

Aromas y sabores andinos

Carmen Ulloa

Missouri Botanical Garden, P.O. Box 299, St. Louis, MO 63166-0299, USA

email: carmen.ulloa@mobot.org

Abstract

The Andean plants used nowadays as condiments are relatively few. Their ancestral uses are mainly localized and they are almost unknown outside the Andean region. The most used and known spice is "ají" (*Capsicum* spp.). Others are: "huacatay" (*Tagetes* spp.), "muña" (*Minthostachys* spp.), and "paico" (*Chenopodium ambrosoides*). A compilation of the above and the following species used in Ecuador, Peru, and Bolivia is presented, with historical notes and their present uses as condiments: *Ageratina azangaroensis*, *Amaranthus caudatus*, *Buddleja* spp., *Canna edulis*, *Carica papaya*, *Clinopodium* spp., *Drimys granadensis*, *Escobedia grandiflora*, *Hedyosmum* spp., *Myrcianthes hallii*, *Ocotea quixos*, *Opuntia* spp., *Porophyllum ruderale*, *Schinus molle*, *Tropaeolum* spp. The most important plant the Central Andes have contributed to the history of botany and pharmacy is the quinine (*Cinchona officinalis*) which bitter taste is used in cocktail preparations. Recipes are provided at the end.

Keywords: Andes mountains, Condiments, Spices, Pre-Columbian, Traditional use.

Resumen

Las plantas andinas utilizadas hoy en día como condimentos son relativamente pocas. Sus usos, aunque ancestrales, son prácticamente locales y casi no se conocen fuera de la región andina. El condimento más usado y conocido es el ají (*Capsicum* spp.). Otros son: el huacatay (*Tagetes* spp.), la muña (*Minthostachys* spp.) y el paico (*Chenopodium ambrosoides*). Se presenta una recopilación de éstas y las siguientes especies que se usan en Ecuador, Perú y Bolivia con notas históricas y sus usos actuales como condimento: *Ageratina azangaroensis*, *Amaranthus caudatus*, *Buddleja* spp., *Canna edulis*, *Carica papaya*, *Clinopodium* spp., *Drimys granadensis*, *Escobedia grandiflora*, *Hedyosmum* spp., *Myrcianthes hallii*, *Ocotea quixos*, *Opuntia* spp., *Porophyllum ruderale*, *Schinus molle*, *Tropaeolum* spp. La planta más importante en la historia de la botánica y la farmacéutica oriunda de los Andes centrales es la quinina (*Cinchona officinalis*), cuyo uso sabor amargo se usa en la coctelería. Se proporciona un apéndice con recetas.

Palabras clave: Andes, Condimento, Especies, Precolombino, Uso tradicional.

Introducción

"Gin & tonic" fue el aperitivo que pedí. Saboreando el cóctel me sonreí al recordar que su amargo sabor proviene de la quinina, extraída de aquella corteza andina que un día habría conquistado al mundo entero...

El importantísimo papel económico de la comercialización de especias exóticas en la Europa medieval cambiaría la historia del mundo al impulsar el viaje transatlántico de Cristóbal Colón, quien en búsqueda de una ruta alternativa al Oriente, se encontraría con todo un Nuevo Mundo. Sin embargo, el almirante no encontró la afamada pimienta de la India (*Piper nigrum* L.), sino a indios que comían pimienta (el ají, *Capsicum* sp. - Fernández de Oviedo y Valdés en 1535 lo denomina la pimienta de los indios), perpetuando así, hasta nuestros días, la imperdonable confusión de estos vocablos. Las consecuencias del encuentro entre estos mundos tan distintos cambiarían definitivamente las artes culinarias de todo el planeta (ver Long 2003).

La región andina del siglo XVI ofreció sin duda un nuevo mundo de sabores, aromas y preparaciones (Olivas Weston 1996). Los conocimientos de las tradiciones gastronómicas o culinarias andinas durante la Conquista se encuentran dispersos en las crónicas y noticias acerca de las plantas y animales de las primeras relaciones históricas; entre otras las del cronista Cieza de León quien recorrió la región en 1547 o las obra del Padre Acosta de 1590, del Inca Garcilaso (1991[1609]) y posteriormente la del padre Cobo, quien escribió a mediados del siglo XVII. Olivas Weston (1999) recoge la información de varias fuentes históricas y las proyecta a nuestros días, pudiendo verse que después de cinco siglos, aún prevalecen en los países andinos tradiciones cotidianas, celebraciones y comidas que existían en el que una vez fuera el imperio incaico. Durante la Colonia, casi nada se escribió acerca de la comida latinoamericana y menos en libros de cocina, siendo la única referencia un raro cuaderno de recetas fechado de 1780. Luego los primeros recetarios mexicanos fueron impresos recién en 1831 y en Perú el libro más antiguo data de 1866 (Olivas Weston 1999, Super 2003). Super dice que tal vez, este retraso se debió a que la estructura social de la región carecía de grupos sociales necesarios para hacer rentable la publicación de obras bibliográficas.

En relación a los aportes andinos a la alimentación mundial como son por ejemplo la papa (*Solanum tuberosum*) y el tomate (*S. lycopersicum*), los condimentos y especias andinas son más bien de uso doméstico. El legendario *país de la canela* sólo arrojaría un condimento de menor calidad que el asiático, que finalmente quedaría relegado a consumo tradicional (véase más adelante). Los condimentos, especias y hierbas aromáticas más usados en el mundo actual provienen principalmente de Europa o Asia (p.e. canela, anís estrellado, pimienta negra, jengibre, cardamomo, nuez moscada, clavo de olor,

romero, albahaca, eneldo, perejil, culantro, entre otros) y en número mínimo de las partes cálidas de América, como son por ejemplo el achiote (*Bixa orellana*), el chile (*Capsicum annuum*, véase más adelante), la pimienta dulce (*Pimenta dioica*) y la vainilla (*Vanilla planifolia*) (Rosengarten 1969, Swahn 1991). Esto fue sin duda una consecuencia histórica del gran número de plantas nativas que quedaron en desuso por la prohibición y exigencia de los españoles de cultivar plantas más palatables y rentables, la mayoría traídas por ellos. O quizás estos alimentos andinos recibieron escasa atención frente a las riquezas de oro y plata que encontraron los conquistadores (Olivas Weston 1996). De cualquier manera, quedarían así olvidados varios productos y sistemas autóctonos de producción.

Uno de los aspectos importantes de una cocina es la combinación de diversas especias que le dan a la comida un sabor distintivo (Armelagos 2003). El mestizaje de la cocina andina sin duda se beneficiaría de la introducción de alimentos, especias y condimentos de otros continentes; basta con mirar los apetitosos platillos en cualquier libro o recetario de cocina moderna de nuestros países. Muchas recetas criollas todavía en práctica en la región andina tienen raíces muy antiguas en la época colonial, otras que se encuentran en libros de cocina de las abuelas lastimosamente han desaparecido (Olivas Weston 1996, 2001). Hoy en día, la globalización de las comidas chatarra y de la llamada cocina internacional amenaza con la estandarización del gusto y la pérdida de la identidad cultural de los pueblos, sobre todo en las grandes ciudades (Anónima 2005). En la región andina, al igual que en otras regiones del planeta, hay movimientos y propuestas de recuperación de alimentos nativos de rico valor nutricional, de actualización de tecnologías tradicionales y sobre todo de valoración de productos autóctonos (Estrella 1986, Correa & Bernal 1989-1998, NRC 1989, Fried 1999).

En lo siguiente, me voy referir a las especies de plantas aromáticas y condimenticias nativas de los Andes centrales, que aún forman parte de la cocina y costumbres de nuestros países a la espera de despertar interés, curiosidad y sobre todo valorar las especies nativas que dan sabor a nuestras comidas. Algunas son bien conocidas en toda la región, mientras que otras son sólo de consumo local. Para esto, he consultado libros y recetarios de cocina de países centro-andinos, así como libros históricos y pertinentes al tema. Las especies están arregladas según orden alfabético de sus nombres en latín. Para cada uno se anota la familia botánica, los nombres vernáculos, una nota histórica (si es conocida) y sus usos actuales como condimento. En el anexo 1 presento una pequeña selección de recetas.

Ageratina azangaroensis (Sch. Bip. ex Wedd.) R.M. King & H. Robinson,
Asteraceae

Esta especie se conoce como marmaquilla y en Perú las ramas siempre se usan para cubrir la pachamanca u olla de tierra (un tipo de horno cavado en la tierra donde se hornea sobre piedras calientes), para darle sabor y aromatizarla (Krenmayr *et al.* 2000, Olivas Weston 2001). Se distribuye en los Andes, desde Ecuador hasta Argentina.

Amaranthus caudatus L., Amaranthaceae

Esta planta se conoce como ataco (ataku) o sangorache; las panojas de un rojo oscuro se usan en el Ecuador para dar color a la colada morada en el Día de Difuntos. Es nativa de América tropical y en los países andinos esta planta es más conocida como semicereal, que se la ha cultivado por cientos de años (como grano tiene otra serie de nombres vernáculos: kiwicha en Perú, coime o millmil en Bolivia (Cárdenas 1989, NRC 1989). Receta: Colada morada.

Buddleja L. Ruiz & Pav., Buddlejaceae

Echa una flor en racimo (...) de color naranjado fino; la cual echa en tanta cantidad, que todo el árbol se cubre de ella y huele algún tanto a azafrán; y la misma flor molida suele servir de azafrán en los guisados y les da color de amarillo. (...) Llámase quishuar en la lengua quichua y en la aimará, colli (Cobo 1964[1653]: 253). En Perú, las flores del quishuar, *B. incana* Ruiz & Pav. (Colombia hasta Bolivia) y de *B. coriacea* Rusby (Perú y Bolivia) aún se usan para dar color a las comidas (Brack Egg 1999, Krenmayr *et al.* 2000). En Bolivia se las denomina kishuara (M. Moraes, com. pers. 2006).

Canna edulis Ker Gawl., Cannaceae

La achira es más bien conocida por sus rizomas comestibles, pero sus hojas son indispensables para envolver alimentos en los Andes. Es una especie con una larga historia de cultivo en América del Sur (Ugent *et al.* 1984, NRC 1989). En las hojas frescas se prepara el queso de hoja y se envuelve todo tipo de ayacas, tamales y quimbolitos (tipo de tamal dulce ecuatoriano), que se cocinan al vapor. Aunque las hojas nunca se han mencionado como condimento, es indudable que la masa adquiere sabor de las mismas. El chef ecuatoriano Alberto Guzmán advierte que si al preparar el queso se sustituye la hoja de achira por la de plátano, el sabor no es el mismo (Diario La Hora, www.lahora.com.ec/cocina.asp?id). La planta de achira es también ornamental en parques y jardines.

Capsicum L., varias especies, Solanaceae

¿Con que echándole ajía todas las penas? (De *Canto Popular de las Comidas*, por A. Tejada Gómez 1974). Conocido en América del Sur con el nombre generalizado de ají, a la llegada de Colón varias especies de este género de plantas productoras de frutos picantes ya se había difundido y domesticado en toda América

tropical (Andrews 1984, Estrella 1986, Pardo Tomás & López Terrada 1993), figura 1. Los magros registros arqueológicos documentan que el ají domesticado *C. baccatum* L. ya se había establecido a lo largo de la costa peruana hace más de 2.000 años (Pickersgill 1969 cit. en Eshbaugh *et al.* 1983). El ají es el denominador común entre los condimentos en los Andes centrales y de tradición ancestral en la cocina andina. El padre Cobo (1964[1653]:172) escribe que “tiene el ají, después del maíz, el primer lugar,

como la planta más general y de mayor estima entre los indios de cuantas se hallaron en esta tierra, porque entre las especias que dio Dios a los naturales de ella, es tan recibida de todas las naciones deste Nuevo Mundo, que no se ha hallado ninguna que no tuviese el uso della y en mucha estimación”. Parece que el vocablo ají fuera originario de las Antillas y que en los Andes se conocía como uchu en Quechua y huayla en Aymara (Acosta 1977, Cárdenas 1989). El género *Capsicum* consta de más de 20 especies



Fig. 1: Una de las primeras ilustraciones de un ají (*Capsicum* sp.) erróneamente denominado pimienta de la India en la obra de Fuchs (1546), quien creyó que provenían de Asia. Cortesía colección de libros raros, biblioteca del Missouri Botanical Garden.

silvestres todas americanas (Eshbaugh 1980, Pickersgill 1984). De las cinco especies domesticadas, solo una tiene su origen en México (*C. annuum*), que es la más difundida en todo el mundo (incluye los chiles, el pimiento, la paprika, el jalapeño y la cayena, entre otros) y las restantes (*C. baccatum*, *C. chinense*, *C. frutescens* y *C. pubescens*) en América del Sur, posiblemente entre Bolivia y el sur de Brasil (McLeod *et al.* 1982, Eshbaugh *et al.* 1983, Andrews 1984, Pickersgill 1984). Existen más de 200 cultivares y se han vuelto parte cultural en países de otros continentes, como ingrediente indispensable en el curry asiático o la paprika húngara (Andrews 1984, Foster & Cordell 1992). El picante se debe a un alcaloide cristalino llamado capsaicina, que ese encuentra concentrado en el tejido entre la unión de la placenta con las paredes del fruto (Rosengarten 1969).

Si bien prácticamente ninguno de los ajíes andinos es conocido fuera de América del Sur, el germoplasma de las especies silvestres y de cultivares primitivos es una fuente potencial vital de resistencia a enfermedades virales, bacterianas y fungicidas, así como a nemátodos que afectan a las especies cultivadas. Además, por las variadas formas, colores y grados de picante pueden servir como recurso para favorecer estos atributos en otros pimientos (NRC 1989). El poco intercambio de *Capsicum* entre las regiones americanas posiblemente se deba que cada una domestic sus propios ajíes (Pickersgill 1984). En los Andes, siguen siendo condimentos indispensables sea en forma seca o en salsas o aderezos y tienen un sinnúmero de nombres comunes a los cuales no siempre es fácil corresponder con la variedad o especie a la que pertenecen. En la tabla 1 se resume algunos de estos nombres. De acuerdo a los datos de FAOSTAT (2005), la producción mundial de ajíes y chiles frescos en la Comunidad Andina de Naciones ha crecido de 28.605 TM en 1961 a 183.305 TM en 2004, siendo Perú el mayor productor. Recetas: Ají de tomate de árbol, lagua de maíz, ocopa.

Carica papaya L., Caricaceae

La papaya es la mayor de las frutas indianas (...) llena de pepitas negras, redondas y tiernas, que también se comen y tienen sabor de mastuerzo [Especie de la familia Brassicaceae que se usa en Europa, posiblemente es Lepidium sativum L.]. Es la papaya fruta silvestre no muy apetitosa ni estimada (Cobo 1964[1653]: 239). Sorprendente el comentario de Cobo, cuando la papaya - por lo menos hoy en día - es una de las frutas más apetecidas y sabrosas. La papaya no se conoce en estado silvestre y ha sido cultivada en toda América tropical desde épocas precolombinas. Probablemente su centro de origen corresponda a las estribaciones andinas en el noroccidente de América del Sur (Prance 1984). En el contexto de este artículo, las semillas aún se usan como condimento como pimienta (Roth & Lindorf 2002). La leche (látex) de la papaya contiene la enzima papaína que tiene múltiples aplicaciones medicinales. En la industria se usa para ablandador de carnes y en nuestros países con frecuencia se utilizan las cáscaras frescas del fruto para este fin.

Chenopodium ambrosoides L., Chenopodiaceae

Las buenas cocineras de la sierra estn enteradas de que sus hojas [de paico] son digestivas y por eso las usan como condimento (Krenmayr *et al.* 2000: 114). El paico (payco, paiko) es una especie de origen americano con propiedades medicinales y naturalizada en todo el mundo. Cobo (1964[1653]: 179) escribió que *Echan los indios esta yerba en sus guisos*. La palabra parece que deriva del aymara (Pérez Arbelaez 1978). Tiene además de uso medicinal. Las hojas contienen aceites esenciales en los pelos glandulares (Krenmayr *et al.* 2000). En los Andes centrales, las hojas jóvenes de paico menudamente picadas se añaden a las sopas, caldos, chupes y en la salsa de aj (Brack Egg 1999, Cordero 1911[1984], Krenmayr *et al.* 2000). Receta: Chupe verde.

Tabla 1: Nombres comunes y científicos de las especies de *Capsicum* usadas como condimento en los Andes centrales.

| Nombre común | Nombre científico | País | Fuente |
|--------------------|---|---------------------------|---|
| Ají | <i>C. annuum</i> , <i>C. baccatum</i> , <i>C. frutescens</i> | Ecuador, Perú | Estrella 1986, Brack Egg 1999 (véase también para este vocablo procedido de varios términos locales) |
| Ají amarillo | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. pendulum</i> | Perú, Bolivia | Cárdenas 1989, Andrews 1984 |
| Ají colorado | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> (Willd.) Eshbaugh o <i>C. pendulum</i> Willd. | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Ají limo | <i>C. frutescens</i> | Perú | Custer 2000 |
| Ají mirasol | <i>C. baccatum</i> | Perú | Custer 2000 |
| Ají de Paute | <i>C. annuum</i> | Ecuador | Cordero 1984[1911] |
| Ají de Yunguilla | <i>C. annuum</i> | Ecuador | Cordero 1984[1911] |
| Ají Panka, panca | <i>C. chinense</i> | Perú | Cárdenas 1989, Custer 2000 |
| Ají verde | <i>C. chinense</i> Jacq. | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Angamarca | <i>C. pyramidale?</i> Mill. | Ecuador | Velasco 1998[1789] |
| Arivivi | <i>C. microcarpum</i> DC. | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Cchojña-huayka | <i>C. chinense</i> | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Chichi-uchu | <i>C. chinense</i> var. <i>chinchu-uchu</i> | Perú y Bolivia | Andrews 1984 |
| Conde chu | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. pendulum</i> | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Cusqueño | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. pendulum</i> | Perú | Andrews 1984 |
| Escabeche | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. pendulum</i> | Perú | Cárdenas 1989 |
| Kelle-uchu | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. pendulum</i> | Perú | Andrews 1984 |
| Komer-uchu | <i>C. chinense</i> | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Llata | <i>C. pubescens</i> var. <i>rocoto</i> | Andes | Andrews 1984 |
| Lo'koti | <i>C. pubescens</i> var. <i>rocoto</i> | Andes | Andrews 1984 |
| Lokoto | <i>C. pubescens</i> | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Mukuru, mukurú | <i>C. tovarii</i> | Perú | Brack Egg 1999 |
| Mutucho, mutu-uchu | <i>C. cerasiforme?</i> Willd. | Ecuador | Cordero 1984[1911] |
| Puca-uchu | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. pendulum</i> | Perú | Andrews 1984 |
| Puka | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. pendulum</i> | Bolivia Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Ro'qote | <i>C. pubescens</i> var. <i>rocoto</i> | Andes | Andrews 1984 |
| Rocotillo | <i>C. chinense</i> var. <i>rocotillo</i> | Perú | Andrews 1984 |
| Rocoto | <i>C. annuum</i> , <i>C. baccatum</i> , <i>C. frutescens</i> , <i>C. pubescens</i> , <i>C. pubescens</i> var. <i>rocoto</i> | Ecuador, Perú, Bolivia | Andrews 1984, Cordero 1984[1911], Dalby 2000, Estrella 1986, Krenmayr <i>et al.</i> 2000. |
| Rócot-uchu | <i>C. pubescens</i> var. <i>rocoto</i> | Andes | Andrews 1984 |
| Rokkoto | <i>C. pubescens</i> | Perú | Cárdenas 1989 |
| Uchu | <i>C. baccatum</i> var. <i>pendulum</i> o <i>C. penduloi</i> , <i>C. pubescens</i> | Perú, Bolivia | Dalby 2000, Krenmayr <i>et al.</i> 2000, Brack Egg 1999 (véase también para este vocablo precedido de varios términos locales) |
| Ulipica | <i>C. cardenasii</i> Heiser & P.G.Sm. | Bolivia | Cárdenas 1989, Dalby 2000 |

Clinopodium L. (sinónimo *Satureja* L.),
varias especies, Lamiaceae

Varias especies andinas se usan en infusiones aromáticas principalmente como digestivos: *C. nubigenum* (Colombia y Ecuador), se conoce en el Ecuador como sunfo o sunfillo (Varea 1922), *C. bolivianum* (Bolivia, Perú) y *C. pulchellum* (Bolivia) se conocen como inca muña y orégano de los Incas en Perú (Brack Egg 1999).

Drimys granadensis L. f., Winteraceae

La corteza de la cascarilla picante o canela se usa como sustituto de esta última en Ecuador y Perú (Acosta-Solís 1961, Brack Egg 1999). Esta especie se distribuye desde México hasta Brasil.

Escobedia grandiflora (L. f.) Kuntze
(sinónimo *E. scabrifolia* Ruiz y Pav.),
Orobanchaceae

La suana [...] produce [...] muchas raíces delgadas, cuyas cortezas tiñen de amarillo como azafrán, por lo cual la seca y venden por todo el Perú, y sirve de azafrán en los guisados (Cobo 1964[1653]: 207). De las raíces de esta planta americana, se obtiene un colorante amarillo para teñir las comidas. En Ecuador se conoce como azafrán quitense, en Perú como azafrán, azafranillo, palillo o suana y en Bolivia como palillo (Patiño 1964, Cárdenas 1989, Velasco 1998[1789], Brack Egg 1999). En Perú también se llama palillo al condimento asiático *Curcuma longa* (B. León, com. pers. 2005), por lo que es difícil saber a cuál de las especias se refieren los recetarios modernos.

Hedyosmum spp. (Chloranthaceae)

En varios países latinoamericanos las hojas aromáticas de arbolitos de varias especies son usadas como bebida refrescante o como

sustituto del café o té y para calmar varias dolencias; *H. cumbalense* (Colombia a Perú) se usa localmente para saborear alcohol destilado en la provincia del Azuay, Ecuador (Todzia 1988). Las especies de este género se conocen como guayusa de monte o limoncillo.

Minthostachys (Benth.) Spach.,
varias especies, Lamiaceae

La muña es una planta que parece medio entre poleo [Mentha pulegium] y oregano [Origanum vulgare] (...) Es esta mata la de más aguda y penetrativa fragancia de cuantas he topado en estas Indias (Cobo 1964[1653]: 219). Con el nombre quechua de muña y otros (Tabla 2) se designan a plantas que producen un aroma parecido a la menta (Bastien 1987). Éstas pertenecen al género *Minthostachys* que consta de unas doce especies andinas. Las hojas y flores frescas o secas de estas especies se agregan a las comidas para equilibrarlas, como condimento en la preparación de carnes, en sopas y guisos y en la moderna pizza (Cordero 1911 [1984], Cárdenas 1989, Brack Egg 1999, Krenmayr *et al.* 2000, L. Cayola com. pers. 2005). En infusión tiene numerosas propiedades medicinales. El aceite esencial de *M. mollis* podría ser una fuente comercial como saboreador de menta y junto con otras especies podría servir como cultivo alternativo (Alkire *et al.* 1994). En Bolivia es conocida como muña o khoa y es utilizada para condimentar la sopa de pescado (trucha o algunas especies de *Orestias*) en el Lago Titicaca (M. Moraes, com. pers. 2006). Recetas: Chupe verde, lagua de maíz.

Myrcianthes hallii (O. Berg) McVaugh,
Myrtaceae

En el Ecuador las hojas frescas del arrayán son una especia indispensable en la colada o mazamorra morada del Día de Difuntos. Es un

Tabla 2: Nombres comunes y científicos de las especies de *Minthostachys* usadas como condimento en los Andes centrales. Símbolos: * = Con este nombre común se conocen a varias especies de distintas familias.

| Nombre común | Nombre científico | País | Fuente |
|-----------------------|--|------------------|--|
| Chancua, chamcuas | <i>M. mollis</i> , <i>M. tomentosa</i> | Perú | Brack Egg 1999 |
| Hayamuña | <i>M. diffusa</i> | Perú | Krenmayr <i>et al.</i> 2000 |
| Inkamuña | <i>M. andina</i> , <i>M. diffusa</i> , <i>M. mollis</i> , <i>M. setosa</i> , <i>M. tomentosa</i> | Perú | Krenmayr <i>et al.</i> 2000 |
| Ismus, ismush, ismuná | <i>M. andina</i> , <i>M. diffusa</i> , <i>M. mollis</i> , <i>M. setosa</i> , <i>M. tomentosa</i> | Perú | Brack Egg 1999, Krenmayr <i>et al.</i> 2000 |
| Muña | <i>M. mollis</i> (sinónimo: <i>Bystropogon mollis</i>) | Ecuador, Perú | Cordero 1984[1911], Estrella 1986, Brack Egg 1999 |
| Orégano de altura | <i>M. mandoniana</i> (sinónimo: <i>Hedeoma mandoniana</i>) | Bolivia | Cárdenas 1989 |
| Pachamuña | <i>M. andina</i> , <i>M. diffusa</i> , <i>M. mollis</i> , <i>M. setosa</i> , <i>M. tomentosa</i> | Perú | Krenmayr <i>et al.</i> 2000 |
| Poleo | <i>M. mollis</i> | Ecuador | Estrella 1986 |
| Poleo del país | <i>M. mollis</i> | Ecuador | Estrella 1986 |
| Suelda con suelda* | <i>M. andina</i> | Perú | Brack Egg 1999 |
| Tipo, Tifo, Tipu | <i>M. mollis</i> | Ecuador | Estrella 1986 |

árbol de tamaño mediano, nativo de los bosques andinos de Ecuador y Perú que contiene aceites esenciales. Según Brack Egg (1999), las hojas de una especie no determinada de este género, conocida con el mismo nombre vernáculo, son usadas en Perú como aromatizantes y condimentos para embutidos. Receta: Colada morada.

Ocotea quixos (Lam.) Kosterm., Lauraceae

En las provincias que por la parte oriental confinan con la diócesis de Quito, que aún están por pacificar, nace gran copia de unos árboles muy grandes que llamamos de canela (...) Pero lo que más se estima de estos árboles son unos capullos que dan, cuyo sabor y olor más se asemeja al de la canela (...) mas no es su sabor tan vivo y gustoso como el de la canela de la India Oriental (Cobo 1964[1653]: 254). Las referencias a la canela en América se remontan al primer viaje de Colón, cuando

creyó haber encontrado árboles con corteza de la preciada especia *Cinnamomum zeylanicum*, que luego resultaron errados (Pardo Tomás & López Terrada 1993). En 1539 Gonzalo Pizarro se adentraría al oriente de Quito con unos 4.000 hombres en busca del legendario país de la canela. Sin embargo, los descubrimientos de esa trágica expedición sólo resultarían en un condimento, que nunca pudo competir con la calidad del asiático pese al interés que alguna vez hubiera por su explotación comercial (Estrella 1986, Frias Núñez 1994). Corresponde al denominado ishpingo o canela de Quijos, del cual más bien se aprovechan las copas secas, que corresponde a los cálices ensanchados leñosos que sostienen a los frutos. Son árboles que crecen en las estribaciones orientales andinas y en la región amazónica de Ecuador y posiblemente sur de Colombia (H. van der Werff, com. pers. 2005). Es una especia aromatizante muy apreciada

desde tiempos precolombinos tanto en las tierras bajas como en la sierra, región a donde llegó por medio de transacciones entre los pueblos (Estrella 1986). Actualmente en el Ecuador es ingrediente indispensable en la preparación de la colada morada para el Día de Difuntos. También tiene uso medicinal y en aceite para aromaterapia. Receta: Colada morada.

Opuntia Mill., Cactaceae

En Bolivia, los frutos de *O. cochabambensis* (Bolivia) y *O. soehrensii* (Perú a Argentina) son conocidos como ayrampu, los que se usan para colorear la chicha y sorbetes o helados para darles un color magenta más atractivo (Cárdenas 1989).

Porophyllum ruderale Cass., Asteraceae

Las hojas finamente picadas de la quillquiña o kirquiña se usan en Bolivia para dar un sabor agradable a salsas, chupes y sopas (Cárdenas 1989). La especie es nativa de América tropical. Receta: Lagua de maíz, llajua.

Schinus molle L., Anacardiaceae

En toda la mayor parte de lo poblado desta tierra se ven unos árboles grandes y pequeños, a quien llaman molles, (...) de una fruta muy menuda que cría este árbol hacen vino o brebaje muy bueno, y vinagre (Cieza de León 1962[1553]: 275). Este árbol se consideraba una botica entera para mil males (Velasco 1998[1789]: 126) con un sinnúmero de usos medicinales. Se conoce en los países andinos como molle, mulli o falsa pimienta (Figura 2). Crece en zonas secas andinas e interandinas, posiblemente nativa desde Ecuador hasta Argentina y se lo planta como árbol ornamental en aceras y parques. Los frutos del molle se usan como aromatizantes y para dar sabor por ejemplo a la chicha o vinagre, secos y molidos se usan como pimienta blanca o para adulterar a la verdadera pimienta [*Piper*

nigrum, Piperaceae] y se consume en la industria de los embutidos, salchichas y carnes ahumadas (Acosta-Solís 1961, Estrella 1986, Brack Egg 1999). Contienen aceites esenciales, flavonoides y ácidos masticadienónicos (Teuscher *et al.* 2005). Como árbol ornamental ha sido introducido a varios países y naturalizado en México y California (USA); Perú y sur de la India son las áreas principales de exportación (Teuscher *et al.* 2005). Junto a *S. terebinthifolius* – una especie brasileña – se las cultiva como la exótica pimienta rosada, que se vende en mezclas tricolores (frutos enteros de molle y de la verdadera pimienta).

Tagetes L., varias especies, Asteraceae

Echa de sí esta yerba un olor algo aromático (...) y los indios la echan en sus guisados, porque les da buen olor y no mal gusto (Cobo 1964[1653]: 178). Varias especies andinas del género *Tagetes* se usan como condimentos: *T. minuta* (Perú a Paraguay) y *T. terniflora* (sinónimo *T. graveolens*, Colombia a Argentina) se conocen como huacatay en Perú y como wakatay, suico o chicchipa en Bolivia, mientras que *T. elliptica* (Perú) se conoce como chincho (ver Brack Egg 1999 para nombres adicionales locales peruanos). Son hierbas cuyas hojas y brotes jóvenes tienen glándulas con aceites esenciales aromáticos y son muy apreciados como condimento en los chupes, sopas, guisos y asados en los Andes centrales (Cordero 1911[1984], Cárdenas 1989, Brack Egg 1999, Krenmayer *et al.* 2000, Graña Aramburú 2002), especialmente en Perú y Bolivia. Se usan también para fines medicinales y con frecuencia se las encuentran en chacras, huertas y valles (Krenmayer *et al.* 2000). Receta: Lagua de maíz, chupe verde, ocopa, llajua.

Tropaeolum L. (Tropaeolaceae)

El ticsau es de las plantas volubles (...) La hoja es perfectamente redonda (...) la flor de color muy vivo entre amarillo y colorado (...) la flor como las



Fig. 2: Una de las primeras ilustraciones del molle (*Schinus molle*) en el trabajo de Monardes (1574). Cortesía colección de libros raros, biblioteca del Missouri Botanical Garden.

hojas desta yerba tienen un sabor muy parecido a el del mastuerzo [*Lepidium sativum* L.] a cuya causa la solemos llamar también mastuerzo de las Indias. Echanse sus flores en las ensaladas y son muy apetitosas (Cobo 1964[1653]: 183). Las flores, los botones florales y las hojas de dos especies andinas cultivadas de *Tropaeolum* son buenas para ensaladas o sopas por su sabor picante. Entre éstas podemos mencionar a las flores de la mashua (*T. tuberosum*) y del mastuerzo, capuchina o

ticsau (*T. majus*) (White 1982, Brack Egg 1999, Krenmayr *et al.* 2000). La primera es más bien conocida como tubérculo andino comestible, cultivado desde tiempos precolombinos (ver capítulo de Cadima, este volumen). La segunda especie es popular en nuestros países como planta ornamental. Sin embargo, hay una tendencia moderna por volver a usar las flores como planta comestible y son favoritas de chefs de cocina internacional. Las plantas se cultivan fácilmente en huertas y son una

muy buena opción como cultivo alternativo orgánico.

Para finalizar voy regresar a la quinina, extraída de la cascarilla (*Cinchona officinalis* y otras especies de las Rubiaceae, figura 3) con que empecé este capítulo. No hay planta más importante que en los Andes centrales haya contribuido más a la historia de la botánica y la farmacéutica. Su historia sin embargo es el ejemplo perfecto de cómo los grupos indígenas y países con importantes recursos naturales son a menudo pirateados y relegados del círculo

de provecho por las naciones industrializadas, las multinacionales y organizaciones de lucro (Taylor 2005). Al ser descubierta en las montañas de Loja al sur del Ecuador ha dado la vuelta al mundo llena de historias, mitos y leyendas, debido a los atributos de sus propiedades medicinales, febrífugas y antipalúdicas. De virtudes ya conocidas por los habitantes andinos, sería la reina en la corte de España, secreto de los Jesuitas, remedio durante las guerras de expansión del imperio inglés y víctima de la extracción desmedida



Fig. 3: Ilustración antigua de *Cinchona officinalis* (como *C. condaminea*) de la obra *Plantas Equinociales* de Humboldt & Bonpland (1808-09). Cortesía colección de libros raros, biblioteca del Missouri Botanical Garden.

que casi conduce a su exterminación en los Andes (Acosta-Solís 1946, Moya 1994, Ortiz-Crespo 1995, 2002, Honigsbaum, 2001). Ha provocado más de un disgusto entre los botánicos y hasta Linneo cometió un error al darle su nombre (el género honra a la legendaria Condesa de Chinchón, pero al describirlo formalmente Linneo omitió la primera H). Las plantaciones fuera de América y la síntesis química del alcaloide defraudarían a la economía andina, pero últimamente serían la salvación de los bosques nativos, donde como en antaño sigue siendo usada como planta medicinal. Su uso culinario – tal vez insospechado – es en la coctelería a través de mezclas con agua tónica. La quinina extraída de la corteza de estos árboles da el sabor amargo a este tónico que ha conquistado el mercado de bebidas gaseosas, especialmente en Europa y Estados Unidos. Es anecdótico que después de más de cuatro siglos de su descubrimiento como tónico medicinal andino, regrese a nuestros países también en forma de tónico, esta vez gaseoso, para su deleite en cócteles. Receta: Pisco tonic.

¡Salud y buen provecho!

Agradecimientos

La biblioteca del Jardín Botánico de Missouri permitió el uso de su colección de libros raros y F. Keusenkothen escaneó las ilustraciones; M. Stiffler, bibliotecaria, diligentemente solicitó numerosos préstamos de libros a otras bibliotecas. A. L. Arbeláez, L. Cayola, A. Freire Fierro, B. León, O. M. Montiel, M. Moraes, S. Navia, R. Ortiz, J. Roque, J. Salick, J. Solomon, A. L. Ulloa y H. van der Werff me facilitaron recetarios de cocina, información o literatura pertinente. Este artículo fue presentado como conferencia magistral en el V Congreso Ecuatoriano de Botánica en la ciudad de Loja en noviembre de 2005. Mi agradecimiento especial a los organizadores de ese evento.

Referencias

- Acosta, J. de. 1777 [1590]. Historia Natural y moral de las Indias. Hispaniae Scientia, Valencia. [Edición facsímil de 535 p. y tablas, material introductorio a la edición de 129 p.]
- Acosta-Solís, M. 1946. Cinchonas del Ecuador. Editorial del Ecuador, Quito. 271 p.
- Acosta Solís, M. 1961. Los bosques del Ecuador y sus productos. Editorial Ecuador, Quito. 348 p.
- Aguirre Achá, A. G. de. 1957. La cocina en Bolivia. Segunda edición. Talleres Gráficos Bolivianos, La Paz. 226 p.
- Alkire, B. H., A. O. Tucker & M. J. Maciarello. 1994. Tipo, *Minthostachys mollis* (Lamiaceae): an Ecuadorian mint. Economic Bot. 48: 60-64.
- Andrews, J. 1984. Peppers, The domesticated *Capsicum*. University of Texas Press, Austin. 170 p.
- Anónima. s/a. Doña Juanita: cocina tradicional del Ecuador. Graficart, Quito. 149 p.
- Anónima. 2002. La cocina peruana: paso a paso. Lexus Editores, Barcelona. 272 p.
- Anónima. 2005. Slow food contra comida chatarra. Periodista digital. Sitio web: <http://www.periodistadigital.com/gastronomia/object.php?o=142252>
- Armelagos, G. 2003. Cultura y contacto: el choque de las cocinas mundiales. pp. 105-129 En: J. Long, J. (coord.) Conquista y Comida, Consecuencias del Encuentro de dos Mundos. Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F.
- Bastien, J. W. 1987. Healers of the Andes: Kallawaya herbalists and their medicinal plants. Illustrations by Eleanor Forfang Stauffer University of Utah Press, Salt Lake City. 198 p.
- Brack Egg, A. 1999. Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. Ecología y desarrollo 5, CBC, Cusco. 550 p.
- Cárdenas, M. 1989. Manual de Plantas económicas de Bolivia 2da edición. Editorial Los Amigos del Libro, Cochabamba. 333 p.
- Carter, W. J. & W. W. Velasco (comp.). 1979. Epicurio andino. La Paz. 238 p.
- Cieza de León, P. 1962[1553]. La crónica del Perú. Colección Austral, Madrid.
- Cobo, B. 1964[1653]. Historia del Nuevo Mundo. Obras del Padre Bernabé Cobo, Biblioteca de Autores españoles, i-xlvi [introducción a la edición], 431 p.

- Cordero, L. 1984[1911]. Estudios botánicos: Enumeración botánica de las principales plantas, así útiles como nocivas, indígenas o aclimatadas, que se dan en las provincias del Azuay y Cañar de la República del Ecuador. Departamento de Difusión Cultural de la Universidad de Cuenca, Cuenca. 240 p.
- Correa Q., J. E. & H. Y. Bernal. 1989-1998. Especies vegetales promisorias de los países del Convenio Andrés Bello. Secretaria Ejecutiva del Convenio Andrés Bello, Bogotá. 12 vols.
- Custer, T. 2000. The art of Peruvian cuisine. Ediciones Ganesha S.A., Lima. 271. p.
- Dalby, A. 2000. Dangerous tastes: The story of spices. University of California Press, Berkeley & Los Angeles. 184 p.
- Eshbaugh, W. H. 1980. The taxonomy of the genus *Capsicum* (Solanaceae). *Phytologia* 47: 153-166.
- Eshbaugh, W. H., S. I. Guttman & M. J. McLeod. 1983. The origin and evolution of domesticated *Capsicum* species. *J. Ethnobiol.* 3: 49-54.
- Estrella, E. 1986. El pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid.
- Fernández de Oviedo y Valdés, G. 1535. La historia general de las Indias. Impr. Juam Cromberger. Sevilla.
- Frias Núñez, M. 1991. Tras el dorado vegetal: José Celestino Mutis y la Real Expedición Botánica del Nuevo Reino de Granada (1783-1808). Sevilla. 441 p.
- FAOSTAT-Agriculture database 2005. Sitio web, última actualización febrero 2005. <http://faostat.fao.org/faostat/collections?subset=agriculture>.
- Foppiani, L. D. 1958. El cocinero peruano. Librería Fénix, Lima. 182 p.
- Foster, N. & L. S. Cordell (eds.). 1992. Chilies to chocolates, food the Americas gave the world. The University of Arizona Press, Tucson. 191 p.
- Fried, M. O. 1999. Comidas del Ecuador: recetas tradicionales para gente de hoy (y novedades de quinoa). Artes Gráficas Señal, Impreseñal Cía., Quito. 179 p.
- Fuchs, L. 1546. De historia stirpium commentarii insignes. Ioannem Roigny, París.
- Garcilaso de la Vega, Inca. 1991[1609]. Comentarios reales de los incas. Fondo de Cultura Económica, 2 volúmenes, Lima. 880 p.
- Graña Aramburú, F. 2002. Mis recetas de cocina criolla peruana. Recetario de cocina peruana I. Universidad San Martín de Porres, Lima. 224 p.
- Honigsbaum, M. 2001. The fever trail: The hunt for the cure for malaria. Macmillan, Londres. 333 p.
- Humboldt, A. von & A. Bonpland. 1808-09. Plantes équinoxiales recueillies au Mexique: dans l'île de Cuba, dans les provinces de Caracas, de Cumana et de Barcelone, aux Andes de la Nouvelle Grenade, de Quito et du Pérou, et sur les bords du rio-Negro de Orénoque et de la rivière des Amazones. Voyage de Humboldt et Bonpland, Sixième partie, Botanique. Schoell, París.
- Krenmayr, I., D. Casas R., J. Chaytor, B. Graf & J. Sánchez C. 2000. Plantas en la cultura andina. CEDEPAS, Huancayo. 297 p.
- Long, J. (coord.). 2003. Conquista y comida, consecuencias del encuentro de dos mundos. Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F. 533 p.
- McLeod, M. J., S. I. Guttman & W. H. Eshbaugh. 1982. Early evolution of chili peppers (*Capsicum*). *Economic Bot.* 36: 361-368.
- Misia-Peta. 1979. Cocina peruana. Octava edición. Editorial Mercurio, Lima. 296 p.
- Moya, L. A. 1994. Auge y crisis de la cascarilla en la Audiencia de Quito, Siglo XVIII. FLACSO, Quito. 251 p.
- Monardes, N. 1574. De simplicibus medicamentis ex occidentali India delatis quorum in medicina usus est. Interprete Carolo Clusio Atrebate. Christophori Plantini.
- NRC. 1989. Lost crops of the Incas: little-known plants of the Andes with promise for worldwide cultivation. National Academy Press, Washington, D.C. 407 p.
- Olivas Weston, R. 1996. La cocina en el Virreinato del Perú. Universidad de San Martín de Porres, Lima. 421 p.
- Olivas Weston, R. 1999. La cocina cotidiana y festiva de los limeños en el siglo XIX. Universidad de San Martín de Porres, Lima. 181 p.
- Olivas Weston, R. 2001. La cocina de los incas: costumbres gastronómicas y técnicas culinarias. Universidad de San Martín de Porres, Lima. 184 p.

- Ortiz-Crespo, F. 1995. Fragoso, Monardes and pre-Chinchoian knowledge of *Cinchona*. *Archives Natural Hist.* 22(2): 169-181.
- Ortiz-Crespo, F. I. 2002. La corteza del árbol sin nombre: Hacia una historia congruente del descubrimiento y difusión de la quina. Fundación Fernando Ortiz Crespo, Quito. 90 p.
- Pardo Tomás, J. & M. L. López Terrada. 1993. Las primeras noticias sobre plantas americanas en las relaciones de viajes y crónicas de Indias (1493-1553). Instituto de Estudios Documentales e Históricos sobre la Ciencia, Universitat de València-CSIC, Valencia. 356 p.
- Paredes-Candia, A. 1986. La comida popular boliviana. Librería Editorial Popular, La Paz. 408 p.
- Patiño, V. M. 1964. Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial. Tomo II: Plantas alimenticias. Imprenta Departamental, Cali. 364 p.
- Pérez Arbeláez, E. 1978. Plantas útiles de Colombia. Cuarta edición, Litografía Arco, Bogotá. 832 p.
- Pickersgill, B. 1984. Migrations of chili peppers, *Capsicum* spp., in the Americas, p. 105-123. En: D. Stone (ed.). Pre-Columbian Plant Migration. Papers of the Peabody Museum of Archeology and Ethnology. vol. 76. Harvard Univ. Press, Cambridge.
- Prance, G. T. 1984. The papaya, *Carica papaya* L. pp. 92-104. En: D. Stone (ed.). Pre-Columbian Plant Migration. Papers of the Peabody Museum of Archeology and Ethnology. vol. 76. Harvard Univ. Press, Cambridge.
- Roth, I. & H. Lindorf. 2002. South American medicinal plants: botany, remedial properties and general use. Springer-Verlag, Berlín. 492 p.
- Rosengarten, F. Jr. 1969. The book of spices. Livingston Publishing Company, Wynnewood. 489 p.
- Super, J. C. 2003. Libros de cocina y cultura en la América Latina temprana. Pp. 452-468 En: J. Long, J. (coord.) Conquista y Comida, Consecuencias del Encuentro de dos Mundos. Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F.
- Swahn, J. O. 1991. The lore of spices. Their history, nature and uses around the world. AB Nordbok, Gotenburgo. 208 p.
- Taylor, L. 2005. The healing power of rainforest herbs: a guide to understanding and using herbal medicinals. Square One Publishers, Garden City, Nueva York. 535 p.
- Teuscher, E., R. Anton & A. Lobstein. 2005. Plantes aromatiques: épices, aromates, condiments et huiles essentielles. Lavoisier, París. 522 p.
- Todzia, C. A. 1988. Chloranthaceae: *Hedyosmum*. Fl. Neotropica Monogr. 48: 1-139.
- Ugent, D., S. Pozorski & T. Pozorski. 1984. New evidence for ancient cultivation of *Canna edulis* in Peru. *Economic Bot.* 38: 417-432.
- Varea Q., M.T. 1922. Botánica médica nacional. Tip. Vicente León, Latacunga. 161 p.
- Velasco, J. de. 1998[1789]. Historia del Reino de Quito. Casa de la Cultura Ecuatoriana Benjamín Carrión, Quito. 504 p. [incluye material a esta edición].
- White, A. 1982. Hierbas del Ecuador: plantas medicinales (Herbs of Ecuador: medicinal plants). Ediciones Libri Mundi, Quito. 379 p.

Anexo 1: Recetas criollas. De estas recetas hay infinitas variaciones. El asterisco denota especies mencionadas en el texto.

AjÍ de tomate de árbol (Ecuador), salsa.

2 ajÍes* colorados, 4 tomates de árbol (*Solanum betaceum*), 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva, 2 cucharadas de cebolla blanca picada, 1/2 taza de chochos (tarwi, *Lupinus mutabilis*) pelados, 1 cucharadita de perejil picado, 1 cucharadita de culantro picado, sal al gusto. Retirar las semillas del ajÍ. Pasar los tomates por agua hirviendo por 1-2 minutos para sacarles la cáscara, pelar los tomates. Licuar juntos el ajÍ y el tomate y añadir más o menos 1/2 taza de agua hervida fría hasta formar una salsa. Mezclar con el resto de ingredientes. Esta salsa sirve para acompañar varios platos y se puede mantener refrigerada por una semana. Fuentes: Anónima s/a, Fried 1999, A. L. Ulloa com. pers. 2005.

Chupe verde (Perú), sopa.

150 gr de queso fresco serrano, 1 litro de caldo blanco, 1/2 kilo de ollucos (mellocos o papa lisa), 2 huevos, 2 ramas de muña*, 1 rama de paico*, 2 ramas de chincho*, 1 rama de ruda (*Ruta graveolens*). Se cortan los ollucos al estilo juliana, cocerlos con el caldo, añadir las hierbas picadas en tiras finas y agregar el queso desmenuzado y los huevos batidos. Servir caliente. Fuentes: B. León & J. Roque com. pers. 2005.

Colada morada (Ecuador; otras variaciones llamadas api, mazamorra o chicha en los países centro-andinos), bebida.

1 taza de harina de maíz negro + 4 tazas de agua, 1 ishpingo*, 2 ramas de canela, 6 pimentas dulces*, 6 clavos de olor + 4 tazas de agua, 1 taza de azúcar, 1 taza de jugo de mora, 1 taza de jugo mortiños (*Vaccinium floribundum*), 1/2 taza de jugo de naranjilla (*Solanum quitoense*), 1 piña lavada, cortada en trocitos + las cáscaras, 1/2 taza de babaco (*Vasconcellea x heilbornii*) picado en cuadraditos, 1/2 taza de frutillas (fresas) partidas, 1 atado de hierbas (una rama de: cedrón (*Lippia citriodora*), hierba luisa, arrayán*, sangoracha*, 4 hojas de naranja). El día anterior: Disolver la harina en dos tazas de agua fría y luego añadir 2 tazas de agua caliente. Mezclar. Tapar la olla y dejarla reposar hasta el día siguiente. Segundo día: En otra olla hervir 4 tazas de agua y añadir las especias y las cáscaras de piña, cocinar por 20 minutos. Cernir. En una olla grande de fondo grueso cernir la harina y cocinar a fuego lento añadiendo poco a poco el agua de las especias. Luego añadir los jugos de frutas y el azúcar. Cocinar a fuego muy bajo por 30-40 minutos moviendo constantemente con una cuchara de palo para que no se asiente en el fondo, hasta obtener una mezcla algo espesa de color oscuro brillante y que no tenga sabor a harina. Si es necesario añadir más agua y azúcar. Finalmente agregar el atado de hierbas y la piña en trocitos y cocine por 5 minutos. Retirar del fuego y añadir el babaco y las frutillas. Servir fría o caliente. En el Ecuador es una bebida para conmemorar el Día de Difuntos y se sirve con panecillos llamados guaguas de pan. Fuentes: Anónima s/a, Fried 1999, A. L. Ulloa com. pers. 2005.

Lagua de maíz (Bolivia), sopa.

1 taza de maíz seco, 1/4 kg de carne de res o charque (carne seca), 1 tomate picado, 1 cebolla picadita, una taza de arvejas y habas, un diente de ajo, 1 ó 2 ajÍes* colorados, 1 cucharadita de comino, 3 papas peladas y partidas, 4 cucharadas de hierbas aromáticas (wakatay*, quillquiña*, oregano de altura* o común), sal al gusto. Retostar el maíz en una sartén sin manteca. Moler bien en el batán hasta obtener una harina y desleír en medio litro de agua fría. Preparar un caldo con la carne en dos litros de agua y hervirlo una hora. Colar y guardar el caldo. Aparte cocinar el tomate con el ajo, las habas y arvejas, el ajÍ molido, el comino y la sal por 20 minutos. Añadir al caldo. Añadir las papas y el maíz. Mecer con cuchara de palo hasta que estén cocidas las papas. Al servir espolvoree con las hierbas. Fuentes: Aguirre Achá 1957, Paredes 1986.

Llajua (Bolivia), salsa.

1 tomate, 1 ajÍ amarillo* o locoto *fresco o retostado y sin pepas, 2 ramas de wakatay*, 2 ramas de perejil, 2 ramas de quillquiña*, 1 cucharada de cebolla picada, sal al gusto. Se muele todo en el batán, se añade sal y la cebolla. Fuentes: Aguirre Achá 1957, Carter & Velasco 1979, Paredes 1986.

Ocopa (Perú), salsa.

1 atado de huacatay*, 1/4 de kilo de queso fresco, 1/4 de kilo de maní tostado y pelado, 1 taza de leche evaporada, 4 galletas de vainilla, 5 ajíes* mirasol. Se muele en el batán el huacatay junto con el queso y el maní. Este molido se coloca en un tazón y se afloja mediante chorros de aceite, se le agrega las galletas molidas. Si la salsa se desea picante se le añaden los ajíes molidos. Servir sobre papas, yucas, carnes o mariscos. Fuentes: Foppiani 1958, Misia-Peta 1979, Custer 2000, Anónima 2002.

Pisco tonic (Perú), cóctel.

1 copa (60 cc) de pisco, 4-5 cubos de hielo, agua tónica con quinina*, limón. En un vaso largo poner el pisco, el hielo y la rodaja de limón, llenar con el agua tónica. Fuente: www.piscoshop.com; www.ocucaje.com