

EN BUSCA DEL TIEMPO PERDIDO: LA GASTRONOMÍA CAJAMARQUINA

Resumen:

Rosario Olivas Weston, reconocida Historiadora de la Gastronomía Peruana, nos presenta este artículo que nos introduce en el fascinante mundo de la Comida Popular de Cajamarca

Cajamarca tiene una historia gastronómica que se pierde en el tiempo. A la rica tradición popular precolombina se suma, con la llegada de los españoles, los gustos de la península ibérica y más tarde se nutre, aún más, con la influencia de los inmigrantes extranjeros.

Todas las preparaciones que en este artículo se describen, pertenecen, según criterio de la autora, “a la ‘cocina popular’. Un concepto gastronómico que se refiere a los manjares, bebidas y postres que, sin distinción, consumen los ricos, pobres y visitantes, en restaurantes y en los hogares, tres veces al día o en las principales celebraciones. Es decir, son las elaboraciones que unen e identifican a los cajamarquinos”.

* Historiadora de la Gastronomía Peruana

En los últimos 15 años el número de personas interesadas en temas de gastronomía se ha incrementado de modo notable. Poco a poco hemos definido las influencias extranjeras, nuestras costumbres en las diferentes etapas de nuestra historia y los platos más representativos de las distintas regiones.

Nuestro acercamiento a la gastronomía cajamarquina se remonta a la década de los 80s, cuando por primera vez visitamos la capital del departamento y nos impresionó el verdor de la campiña que rodea a la ciudad.

Observar los campos que rodean las ciudades y pueblos es la primera aproximación a la gastronomía. Los paisajes proporcionan información acerca de las dificultades y facilidades que los pobladores tienen para adaptarse a la naturaleza del lugar. Así mismo, las técnicas que el hombre desarrolla para que los campos sean productivos.

Luego se amplían las observaciones, reuniendo información de las antiguas culturas que existieron en el lugar, las influencias de las migraciones, las rutas comerciales, las costumbres religiosas, las modas, los valores que la gente le otorgan a los alimentos, etcétera.

Cajamarca tiene una historia gastronómica que se pierde en el tiempo. Mudos testigos de estimados manjares son las vasijas y cucharitas primorosamente decoradas que se exhiben en los museos. Se conoce lo que producían en tiempos prehispánicos y lo que posiblemente consumían, pero nada de cómo se elaboraba y la manera como comían. Ni siquiera una descripción de cuáles fueron las últimas comidas del inca Atahualpa, que fue capturado y luego ejecutado en la actual capital del departamento.

La información que proporcionan los documentos virreinales es muy limitada, sólo descripciones generales que, sin embargo, son sumamente

valiosas cuando deseamos realizar comparaciones con lo que existe en nuestros días.

Esos documentos revelan la privilegiada situación geográfica de Cajamarca, cruce de caminos de importantes rutas comerciales, es decir, la influencia que a las regiones vecinas llevaron y así mismo de ellas recibieron.

Bajo el dominio español, Caja-marca recibió los gustos de la península ibérica, los reinos vecinos y sus antiguas culturas locales, como la andaluza. Luego vino la etapa republicana, en la cual la influencia de los inmigrantes extranjeros y las noticias provenientes de todos los rincones del mundo enriquecieron las preferencias gas-tronómicas.

La identidad gastronómica de la actual población cajamarquina, es compleja; en su interior descubrimos las más diversas influencias que se adaptan a su geografía.

Todas las preparaciones que describimos en este artículo pertenecen a la “cocina popular”. Un concepto gastronómico que se refiere a los manjares, bebidas y postres que, sin distinción, consumen los ricos, pobres y visitantes, en restaurantes y en los hogares, tres veces al día o en las principales celebraciones. Es decir, son las elaboraciones que unen e identifican a los cajamarquinos.

El “caldo verde” es el primer plato a describir. Sería aventurado otorgarle un origen prehispánico porque sus ingredientes fueron traídos por los españoles: el perejil, la ruda, el huevo y el quesillo. Lo único andino es el paico y la papa. Los campesinos también lo preparan con yerbabuena y con una hierba silvestre llamada “chamka”.

En España no hemos encontrado un plato similar. Tal vez su verdadero origen es medicinal, un reconstituyente en base a hierbas que se consume

en la mañana, muy temprano, antes de iniciar las labores cotidianas o después de una animada celebración.

La preparación es muy simple, las papas se cocinan en abundante agua y luego se añaden uno o dos huevos “al hilo” y sal. Al momento de servir se le agregan varias cucharadas de las hierbas molidas y los trocitos de queso fresco. En los hogares, las hierbas se colocan en un pocillo sobre la mesa y cada uno sazona su plato de acuerdo al gusto personal y se acompaña con un plato de “mashca” (harina de cebada tostada y molida).

En tiempos virreinales, el sancochado o puchero era el plato más popular a la hora del almuerzo en todo el territorio del Perú. Vino de España y en nuestras tierras lo comían todos los días los estudiantes pensionados, los sacerdotes y monjas en conventos y monasterios. Los ingredientes de este plato tienen ligeras variaciones en unas y otras regiones de América, de acuerdo a los recursos alimenticios existentes en cada lugar.

El sancochado o puchero cajamarquino es el plato tradicional de las fiestas de Carnaval. Normalmente se elabora con gallinas y el pecho de la ternera, un poco de pellejo de cerdo y las guarniciones son plátanos, yuca, camote, choclos, repollo, zanahorias y garbanzos. Se sirve en dos tiempos: primero el caldo y luego las carnes y sus guarniciones. En la mesa se coloca un potecito con ají verde entero y otro de huacatay molido.

La Humita es una preparación muy antigua, inventada antes de la llegada de los españoles. Los incas del Cusco le tenían gran aprecio, era un bocado exquisito que se confeccionaba para las fiestas y celebraciones o simplemente para darse el gusto. Posiblemente fueron los incas quienes popularizaron su confección en el extenso territorio que dominaron.

Después de la llegada de los españoles y a lo largo de los siglos, la humita fue modificándose, se le incorporaron productos nuevos, para

hacerla más sabrosa. Hoy existen muchísimas versiones, tantas como pueblos y ciudades existen en Sudamérica.

En Cajamarca las humitas se consumen como entrada en los almuerzos y en cualquier momento, acompañadas de una rica taza de café recién pasado. La masa se elabora con choclos frescos, manteca y ajo molido. El relleno es de queso mantecoso y un poquito de palillo (cúrcuma) para otorgarle su atractivo sabor y color amarillo.

Los tamales tienen su origen en México. Los españoles difundieron su consumo en todo el continente. A diferencia de la humita, son elaborados con maíz maduro seco, pelado y molido; es decir, se pueden elaborar en todo el año.

Los tamales cajamarquinos llevan la masa aderezada con manteca y ajos, como las humitas, pero la diferencia se encuentra en el relleno que lleva carne de gallina, chanco o pollo, pasas, aceitunas y un aderezo de cebolla con ají escabeche. Al igual que las humitas, se consumen como entradas en los almuerzos o en cualquier momento que el hambre apriete.

Hasta hace no más de 40 o 50 años, los viernes no se comía carne por precepto de la religión católica. Las nuevas generaciones desconocemos esta tradición respetada con rigurosidad por nuestros abuelos. Lo único que ha quedado son algunas recetas. Por ejemplo, el “locro de chiclayo verde” también conocido como “sopa de viernes” que se consume en la Semana Santa. Se prepara con chiclayo (calabaza), caiguas, frijoles verdes, papa, choclos y, para no extrañar el sabor de la carne, se adereza con un poco de tocino y ají colorado.

En todas las sociedades, los hombres que salen a realizar las duras tareas del campo, como son la siembra o la cosecha, requieren consumir en la mañana alguna preparación que les proporcione la suficiente

energía. Cada cultura ha inventado sus propios platos, de acuerdo con lo que produce su zona.

En Cajamarca existe la “chochoca de minga”. Para quienes no conocen la chochoca es el maíz maduro, cocido en agua, que luego se seca y muele. Con esta granulosa harina se confecciona una apetitosa sopa, muy espesa, aderezada con ají colorado, ajo y trozos de “washa” (la columna vertebral del cerdo). Este plato se acompaña de mote aliñado con ají amarillo, comino, pimienta y sal.

Otro plato que proporciona las energías necesarias para el fuerte trabajo del campo es el “Shambar”, muy popular en todos los departamentos del norte del Perú. El plato llegó de España, no sabemos de qué parte, aunque no descartamos la posibilidad que sea una creación nacional, inspirada en lo que se acostumbraba comer en la península ibérica.

En España las “menstras” son los grandes platos de la huerta invernal y primaveral. Se sirven como primer plato y con cuchara porque son una suerte de sopas espesas, densas y consistentes, elaboradas con legumbres secas y aderezadas con algunos trozos de cerdo o embutidos.

El Shambar de Cajamarca corresponde a una “menestra” española porque se elabora en una gran olla, cociendo muy lentamente trigo pelado, frijoles, arvejas, habas, trozos de cerdo y tocino. Al momento de servir se le aliña con sal al gusto, culantro molido y cada plato es decorado con rodajas de rocoto.

En la época de los incas, la nobleza, los sacerdotes y la gente común tenían su comida principal en la mañana, compuesta de chupes o guisos muy aguados que repetían todas las veces que deseaban hasta saciar el hambre. Luego salían del hogar para realizar sus labores cotidianas, cualesquiera que fueran, aprovechando al máximo la luz del día. A las cuatro o cinco, antes de la puesta del sol, regresaban a sus hogares para tener su segunda comida del día, antes de dormir y era más ligera que la de la mañana.

A lo largo del día, para saciar el hambre y mantener las fuerzas, consumían el mote (maíz hervido), charqui (carne seca), cancha (maíz tostado) y otros alimentos fáciles de transportar de un lugar a otro.

Este es el ritmo de vida de casi todas las poblaciones del mundo, cuya actividad está ligada a las faenas del campo y cada día tienen que permanecer largas horas fuera de su hogar. La comida del medio día es simplemente una refacción.

En Cajamarca existen muchas de estas comidas, utilizadas como fiambre; por ejemplo, “la cecina con mote” que es carne de res, carnero o cerdo, condimentada con sal y ají y que se deja secar. Luego se fríe en aceite. Se sirve acompañada de mote (maíz hervido), papas y una salsa de ají.

Otro plato que se consume como entrada es el “chicharrón con mote”. Los trozos de cerdo se aderezan con ajos y sal y se dejan cocer en un poco de agua hasta que se evapore totalmente. La carne comienza a cocerse en su propia grasa, dorándose por sus cuatro costados. Se acompaña con mote y una salsa de cebollas y ají.

La costumbre manda “asentar” el chicharrón con una copita de aguardiente. Esta es una antigua tradición medicinal gestada en la antigua Grecia y perfeccionada a lo largo de los siglos. Los alimentos se dividían en fríos y calientes. Nada tenía que ver la temperatura, sino la facilidad o dificultad de su digestión. Cuando se consumía un alimento de lenta digestión (frío) como es la carne de cerdo, era necesario consumir algo “caliente” que pudiera ayudar a digerirlo, por ejemplo una infusión o una copa de aguardiente.

En el Perú, desde tiempos inmemoriales, la carne de cuy es la más estimada. Se consume principalmente en las fiestas y celebraciones. En la actualidad cada departamento tiene su manera de prepararlo y presentarlo. El cuy cajamarquino es frito, con el pellejo crocante,

aderezado con un poco de ajos molidos y sal. El acompañamiento principal es el picante de papas, el arroz de trigo y la salsa de ají molido en batán, con tomate de árbol (berenjena).

El picante de papas se confecciona friendo ajos y ají en el aceite donde se cocinó el cuy, se le añaden trozos de papas amarillas peladas, un poco de agua y se deja espesar para lograr un delicioso picante. La preparación del trigo es similar a la del arroz; por tal motivo lleva el curioso nombre de “arroz de trigo”. Todos estos potajes son más apreciados si se preparan en el fuego de leña, en ollas de barro y con cucharas de madera.

El valle que rodea la ciudad de Cajamarca es una de las zonas ganaderas más importantes del país; se especializa en la producción de diferentes productos lácteos, entre ellos el manjar blanco, la mantequilla, los yogures y una variedad de quesos como: mantecoso, andino, ahumado, con yerbas, suizo, etc.

El peruano, al igual que el español, no hace del queso el mismo uso que el francés o el italiano. Nunca se presenta una tabla de quesos en un almuerzo o una cena. El queso se consume como aperitivo y con pan o rosquitas en la mañana o en la tarde. El quesillo, de pasta blanca y tierna, es el que más se emplea en la gastronomía tradicional cajamarquina. Se consume con el caldo verde, en los chupes y con miel de caña o con el dulce de higos.

A media tarde, a la hora del “lonche” se acostumbra servir una taza de chocolate acompañada con bizcochos untados con queso o mantequilla. Algunas personas sumergen en su taza de chocolate caliente un trozo de queso mantecoso, para que se derrita formando deliciosas hilachas. En tanto que para acompañar al famoso café de la provincia de Jaén, tostado en tiesto, molido en batán y pasado gota a gota en cafetera tradicional, se prefieren los molletes dulzones, redondos y morenos, hechos con harina de trigo y chancaca.

Los postres más populares son el quesillo con miel, la crema volteada, el chiclayo al horno, el dulce de higos, la leche cortada con miel, el dulce de berenjenas (tomate de árbol), el dulce de mamey, el dulce de durazno, los higos con almíbar, el pionono relleno con manjar blanco, el dulce de chiclayo, el dulce de ocas, los bizcochos con manjar blanco y el “sango”, una mazamorra de harina de cebada con leche y azúcar o miel de chancaca.

Las golosinas más apreciadas son las tapitas, los suspiros, cocadas, coquitos, alfajores, maicillos, las empanaditas de Santa Clara, naranjitas, turcas, panecillos de maíz, camotillos, jaleas, acuñas, roscas de yemas, turrone de maní, pastelillos, y las “canchas dulces” (trigo, cebada, maní o maíz, tostados y confitados con azúcar). Así mismo, los casi extintos caramelos de jarabe, en forma de muñecos y animalitos, de sabor a fresa, piña o limón, que requieren un poco de experiencia y práctica para no derramar su contenido al morderlos.

Existen dulces que exclusivamente se elaboran para determinadas festividades. Tal es el caso de los “bollos” que se consumen en el día de Todos los Santos. La masa puede ser de pan, mollete o de azúcar. A los bollos de masa se les colocan ojos, pelos, boca y nariz de la misma masa, tiznados con carbón del horno, para lograr el contraste de color. Hoy se compran en los comercios. Antiguamente en todos los hogares cajamarquinos se “amasaba el pan” y se hacían los bollos para las niñas y los carneros o toros para los niños. En la ciudad, las niñas jugaban con sus bollos como si fueran muñecas. En el campo, las pequeñas llevaban el bollo en su “quipe” (manta), tal como las campesinas cargan a sus hijos.

El “bautizo” de los bollos es una curiosa y divertida ceremonia que se realiza en varias regiones de nuestro país. En la ciudad de Cajamarca se hace con los bollos de azúcar (pastillaje blanco) vestidos con ropas de tela y vistosos gorritos. Los originales se elaboraban con la brillante y delicada masa de alfeñique.

La fiesta se organiza tal como si se tratara del bautizo real de un niño; los dueños de la casa confeccionan invitaciones, capillos, bocaditos y bebidas. A la ceremonia asisten los padrinos, invitados y un “sacerdote” que reza y bautiza el bollo de azúcar con agua bendita. Compadres, comadres, invitados y el sacerdote comen, beben y bailan con mucha alegría. Luego, las manos, piernas y cuerpo del bollo se reparten entre los asistentes. La cabeza se la ofrecen a los padrinos, sellando de esta manera un compromiso de compadrazgo para toda la vida.

Los campesinos cajamarquinos tienen la costumbre de regalar “dulces de azúcar” a sus invitados cuando organizan las fiestas de bautizo, “landarutos” (primer corte de pelo del niño), matrimonios, carnavales y fiestas patronales.

En las inmediaciones de la iglesia de San Pedro se encuentran las tiendas especializadas en la elaboración y venta de estas golosinas. Los pedidos se hacen con unos días de anticipación a la fiesta. Estos “dulces de azúcar” tienen las formas de hombrecitos, mujercitas, carneritos, patitos, gallinitas, perritos y guitarras de carnaval. Las caritas se pintan con tintes de repostería y se adornan con cintas de colores.

El azúcar, componente indispensable e infaltable de todos los dulces cajamarquinos, es también fundamental para saborear una buena taza de café de Jaén o una taza de chocolate de Celendín y para la elaboración del guarapo, el aguardiente y los macerados caja-marquinos.

Las principales zonas productoras de caña de azúcar son Magdalena (Cajamarca), Chancay Baños (Santa Cruz), Cochabamba (Chota) y Llanguat (Celendín)

Los licores directamente derivados de la caña de azúcar son el aguardiente y el guarapo. El aguardiente se obtiene moliendo la caña de azúcar en trapiches jalados por bueyes o motores. El jugo se deja fermentar

por un tiempo aproximado de 30 días y luego se destila en alambiques artesanales. Los nombres que recibe son “aguardiente”, “huashpay” y “llonque”, contienen de 21 a 23 grados de alcohol.

El guarapo es distinto; es una bebida dulce y sabrosa, producto de la fermentación de la melaza.

En Cajamarca existen innumerables tipos de macerados de frutas, hierbas y especias en aguardiente. El origen es medicinal, para prevenir o curar malestares del cuerpo, pero también son buenos para hacer más grata la charla entre amigos y familiares. Sobre todo si son elaborados con las exquisitas frutas de la huerta o el campo.

Durante las fiestas de carnaval, todas las familias elaboraban chicha de jora para invitar a los amigos y familiares. En algunos hogares también se confeccionaba la chicha de maní, muy poco fermentada, para consumirla como refresco. Cuando la chicha de jora se guarda durante un tiempo, se denomina “clarito”. A veces la chicha de jora se elabora con poco dulce para obtener un vinagre que se utiliza en distintas preparaciones culinarias.

La chicha de jora se vendía en las “chicherías” y en unos establecimientos llamados “causerías”, semejantes a lo que en otras regiones se denominaban “jardines”, “recreos” o “picanterías”; es decir, lugares donde se juega, baila, come, bebe y charla.

La identidad gastronómica de Cajamarca está fuertemente unida a su producción, paisaje e historia. También es una importante expresión cultural, porque todos participamos de ella y la interiorizamos de manera inconsciente.

En una oportunidad, el destacado antropólogo cajamarquino Fernando Silva Santisteban manifestó que al comer un “chupe verde” sentía que

“estaba comiendo su infancia”. Es decir, de golpe le venían a la mente los recuerdos imborrables de su niñez.

Sensaciones como éstas las hemos vivido y las vivimos todos. Un perfume, un sabor o una textura son capaces de revivir en un instante un placer delicioso, intenso, extraordinario, que surge inesperadamente y no somos capaces de explicarnos las razones.

El famoso pasaje de la magdalena remojada en una taza de tilo en la novela “En busca del tiempo perdido” de Marcel Proust, describe magistralmente este sentimiento:

“Me llevé a los labios una cucharada de té en el que había echado un trozo de magdalena. Pero en el mismo instante en que aquel trago, con las migas del bollo, tocó mi paladar, me estremecí, fijé mi atención en algo extraordinario que ocurría en mi interior. Un placer delicioso me invadió, me aisló, sin noción de lo que lo causaba...”

La gastronomía también une a las personas. Existe una frase que me encanta repetir y pertenece a mi buen amigo Raúl Vargas, conocido periodista y escritor de temas gastronómicos: “todas las diferencias se disuelven delante de un buen plato de comida”. 1