego ingerir cerveza, manifiestan que “puede darle un cólico y causarle la muerte”, y para evitar este riesgo acostumbran servir una taza caliente de infusión o mate caliente. Igualmente, el ceviche –plato nacional de los peruanos- no puede ingerirse de noche, me aseguran las madres aimaras “puede ser fatal, y morir de cólico, el pescado y el limón son fríos, y frío con frío es mucho riesgo”. Aun cuando es sólo un temor cultural, tiene mucho que ver con las categorías de frío-caliente que tienen sobre los alimentos.

ACERCA DE LA GRAMÁTICA Y ASPECTOS CROMÁTICOS Y ESTÉTICOS DE LA COCINA AIMARA

Las cocineras aimaras tienen una gramática culinaria, no acostumbran comer sabores opuestos (dulce-salado) en el mismo plato. Tampoco está permitido comer pescado y carne en un mismo plato, son dos sabores opuestos, sabores y texturas tienen sus respectivos lugares y espacios, no se pueden juntar y menos combinar los opuestos. Con relación a las temperaturas de los alimentos los alimentos deben ser generalmente “calientes” y no está permitido alimentos “frescos” o “fríos” durante las comidas, de tal manera está vetados los alimentos considerados frescos como ensaladas u otras entradas en base a ver-

duras. La gramática culinaria aimara establece que la gran variedad de recetas o platos debe contener tres clases de alimentos vitales: la carne, tubérculos y granos y siempre deben estar acompañados de una salsa picante o *uchucuta*.

Con relación a la estética y 'decoración' de los platos y sobre todo en la presentación guardan una armonía y generalmente son muy bien valoradas la composición tipo piramidal, como enormes cerros. Los caldos y segundos se sirven con porciones abundantes, sobresalientes y de tipo piramidal. La temperatura ideal de los platos deben reflejar su verdadera cocción. Los caldos deben servirse humeantes, los segundos calientes; en cambio los fiambres deben estar completamente fríos, no está permitido comer fiambres calientes.

Los aimaras son severos con conductas que incentiven los excesos y lujuria en la comida. No están permitidos los sabores extravagantes y menos jugar con el arco cromático de los colores. Los alimentos y sus respectivas preparaciones deben conservar su originalidad en los colores que adquieren, y valoran mucho los colores transparentes de los caldos y también los colores originales de los segundos. Orden y armonía caracterizan la estructura cromática de los platos.

COMIDAS DEL CICLO VITAL

El ciclo vital se relaciona con las etapas y roles que debe pasar una persona en la trayectoria de su vida. Para los aimaras el ciclo vital son formas culturales que tienen la función de regular el crecimiento y el cambio biológico del ser humano y su respectiva integración a la sociedad. Los viejos aimaras dicen: *"En la vida todos tienen un tiempo para nacer, crecer, reproducirse y morir con sabiduría. En la vida todo tiene que suceder, todos aprendemos a criar y dejarnos criar"*. El siguiente cuadro grafica el ciclo vital o la programación cultural de las secuencias o etapas que deben pasar las personas.

CUADRO N° 01
CICLO VITAL DE LOS AIMARAS

EDAD IDEAL APROXIMADA	ETAPA DE LA VIDA	COMIDAS QUE SE PREPARAN
18 a 25 años	Embarazo / Parto	Caldo de lawa de maíz
2 a 4 años	Bautizo / <i>Rutuchi</i>	Caldo de cordero y Asado de carne
16 a 18 años	Servicio Militar	Caldo y Picante de carne
18 a 25 años	Matrimonio	Asado de chanco
40 a 45 años	<i>Mallku / Talla</i>	Caldo y Chicharrones
65 años a más	Comida de Funeral	Caldo de cordero (sin sal)

Fuente: Observación Participante.

EMBARAZO Y PARTO

Durante el embarazo la comida es normal, la que toda la familia consume. No hay diferencias. Pero en los tres últimos meses las madres gestantes deben consumir más quinua, y kañihua para tener más leche después del parto. Durante el trabajo de parto se acostumbra comer un caldo caliente de carne, chuño, arroz, con bastante orégano. El caldo caliente da fuerzas y ayuda mucho en el trabajo de parto. El padre y con la ayuda de una experimentada partera ayudan a la madre a dar el alumbramiento. Una vez que nace el niño, la partera lo limpia y lo envuelve en una manta y se lo entrega a la madre que está tendida en la cama para que le diera el primer soplo de vida y como un milagro de vida el niño empieza a llorar. Luego con una hueso largo y de corte fino se procede a cortar el cordón umbilical y también la placenta. A los pocos minutos van llegando los padres, padrinos, tíos y tías y demás familiares a la casa, pero no entran a la habitación y meno pueden mirar al recién nacido. En el patio todos conversan y el esposo se encarga de contar el trabajo de parto, y las abuelas con la ayuda de las sobrinas preparan un caldo de lawa de maíz, chuño y charqui para los visitantes, y tienen que preparar bastante caldo porque

durante todo el día recibirán muchos visitantes. Por la tarde o la noche se brindará con aguardiente por el recién nacido.

RUTUCHI Y BAUTIZO CATÓLICO

El *rutuchi* es una ceremonia aimara que consiste en el corte de pelo del niño o niña previamente bautizado. Con un mes de anticipación se elige al padrino para que bautice y corte el pelo, para ello los padres llevan como regalo una *incuña* (manto pequeño) repleto de comida (papas, ocas, izaños, habas, asado de carne cocinados), además de abundante cerveza y aguardiente. Los padres del niño mediante súplicas solicitan al padrino que acepte y fija la fecha del bautizo y también el *rutuchi* (corte de pelo). El día señalado para el bautizo y *rutuchi* deben ser en casa de los padres, después de la ceremonia del bautismo se ofrece un almuerzo de bautizo que consiste en un caldo de cordero, luego un asado de carne de llama o alpaca, pan, gaseosa y abundante cerveza y alcohol. Antes de servir el almuerzo se ofrece a todos los visitantes el *qu'qu'* como preámbulo al gran festín. Al final de la fiesta los padres del niño acostumbra despedir al compadre con una *incuña* llena de alimentos.

SERVICIO MILITAR

El servicio militar es una etapa muy importante para el joven aimara y también para la comunidad aimara en general, porque en el cuartel aprenderá la disciplina y la rigurosa exigencia de esfuerzo físico. El servicio militar en el Perú y Bolivia es generalmente de un o dos años, todo depende de del nivel educativo que haya logrado el joven. La experiencia del servicio militar también permite conocer y adaptarse a diferentes escenarios y también socializarse con diferentes personas. Luego del servicio militar los jóvenes regresan a sus comunidades, y los padres tiene la obligación de improvisar una fiesta simbólica con música y comida. La fiesta tiene la finalidad de mostrar al joven aimara triunfante y su buena disponibilidad a integrarse a los deberes de la comunidad. A la fiesta improvisada llegan los padrinos del joven, las autoridades comunales y los amigos de infancia. La fiesta del licenciado consiste en un caldo de cordero, y como segundo un estofado de carne, y para brindar por el nuevo integrante de la comunidad aguardiente.

KASARASIRI O MATRIMONIO

Kasarasiri es matrimonio, una alianza familiar y una celebración de abundante comida y bebida que dura tres días. Además la comida de matrimonio tiene un valor simbólico de pronóstico y augurio de la nueva pareja. Durante los tres días de matrimonio a la entrada de la casa se coloca un arco o una rama donde cuelgan alimentos adornados, utensilios de cocina adornados con serpentina y flores. El primer día, la comida y la bebida está a cargo de la familia del novio y con la ayuda de toda familia ofrecen un imponente *qu'qu'* lleno de papas, ocas, habas, izaños, carne asada. Luego un caldo de cabeza de cordero, la parte de las orejas son para los novios. Los ojos son para los padres de novios, en cambio la lengua son para los padrinos para que puedan hablar y orientar a sus ahijados. Como plato de fondo un exuberante chicharrón de chanco con ensalada. Todos los asistentes deberán quedar contentos y satisfechos de las atenciones, pues la comida y la bebida se consideran como el precio de la novia que deben pagar la familia del novio.

El segundo día, corresponde a la familia de la novia, es muy discreta, pero igualmente con abundante comida y bebida. La familia de la novia responde a la misma altura con *qu'qu'*, y un caldo de papaliza porque la papaliza significa la regeneración de la vida y multiplicación de la familia. Como segundo un rocoto relleno con asado de chanco y papas sancochadas al horno. El tercer día, está reservado para los padrinos y familiares más cercanos a la nueva pareja y consiste en caldo de ollucos con carne y un segundo un huaicani o loco con presa de alpaca. Cabe señalar además que durante los tres días se ofrecerán permanentemente gaseosas y chicha de quinua para los niños y algunas personas embarazadas. La comida de matrimonio es quizá una de las celebraciones de mayor abundancia de comida y competencia económica entre familias.

EL BANQUETE DEL TATA MALLKU Y SU ESPOSA TALLA

Tata Mallku es una autoridad tradicional que ejerce funciones políticas, administrativas y de disciplina durante un año. Es un cargo comunal que todos los aimaras en la edad madura esperan asumir. Y en igualdad de aspiración y jerarquía denominan *Talla* a la esposa de la autoridad comunal. Esta ceremonia se realiza el 1° de enero de cada año. Los *mallkus* juramentan el cargo ante las autoridades locales como Alcaldes y representantes del Gobierno y luego de este acto público se inicia una gran fiesta que se llama *ta'nta poncho*, que dura dos días. El primer día estará a cargo del *mallku* saliente y el segundo día estará reservado para el *mallku* recién elegido. Durante los dos días los nuevos *mallkus* danzan en sus respectivas Plaza de Armas con ponchos adornados de pan frutas, dinero y utensilios de cocina e igualmente sus esposas llamadas *Ta'llas*, acompañan igualitariamente en todas las celebraciones del *ta'nta poncho*. El cargo de *mallku* es una milenaria forma de poder que los aimaras han establecido para garantizar su nación étnica. Ser *mallku* o Teniente Gobernador tiene la jerarquía de ser guía, padre y también un sabio que va aplicar sus conocimientos y sabiduría en los diferentes que van ocurrir durante el año de su gestión. Los aimaras reconocen y legitiman a las nuevas autoridades con abundante comida y licor. El banquete del *mallku* o Teniente Gobernador consiste en compartir el legendario *qu'qu* (papas, ocas, izaños y habas sancochadas), luego de algunos brindis con cerveza, se sirve el almuerzo ceremonial con un caldo de chairo, y como segundo un locro de carnero con menudencia y presas de carne. En otras comunidades preparan caldo blanco, *pesq'e*, *challwa* caldo, y como segundos acostumbran servir asado de oveja, chicharrones con provocadoras *waykas* (salsas picantes). En los dos días de celebración del *tanra poncho* se come, bebe y se baila durante todo el día al compás de *pinkillos* y *tarkas* hasta altas horas de la noche.

COMIDA DE FUNERAL O DE ENTIERRO

La muerte es un suceso normal que se presenta al terminar el ciclo de la vida. Cuando la muerte llega dicen los aimaras “*diosito se lo ha llevado*”, y que la despedida y luto deben ser durante tres años consecutivos. La muerte no es un dolor traumático, y menos se pueden ver escenas de dolor en los funerales, sino muy por el contrario se despide al muerto con abundante comida, licor y música. Pero, la comida de los funerales no tiene sabor, la mayoría de los platos preparados casi no se percibe el sabor y todos son tolerantes y el protocolo es no exigir sabor y menos comentar al respecto. Las cocineras – intencionalmente- no se preocupan por el sabor porque tienen temor, y argumentan que a la muerte le gusta el sabor y podría regresar frecuentemente. La comida de los funerales es generalmente un caldo de cordero con papas y chuño y café caliente sin azúcar durante el velatorio y también después de los funerales.

CONCLUSIONES

Los aimaras comen cinco veces al día, tienen horarios de alimentación, reglas y protocolos en la mesa, y sus criterios de valoración y exaltación de la gordura y el cuerpo son muy diferentes al mundo occidental. En su alimentación diaria se evidencia una obsesión por la carne y el picante, igualmente por comer platos llenos y abundantes.

No acostumbran comer con tenedor y cuchillo, sólo utilizan la cuchara de madera o metal para caldos y mazamoras. Prefieren comer con las manos porque esto les permite una estimulación placentera y goce sensitivo, y sobre todo mostrar un comportamiento pausado y sobrio en la degustación.

Los aimaras han desarrollado más de diez técnicas para cocinar los alimentos -que se mantienen vigentes- y han creado instrumentos y sistemas de cocción para facilitar el trabajo físico, cambiar las texturas de los alimentos y potenciar o generar diferentes sabores. En cada técnica es muy importante el manejo y manipulación del fuego y los efectos que causan los diferentes tipos de leña, como el eucalipto, yerbas y bosta de la vaca; también es determinante en el sabor el uso de las ollas de barro o de metal. En la alquimia de la preparación es igualmente vital el afecto y amor a la cocina que ponen las cocineras aimaras.

La cocina aimara es un patrimonio cultural vivo, con sofisticadas técnicas de cocción, reglas culinarias y fuerte simbolismo que pueden evidenciar jerarquías, prestigio social, resaltar antiguos y nuevos roles sociales, organizar y homogenizar a los hombres en grandes comidas ceremoniales.

Es una de las cocinas étnicas más importantes de Sudamérica y una de las pocas en el mundo que tiene como dios de los alimentos al *apu* o cerro tutelar y a las *ispallas* como las diosas de las semillas.

Además, maneja criterios funcionales, intencionalmente puede movilizar los sentidos, moldear conductas, equilibrar comportamientos, activar el funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Los platos de la cocina aimara se caracterizan por sus sabores fuertes, perfumados y de texturas naturales. Ella combina magistralmente papas, chuño y charqui, logrando una trilogía de sabores sutiles, intensos y provocadores. En cada uno de sus potajes procura conciliar el sabor y la técnica con la precariedad de la naturaleza. Busca evidenciar un imaginario lleno de metáforas, analogías y metonimia. Sus legendarios caldos logrados con prolongadas cocciones pueden perfumar a todo el pueblo; igualmente los segundos cotidianos, llenos de vitalidad y sabor, pueden indicarnos tiempos de abundancia y también épocas de escasez de alimentos. La alegría que nos proporcionan los platos de fiesta es registrada por los finos paladares y olfatos soberanamente sensibles de los aimaras. Sin embargo, la fuerza de esta cultura culinaria se concentra en los legendarios fiambres, donde todos los aimaras le rinden culto al chuño, a la papa y al ancestral aji. Igualmente resalta la gran variedad de panes y quesos cuyos sabores se han convertido en huellas digitales de cada pueblo aimara. Son platos que dialogan con la naturaleza, los cerros, la lluvia, las heladas. Sus ollas de barro, batanes de piedra, morteros, moledores y vasos ceremoniales testimonian el tiempo y el espíritu de los *achachilas* (ancestros).

Es una cocina con historia, donde aún se puede reconocer vestigios y estilos culinarios de los antiguos pucaras, tiahuanacos, puquinas, uros, lupacas, chiriguano y pacajes, profundamente arraigados en el sentir del pueblo. Desde los primeros hombres que llegaron al Altiplano hasta nuestros días los aimaras han logrado establecer una armonía con la biodiversidad. En la actualidad no tienen angustias alimentarias, tampoco hay lamentos por haber arrasado indiscriminadamente campos y ríos; muy por el contrario, ellos han logrado un equilibrio, una sintonía con la naturaleza.

La cocina aimara ha permitido asegurar un estado de felicidad, una vida agradable y armoniosa con la naturaleza. Una creciente plenitud fundamentada en una vida sencilla, duradera y sostenible. En miles de años los aimaras se han esforzado por generar una biodiversidad saludable, sin excesos ni depredaciones, y hoy podemos afirmar que al inicio de este milenio prácticamente lo han logrado. Satisfacen sus necesidades fundamentales de alimentación y vida natural con tranquilidad y comodidad. Atrás quedaron los agobiantes tiempos de la escasez y hambruna. Los aimaras demuestran al mundo moderno que la armonía y convivencia con la naturaleza permite una seguridad alimentaria.

BIBLIOGRAFÍA

- ALBÓ, J. 1986. "¿Khitipxtansa? ¿Quiénes somos?". En BRIGGS, L.T. y Otros: *Identidades andinas y lógicas del campesinado*. Lima: Editorial Mosca Azul, Lima, pp. 147-199.
- AYALA, J. 2011. *Diccionario de la cosmo percepción andina*. Lima: Arteidea Grupo Editorial.
- BARRAZA, D. 2009. *La sazón y el gusto. Un menú en tres ciudades de Chile*. Santiago: DuocUC.
- BERG, H. 1989. *La tierra no da así nomás: Los ritos agrícolas en la religión de los aymara-cristianos*. Amsterdam: Editorial CEDLA.
- BERTONIO, L. 1984 [1612]. *Vocabulario de la lengua Aymara*. Cochabamba: Editorial CERES.
- BRIGGS, L. 1993. *El idioma aymara. Variantes regionales y sociales*. La Paz: Ediciones ILCA.
- CALLO TICONA, S. 2009. *Kamisarakí. Diccionario aymara-castellano*. Tacna: Edición Caja Municipal.
- CERRÓN PALOMINO, R. 2008. *Voces del ande*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo editorial PUCP.
- CORNEJO, H. 2012. *La cocina aimara*. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Fondo editorial.
- 2010. "La cocina aymara: Técnicas ancestrales". En: PAZOS, Julio (Editor). *Cocinas Regionales Andinas. Memorias IV Congreso*, Quito- Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- CREVELS, M. y P. MUYSKEN (Editores). 2009. *Lenguas de Bolivia*. La Paz: Plural Editores.
- FERNÁNDEZ JUAREZ, G. 1995. *El banquete aymara. Mesas y yatiris*. La Paz: Editorial Hisbol.
- KESSEL, J. 1991. *Tecnología aymara: un enfoque cultural*. Puno: Editorial CIDSA.
- LLANQUE CHANA, D. 1990. *La cultura Aymara*. Chucuito-Lima: Editorial Tarea & Idea.
- MONTECINO AGUIRRE, S. 2004. *Cocinas mestizas de Chile*. Santiago: Editorial Museo Chileno de Arte Precolombino.
- TORERO, A. 1970. "Lingüística e historia de la sociedad andina". En: *Revista Anales Científicos de la Universidad Nacional Agraria*. Lima, Vol. 8 (3/4), pp. 231-264.
- VOCKRAL, E. 1990. *Qoñi-Chiri. La organización de la cocina y estructuras simbólicas en el Altiplano del Perú. Ecuador*: Ediciones Abya-Yala.