

CRÓNICAS DE PIEDRA, FUEGO, SAZÓN Y MEMORIA

Por: Pedro Guereca

“En muchas poblaciones de los Andes se cuentan historias que hablan de la conversión de animales, seres humanos o dioses, en piedras. Según estas historias, cada piedra tiene un ser animado dentro: las piedras tienen vida y ayudan a los hombres en la dura tarea de transformar los alimentos. Cada piedra, según su espíritu, nos regalará, por ejemplo, la transformación del grano en harina y los secretos de la alquimia que convertirá la harina en pan. Estas son crónicas de piedra y fuego, de búsquedas y descubrimientos, de tradiciones que desafían al tiempo para perdurar en nuestras mesas”

Comunidad de Laderas – Tarija (Bolivia)

El sol comienza a golpear el paisaje mientras que, en lo alto de la montaña, Jacinto continúa su búsqueda. Comienza a subir un poco más cuando, detrás de unos arbustos, descubre la piedra que estaba buscando: una piedra lisa y plana, con un color característico y con una estructura particular. Con una herramienta adecuada, comienza a golpear con mucho cuidado para darle la forma deseada y para retirar las partes sueltas, una vez completada la operación, la pone en una bolsa junto a otras dos piedras similares. La búsqueda ha concluido, es hora de emprender el camino de retorno.

Jacinto llega a su casa, descarga las piedras y las somete a una rigurosa inspección. Una vez que ha revisado las piedras, las acomoda al abierto. El calor del sol se ocupará de evaporar eventuales residuos de humedad al interior de las piedras. Al día siguiente, Jacinto procede a probar la resistencia de las piedras al fuego, si la piedra resiste sin romperse o reventar, viene untada con manteca de cerdo y luego se esparce sal sobre la superficie, refregando para que la misma penetre en los poros de la piedra. Este proceso de curado o “arido” de la piedra, hace que la misma adquiera resistencia y un cierto grado de *antiadherencia*. Una vez que la piedra está lista, se procede a darle un lugar en la cocina campesina, junto a las ollas de barro.

A la mañana siguiente, toda la familia está en la mesa y Juana, la esposa de Jacinto, luego de encender el fogón (donde sobre unos ladrillos reposa la piedra preparada el día anterior), comienza a preparar una masa muy líquida con harina de maíz, huevos y leche de cabra. Luego de verificar que la piedra esté caliente a la temperatura adecuada, con un pincel hecho de caña y chala de maíz, la cocinera unta la piedra con manteca y vierte la masa distribuyéndola para que forme una especie de tortilla muy delgada, la cual, al entrar en contacto con la superficie caliente, comienza a “chirriar”. Con una rústica espátula, hecha también de cañahueca, Doña Juana le da la vuelta a la tortilla, la cual poco a poco comienza a producir un apetitoso aroma producido por la “caramelización” de los azúcares de la harina de maíz y la proteína de la leche de cabra. Todo parece indicar que el rústico utensilio de piedra funciona: la cocción de la “chirriada” es satisfactoria.

Jacinto sonríe y se dispone a degustar el primer bocado, sus papilas se inundan del dulce sabor del maíz, mientras que una ligera textura crocante se conjuga con el fuerte sabor de la leche de cabra. En los bocados siguientes, le parece sentir la frescura de la lluvia bendiciendo el maíz, la risa de su abuela ordeñando las cabras, a su abuelo modelando otras piedras.

En estas latitudes, la tradicional tortilla cocinada en piedra, que los locales llaman “chirriada”, es un legado inmortal, es la historia de los valles tarije os, es el canto del maíz que al encontrarse con la piedra caliente, compone una sinfonía de aromas, texturas y sabores para deleite de propios y extraños.

El proceso de “arir” o curar la piedra para la “chirriada”, es un procedimiento en apariencia sencillo pero que requiere de una gran experiencia, la misma que ha sido transmitida de generación en generación.

Actualmente las “chirriadas” dulces son las más populares y se acompañan con una generosa ración de miel de caña. Se las puede encontrar en puestos callejeros o en el Mercado central de Tarija, así como en algunas recurrencias religiosas como la festividad de la Virgen de Chaguaya. Con el tiempo las recetas han sufrido modificaciones, pero la cocción en piedra se mantiene como hace dos siglos. No se puede hablar de “Chirriada” si la misma no ha sido cocinada en piedra.

Itapaya – Cochabamba

Una vez al año, en un pueblito cerca de Cochabamba llamado Itapaya, la señora Arminda, una anciana y eximia cocinera del lugar, sol a preparar la fiesta de Todos Santos. La maestría y la dedicación con la cual preparaba los diferentes platos, eran dignos de la más sofisticada exposición gastronómica. Muchos renombrados comensales, recuerdan la calidad y la sazón de su cocina. Un conocido cronista, cuenta que tuvo la suerte de asistir en diferentes oportunidades y, haciendo comparaciones con la comida de renombrados restaurantes de cocina criolla, confiesa que aún no ha podido reproducir las sensaciones gustativas que le brindó la cocina de Arminda.

Una maestría tal, obviamente despertaba la curiosidad de los amantes de la cocina y, todas las veces que le preguntaban por el secreto de su sazón, la anciana respondía que no tenía ningún secreto y que todo se debía a que utilizaba buenos ingredientes y los utensilios correctos.

“Por ejemplo –decía Arminda–, cuando tengo que moler el ají para los picantes, el man  para la sopa o el maíz para el *chaq’e*, siempre uso el batán. Mucha gente me aconseja que use licuadora, pero no es lo mismo. Mi batan tiene más de 50 años, es de piedra dura al igual que la *uña* y el *morkh’o*. Una vez hice *llajua* en licuadora y, a pesar de que todos me decían que estaba bien, yo sentía que no era lo mismo, no tenía cremosidad, era aguada, ligeramente amarga y el perfume de la quilquiña y la huacataya había desaparecido. Cuando le hice probar la *llajua* hecha en licuadora al Sr. Abundio Melgar, este se enoj  y me dijo que nunca más debía usar la licuadora para hacer la *llajua*.”

El Sr. Abundio era considerado el mayor especialista en *llajua* y, a raíz de ese episodio, escribió:

“Se podría afirmar que la calidad de la llajua, define la calidad de un restaurante criollo; es por esta razón que si uno pide llajua y le sirven locoto molido, aj  verde molido, tabasco u otra salsa picante, se debe desconfiar de la capacidad del cocinero. La llajua es uno de los elementos más importantes de la

cochabambinidad: en cualquier parte del mundo donde hay cochalas, seguramente habrá llajua.”

“La Llajua es la mayor expresión de identidad geográfica y gastronómica de este valle, es la unión indisoluble entre el tomate y el locoto, ya que no puede existir llajua si falta uno de estos dos ingredientes. Hay llajuas con quilquiña, con suico, con cebolla fresca, con cebolla verde, etc.; todas tienen como base sal, locoto y tomate. Como variante, es frecuente la utilización de tomate de árbol. Una llajua de alta calidad debe ser molida en batán, no es aconsejable la utilización de licuadora, ya que sus cuchillas de alta velocidad, pulverizan la mezcla, crean espuma, oxidan los ingredientes y eliminan la textura propia de esta salsa. En una buena llajua, la sensación más importante es el equilibrio entre el sabor agridulce del tomate, la crocante textura y el fresco picante del locoto, todo coronado por el persistente aroma de la quilquiña, el suico o la cebolla.”

“¡Al final, en una buena llajua, el picante del locoto, debe ser dulce como el recuerdo y, al mismo tiempo, intenso como la nostalgia...!”

Arminda afirmaba que todo tenía su maña, su técnica, y que la manera de usar el *batán* y la *uña* se estaba perdiendo, que los nuevos *Chefs* ya no sabían cómo se usan dichos utensilios. Decía que cuando hacen *sillpancho* ya no usan el *morkh'o*, usan unos martillitos de plástico o de madera, esto hace que no tenga el mismo sabor. Los más flojos hacen el *sillpancho* de carne molida. “Por ejemplo –aseveraba, enojada–, ya nadie quiere moler el ají en *batán*, les da flojera. Para hacer un buen picante, hay que moler el ají en batán de piedra dura. Si haces eso, la gente no podrá dejar de comer tus picantes.”

Arminda ya no está, su cocina ha quedado vacía. Sus ollas, sus cucharas de palo y, sobre todo, sus amados utensilios de piedra, parecen esperar en la penumbra, que algún nuevo cocinero descubra sus bondades...

Chorolque 4800 m.s.n. – Potosí (Bolivia)

A pesar de ser un día soleado y con ausencia de vientos, el frío parece calar hasta los huesos. Estamos en el campamento base del Cerro El Chorolque a 4800 metros sobre el nivel del mar. Es un evento especial, un grupo de turistas deseosos de aventura, quiso conocer uno de los campamentos mineros más altos del mundo y aquí estamos, muriendo de frío y admirando un paisaje surreal. Es la hora del almuerzo y nos llevan al comedor donde degustaremos uno de los platos más curiosos de la variada gastronomía boliviana: la *k'alaphurka*¹, la famosa sopa de piedra. Nos llega un humeante plato de *lawa*, en cuyo centro parece haberse activado un pequeño volcán. La cocinera nos advierte que tengamos cuidado pues la sopa contiene una piedra volcánica que ha sido calentada en las brasas con el objetivo de mantener el calor del potaje. Luego de las primeras cucharadas, el calor vuelve a nuestros cuerpos. La sopa mantiene su temperatura hasta el último bocado, gracias a la piedra calentada durante varias horas en las brasas.

Luego de visitar las minas de El Chorolque (los socavones están a 5600 m.s.n.), tomamos rumbo hacia la ciudad de Potosí, a la cual llegamos casi de madrugada, el viaje ha sido cansador. Al día siguiente, voy a conocer a la señora Eugenia, una de las cocineras más famosas de *K'alaphurka*.

Comer en el restaurante de tan famosa cocinera, fue una experiencia altamente satisfactoria: el sabor y la textura de la sopa revelaban una cocción lenta, sin prisas; la carne era tierna y sin trazas de oxidación. Se notaba que el maíz había sido molido en piedra y presentaba una textura que resaltaba sus cualidades gustativas. El ají, seguramente molido en batán, se dejaba degustar lentamente, sin invadir a los demás sabores. Finalmente, la piedra caliente parecía conferir a la humeante *lawa*, un sabor inédito y una agradable gama de aromas. Cuando fui a felicitar a la cocinera, la encontré sonriendo, con el gesto de los que saben lo que hacen. Le pregunté por su mayor secreto en la cocina y ella, muy afable, me respondió:

“El único secreto es la dedicación. En total la sopa llega a hervir varias horas y en las últimas cuatro a seis horas, cuando añado la harina de maíz, el ají y otros ingredientes, también le pongo una piedra volcánica, muy parecida a las que luego se sumergirán en los platos para mantener la sopa caliente.” “Utilizo ingredientes seleccionados y de alta calidad, por ejemplo, la harina de maíz tiene que ser molida en molino de piedra para que sea un poco más granulada y pueda cocer mejor. Igualmente, las piedras tienen que ser seleccionadas cuidadosamente, ya que si no son las adecuadas, pueden reventar y salir disparadas.” “la tradición de cocinar este plato viene desde mis abuelas, yo sigo cocinándolo igual, con los mismos ingredientes y con los mismos utensilios.”

Me puse a pensar y llegué a la conclusión de que la elaboración esta receta no sería posible sin la existencia de tres utensilios de piedra: el *batán*, los molinos de piedra y las piedras volcánicas utilizadas para cocinar y mantener caliente la sopa.

Laja – La Paz (Bolivia)

El invitante aroma de pan fresco inunda el ambiente al mismo tiempo que, armado de una pala de madera de forma rectangular, un joven aprendiz procede a sacar los dorados panes del horno. Don Rigoberto, maestro panadero y propietario del establecimiento, toma una pieza de pan caliente, se la lleva a la boca y con una sonrisa exclama: “¡El nuevo horno funciona perfectamente, nuestra tradición está a salvo!”

Estamos hablando de un producto muy especial: el pan de Laja. Este pan, producido desde hace más de 200 años en la localidad de Laja, a 35 kilómetros de la ciudad de La Paz, tiene varias cualidades que lo hacen muy requerido por los consumidores. Al ser un pan sin levadura y sin azúcar, debe ser sometido a un proceso de fermentación natural, además, el proceso de horneado se realiza a una temperatura mayor que la de los panes industriales por lo cual requiere muy poco tiempo. Es considerado un pan nutritivo, muy digerible y, sobre todo, un producto natural. Sus cualidades organolépticas, hacen que sea requerido por muchos cocineros de la ciudad de La Paz, ya que al tener un sabor y textura particular, se presta a diferentes combinaciones, otorgando a las creaciones gastronómicas de los *chefs vanguardistas*, un gran valor agregado y una fuerte carga de identidad regional.

Actualmente, en el pueblo existen alrededor de 70 panaderías, con una producción individual de 1000 a 2000 panes. La mitad de la producción está destinada al mercado paceño, mientras que el resto va a los diferentes departamentos del país, incluso a países como Brasil y Argentina.

¿Qué hace que este pan tenga características organolépticas y nutricionales tan cotizadas?

La respuesta está en los hornos.

Los hornos de las diferentes panaderías donde se elabora este pan, tienen una característica común, que es una prerrogativa de la zona: están contruidos con barro y *pedra laja*.

La piedra laja es una variedad de caliza que abunda en la zona y que, por su estructura mineral, posee una gran capacidad para absorber el calor, acumularlo e irradiarlo de manera constante durante el proceso de cocción del pan. Las características refractarias de esta roca, confieren al *pan de laja*, características singulares. Es por esta razón que, más allá de la receta, una buena parte del éxito depende del horno. Los propietarios, junto a los albañiles, seleccionan meticulosamente las piedras destinadas al horno.

Un indicador muy importante de la calidad del horno, según los maestros panaderos, es el comportamiento de las piedras del piso: estas deben brillar cuando el horno llega a la temperatura adecuada para iniciar el horneado. Luego de conocer estos detalles, se puede comprender el alivio de don Rigoberto cuando luego de probar el nuevo horno exclamó: ¡La tradición está a salvo!

Los pobladores consideran que la transmisión del conocimiento es muy importante para mantener la tradición y calidad de su renombrado pan. De esta manera, las técnicas de elaboración del pan y la metodología para la construcción de hornos, han pasado de generación en generación.

El año 2010, el *Pan de Laja* fue declarado “Patrimonio Cultural inmaterial del Departamento de La Paz”, reconociendo su valor histórico, artesanal, medicinal y cultural. La declaratoria también comprende la preservación de los usos, métodos, procedimientos, ingredientes y utensilios que intervienen en su elaboración.

De Bella Vista a San Andrés – Tarija (Bolivia)

Llegamos al molino de la localidad de Bella Vista y, con una melodiosa voz, nos recibe Benigno Vargas, compositor, coplero y encargado del molino. Con una sonrisa picaresca, el simpático molinero comienza a declamar:

“Entre la nieve y la lluvia, entre el cielo y el infierno, durante todos estos años, estas piedras nos han hecho comer bollos, panes, tortillas y tamales. Hemos alegrado nuestras fiestas y nuestro espíritu con la chicha elaborada con el maíz molido en este recinto. Al molino le debemos nuestras alegrías y nuestro estómago lleno.”

Junto a los demás presentes, comenzamos a *ch'allar*², los asistentes tocan las piedras, le sacan fotos a la tolva, tratan de imaginar cómo se produce la magia de la molienda. El molino se encuentra inactivo por falta de mantenimiento. Apartado en un rincón, Benigno me explica el significado de sus versos. “Todo está al revés aquí. Cuando le canto a la nieve hago alusión a la blancura de la harina, cuando hablo de la lluvia estoy refiriéndome al agua que a través de las aspas, mueve la pesada piedra del molino. Asimismo, cuando hablo del cielo, me refiero a la iglesia que esta frente al molino, al otro lado del camino. En cambio cuando hablo del infierno, me refiero al *Tío*³ que vive en el molino. En este molino no *ch'allamos* a la *Pachamama*⁴, le *ch'allamos* al *Tío*, para que las cosechas sean buenas y tengamos harta harina para nuestras comidas.”

Cuando le pregunto cómo es posible encontrar un ritual exclusivo de las tradiciones mineras, en una zona aparentemente agrícola, Benigno me explica que cerca hay una mina de plomo. De esa manera, me aclara la aparente incongruencia en el ritual de la *ch'alla* apenas celebrado.

Continuamos nuestro viaje y nos dirigimos a San Andrés, esta vez podremos ver un molino en funcionamiento. Nos recibe Juan Sánchez que, junto a Delio Fernández, se encarga del molino de San Andrés. Con la típica amabilidad tarijeña, nos muestran el sistema hidráulico que mueve el molino, prodigándose en explicaciones. Luego, nos hacen pasar a un recinto donde se encuentran dos imponentes molinos de piedra que parecen esperar ansiosos el momento de funcionar. Mientras Delio se encarga de las operaciones necesarias para hacer llegar el agua a las aspas, Juan nos explica en detalle el funcionamiento del molino. El rumor del agua que corre por los canales nos llena de emoción, el sonido crece hasta que, en un determinado momento, la piedra superior del molino comienza a girar. El molinero vacía en la tolva de madera, una bolsa llena de maíz y comienza a limpiar el área alrededor de las piedras, que es donde comenzará a caer la harina, fruto de la molienda. Una fina capa blanca comienza a cubrir el área apenas limpiada, la capa se hace cada vez más abundante. Juan recoge un poco de la harina con los dedos y decide disminuir la distancia entre las piedras, para obtener un grano más fino. Para lograr su propósito, mueve algunas palancas de madera y la nube que cae comienza a ser más sutil.

Todos los presentes, en silencio, parecen haber sido hipnotizados por el movimiento de la piedra y por la harina que se deposita alrededor del molino. Son espectadores de un telúrico ritual de danza entre los elementos fundamentales de la creación y, solo por un momento, olvidan el consumismo de las ciudades, para sumergirse en la magia del campo, intentando reconciliarse con la naturaleza.

Comunidad Chipaya – Oruro (Bolivia)

Es de noche, estamos a casi 3800 metros de altura sobre el nivel del mar y, levantando la mirada, se tiene la sensación de poder tocar las estrellas con la mano. El cielo nocturno nos regala un sugestivo retrato de la *Vía Láctea* en todo su esplendor. Estamos en territorio Uru Chipaya a unos 240 kilómetros de la ciudad de Oruro. Uno de los grupos humanos más antiguos de Sud América, surgido hace aproximadamente 2000 A.C. Cuentan que los primeros pobladores nómadas de este grupo étnico, se asentaron en las orillas del Titicaca, del lago Poopó y en la riveras del Desaguadero, quizá por esa razón los llamaron *Qnas Soñi*: Los Hombres del Agua.

En la distancia, divisamos un conjunto de extrañas construcciones circulares hechas de barro y paja: es el albergue comunitario del municipio de Chipaya. El albergue es confortable y acogedor, estamos cansados luego de un viaje de casi cuatro horas, por lo que decidimos ir a dormir sin cenar. Al día siguiente, luego del desayuno, me separo del grupo, tengo mucho interés en conocer los usos y costumbres culinarios del lugar. Caminando, diviso una voluta de humo que sale de una construcción de barro a forma de *iglu* (que los locales llaman *Putuku*) y, por lógica de cocinero, deduzco que hay alguien que está cocinando algo. Me acerco a la construcción y veo a dos mujeres que parecen estar ocupadas en alguna labor culinaria. Luego de intercambiar saludos, les pregunto si puedo observarlas mientras trabajan, riendo amablemente, me responden que están cocinando una receta con quinua, una receta antigua y típica del lugar: *La Mukuna*

Emocionado, pienso que estoy por asistir a un procedimiento gastronómico milenario, transmitido de generación en generación en este mismo escenario.

“La *Mukuna* – me explica la mayor de las mujeres-, es una comida que aprendimos de nuestros abuelos, se elabora en base a quinua tostada y grasa de llama. Es muy nutritiva, esperemos que nunca se pierda porque es parte de nuestra identidad.”

Mientras conversamos, la más joven de las mujeres, comienza a tostar la quinua en el fogón, mientras me explica que el tostado debe ser “medio”, ni muy claro ni muy oscuro. Si el tostado es muy oscuro, la comida será amarga. Una vez finalizado el proceso de tostar, vierten la quinua en una especie de cuba de piedra donde, con la ayuda de los pies desnudos, comienza el proceso de pelado. A continuación proceden a “ventear” el grano para separar la cáscara del grano. Posteriormente la quinua viene lavada (para liberarla de la *saponina*) hasta que el agua quede cristalina y se la extiende sobre un paño para el secado. Una vez seca, la quinua debe ser molida en una piedra plana de forma rectangular que posee un molidor de aristas redondeadas que sobresale por los lados de la piedra de la base y que se sujeta con ambas manos. Luego de un momento, me doy cuenta de que se trata de la *Khona*⁵, un batán precolombino, descrito por el escritor Antonio Paredes Candía.

Con una destreza adquirida por años de práctica y por el conocimiento de técnicas ancestrales, las dos mujeres proceden a moler la quinua. Terminada la molienda, mezclan la harina de quinua con agua tibia, hasta obtener una masa con cierto grado de plasticidad. Toman una porción de masa hasta llenar el cuenco de la mano, colocan en el centro un pedazo de grasa de llama a modo de relleno y proceden a darle una forma esférica al preparado. Una vez terminada la preparación de las “bolas”, se procede a cocinarlas al vapor en una olla de barro con poca agua en cuyo fondo ponen ramitas y paja para que las “bolas” o *Mukunas* no tengan contacto con el agua. Se cocinan al vapor por espacio de 30 minutos, luego de los cual las *Mukunas* están listas para el consumo.

Nuevamente me sorprende el uso de los arcaicos utensilios de piedra, que después de casi cuatro mil años, mantienen su vigencia en las cocinas campesinas de los *Uru Chipayas*.

Antes de irme, le pregunto a la mayor de las cocineras, si no sería más fácil usar algún electrodoméstico como la licuadora o alguna máquina de moler. Sorprendida la mujer me responde: “En muchas comunidades no tenemos electricidad, la licuadora no funcionaría. Además, mi hermana que se fue a Chile, me dijo que la quinua molida con licuadora o con molino eléctrico, sale diferente, es más amarga y no tiene el mismo sabor”.

ALGUNAS REFLEXIONES PERTINENTES...

A este punto, salta a la vista un elemento presente en todas las narraciones: el uso de utensilios de piedra como elementos fundamentales en los procesos de preparación de muchas recetas de la cocina patrimonial boliviana.

Actualmente, existe una tendencia mundial de “falsa revalorización” de las cocinas locales como un elemento de marketing turístico. Es de ese modo que bajo la etiqueta de “cocina con identidad” se están creando rutas de turismo gastronómico “ancestral” solamente para satisfacer una demanda internacional, sin tomar en cuenta a los verdaderos actores, es decir a **las cocinas y recetas patrimoniales, que con sus usos y costumbres transmitidos por generaciones que, gracias a estas “falsas revalorizaciones”, corren el riesgo de desaparecer.**

De esa manera, es frecuente escuchar a muchos *Chefs* decir frases como: “nosotros molemos el ají en batán”, “cocinamos el ají por más de ocho horas”, “nuestras recetas son ancestrales”, “usamos ingredientes locales”, “utilizamos solo harina de molino de piedra”, etc. Sin embargo, cuando se realizan las visitas a las cocinas de estos “defensores de la tradición”, un observador atento, podrá verificar la total ausencia de *batanes*, *morteros*, *morkh’os* y otros utensilios indispensables para la elaboración de recetas tradicionales. Entonces, uno se da cuenta que está siendo estafado y, lo peor, es que los comensales actuales se están acostumbrando a esta “falsa cocina tradicional”, elaborada en ollas a presión, con temperaturas altas y tiempos breves de cocción. Esta falta de honestidad también se aplica a los ingredientes, ya que por el momento no se exige la “trazabilidad” de los mismos. Como consecuencia, consumimos *llajuas* hechas con licuadora, sopas con glutamato monosódico, ají en polvo, carnes con profusión de salsa de soya artificial y muchas otras más. La gastronomía tradicional boliviana está siendo secuestrada por la filosofía de la producción industrial, la misma que pretende exiliar de nuestros fogones a los utensilios ancestrales, en especial a los utensilios de piedra.

¿MODERNIDAD VERSUS TRADICIÓN?

Afortunadamente para la gastronomía boliviana, en los últimos tiempos, se ha generado una toma de conciencia por parte de varios protagonistas del sector, los cuales muchas veces vienen tildados de “románticos”, “nostálgicos” o “anacrónicos” al momento de defender la cocina patrimonial como eje de nuestra identidad culinaria. En los párrafos siguientes, se explicará con argumentos técnicos, por qué muchos procedimientos que son la esencia de una cocina tradicional de alta calidad, no serían posibles sin algunos utensilios de piedra que, a pesar del tiempo y la modernidad, siguen siendo el fulcro de la tradición culinaria de nuestro país.

La piedra para la “chirriada”. Muchos profanos se plantean la posibilidad de sustituir la piedra por una sartén antiadherente de teflón, aparentemente más práctica, más versátil y... ¡con más riesgo de toxicidad! Aclarando un poco el panorama: el teflón es la capa oscura de los sartenes que impide que los alimentos se peguen al mismo. De por sí, el teflón es bastante estable, el problema está en la sustancia que se encarga de mantener el teflón pegado a la superficie del sartén: el ácido perfluorooctánico o PFOA, clasificado por la Organización Mundial de la Salud como "**posiblemente cancerígeno**", con evidencia limitada, de momento, en cánceres de testículo y riñón. Además, no es posible cocinar a leña con un sartén de este material ya que el teflón a 260º C de temperatura comienza a soltar gases tóxicos. También se debe indicar que la vida útil de estos sartenes, en general, es muy breve, ya que a las primeras rayas, se debería desechar el mismo para evitar contaminar la comida con el PFOA. Cabe mencionar que para el mercado americano y europeo, existen normativas al respecto. En la actualidad existen, sartenes libres de PFOA y tienen costos elevados. En nuestro país no existe una normativa y la gran mayoría de sartenes con teflón viene de China a precios muy bajos.

En cuanto respecta a la salud, la humilde piedra para la “chirriada”, gracias al conocimiento transmitido de generación en generación, que permite seleccionar el material idóneo, no presenta estos problemas, especialmente en la cocción a leña, cuya temperatura es muy variable. Si tocamos el tema de características organolépticas, la cocción en piedra confiere ese “saborcito” característico que hace especial a las

“chirriadas”. La piedra distribuye y almacena el calor de manera más eficiente que un sartén, permitiendo una mejor “caramelización” de los azúcares y las proteínas cuando la masa entra en contacto con la piedra, otorgando un mayor espectro gustativo y una mayor definición en las texturas del alimento (esto es lo que pasa cuando se escucha “chirriar” a las tortillas). Los argumentos vertidos, apoyan ampliamente, la elección de la piedra para cocinar las “chirriadas”

Batanes y Morkh’os. Recogiendo las opiniones de varios cocineros bolivianos expertos, se ha llegado a la conclusión de que no existe un electrodoméstico capaz de sustituir al *batán* y al *morkh’o* en la elaboración de los distintos preparados de la cocina criolla.

En muchos restaurantes y puestos de comida se utiliza la licuadora o el “mixer” (una licuadora de inmersión de dos cuchillas) para moler el ají, el maní o la *llajua*. Obviamente el resultado es de baja calidad y muy pobre en cuanto a características organolépticas. En cambio los mismos productos, elaborados con la ayuda de un batán, presentan una mayor riqueza gustativa y aromática; siendo una de las diferencias más sustanciales la estabilidad de la textura (muy importante en el caso de la *llajua*, los picantes, la sopa de maní y las *lawas*). Muchos cocineros argumentan que el uso del batán presupone una serie de dificultades como el espacio y el tiempo; en contraste, justifican el uso de licuadoras, procesadores y mixers por el ahorro de espacio y de tiempo. En este punto cabe ser inflexibles: si un determinado espacio gastronómico se define como un restaurante de cocina tradicional, debe atenerse a los procedimientos, utensilios, ingredientes y tiempos requeridos para cada plato patrimonial.

Pero, veamos si realmente hay diferencias desde un punto de vista técnico en cuanto a las cualidades organolépticas y nutricionales:

- Las licuadoras centrifugan los alimentos a velocidades entre 6000 y 13000 r.p.m., esta velocidad crea aerosoles de pequeñas gotas del zumo que sufren oxidación al entrar en contacto con el oxígeno. Asimismo, se genera mucha fricción, la cual produce calor que destruye los enzimas presentes en frutas y vegetales, además de cambios en el sabor y color. Luego del corte, la fuerza centrífuga producida por la rotación de las cuchillas, causa una mayor separación de la fase sólida, afectando de gran manera a la textura. Muchas de las vitaminas se desnaturalizan. El corte violento en el caso de las hojas de plantas aromáticas como la albahaca, la quilquiña y la huacataya, produce un bajo rendimiento en la liberación de las moléculas aromáticas. La licuadora implica un considerable gasto de energía eléctrica.

- Cuando se muele en el *batán*, estamos sometiendo a la mezcla a una trituración lenta, de baja temperatura, no existe fricción que produzca calor. Las características de los alimentos se conservan, así como la textura y la estabilidad de la fase sólida (es por esta razón que todo lo molido en *batán* es más cremoso). La molienda en piedra, tiene un mayor rendimiento en la parte de los aromas naturales de los ingredientes, en especial de las hierbas, ya que la fricción a baja velocidad libera mayor cantidad de moléculas aromáticas. Menor desnaturalización de las vitaminas respecto a una licuadora. No requiere energía eléctrica.

Luego de observar las diferencias entre el uso de la licuadora y el *batán*, es importante mencionar que no basta tener un buen *batán*, es necesario conocer las técnicas de uso del mismo para poder optimizar al máximo el uso del utensilio. Por ejemplo, del mismo

modo que para cada tipo de corte existe una técnica y un cuchillo adecuado, para la molienda en batán, existen varios tipos de movimientos y maniobras específicas.

La metodología del uso del *batán* es algo que se está perdiendo y es una tarea urgente, recuperar las técnicas de uso de este antiguo instrumento de cocina. En los institutos de formación culinaria existe un gran rechazo hacia los saberes ancestrales, demostrado ampliamente por la falta de investigación y difusión respecto al uso de este utensilio. Se promueve una subvaloración de los procedimientos usados por las cocineras tradicionales, en el entendido que ese “saber popular” no tiene “valor académico”, es quizá por esta gran dosis de presunción e ignorancia, que los actuales cocineros no son capaces de elaborar unas cuantas piezas de *sillpancho*, en comparación con una anciana de ochenta años que, usando un *morkh’o* de casi 800 grs. de peso, es capaz de *apanar*, tranquilamente, más de 200 *sillpanchos* en una noche. La respuesta es muy simple: la anciana, a través de toda su vida, ha logrado desarrollar una técnica de utilización del utensilio que le permite trabajar con velocidad y ergonomía.

El sabor de los volcanes. La *K’alaphurka* es una de las víctimas de la “falsa revalorización”. Muchas agencias de turismo, especialmente en potosí, llevan a sus clientes, a improvisados restaurantes, para hacerles vivir la experiencia de *la sopa de piedra*, explicando que la sopa se cocina inmediatamente gracias al calor de la piedra. Al mismo tiempo, si uno busca la receta en los medios de comunicación o en la red, puede descubrir que muchos *Chefs* también dan la misma explicación; es más, algunos llegan a promover la cocción del charque en olla a presión. Una buena cocinera, seguramente botará a la basura todas estas explicaciones ya que carecen de fundamento técnico. La *sopa de piedra* es muy difundida en varios lugares de Latinoamérica y cada lugar tiene sus propios ingredientes, de acuerdo al plano ecológico en el cual se ha desarrollado la receta y, por ende, su propia técnica. Esto explicaría por qué nuestros “falsos revalorizadores”, al no tomarse la molestia de investigar un poquito, dan referencias equivocadas. Por ejemplo en México, en la zona de Oaxaca existen varias formas de *sopa de piedra*, que tiene más bien connotaciones rituales, entre las que destaca una preparación hecha en una especie de tazones individuales que los locales llaman *Jícaras*, dentro de los cuales se prepara una sopa hecha con pescados, mariscos, tomates, chiles y otras verduras, que se escalfan o cocinan con la introducción de una o dos piedras volcánicas calentadas previamente. En este caso la cocción es inmediata ya que los ingredientes requieren muy poco tiempo para escalfarse. En cambio, en el caso de la *K’alaphurka*, hay que darle crédito a la preparación de la señora Eugenia de Potosí, ya que ingredientes como el ají, la harina de maíz y el charque, requieren de fuego lento y varias horas de cocción.

En este caso también es necesario recalcar, el conocimiento necesario para poder seleccionar las piedras adecuadas, al respecto el Chef Emilio Garnica, comenta que no todas las piedras volcánicas son buenas, ya que algunas que están cerca de los *Geysers*, pueden contener sales de azufre que podrían darle mal sabor a la sopa.

Piedras de horno, piedras de Molino y piedras antiguas. Es innegable la estrecha relación que tienen los molinos con los hornos de pan, en ambos casos la piedra cumple un rol fundamental. Muchas personas, cuando se habla de la harina molida en piedra, califican esta tendencia como “romántica” cuando en realidad es una de las pocas

formas de obtener una harina saludable y con alto grado nutricional. Al respecto, diremos que los cereales molidos a baja temperatura, en este caso en molinos de piedra con tracción hidráulica, son más saludables ya que conservan inalteradas sus propiedades organolépticas y nutricionales. En contraposición, la harina industrial, al ser procesada a grandes velocidades, por molinos de percusión, martillo y otros, en ambientes que por efecto de la fricción y la alta velocidad suben sus temperaturas de proceso, desnaturalizando las características de los cereales, dan como resultado harinas pobres, refinadas, con una gran oxidación y menor contenido de fibras. Actualmente, una razón poderosa para preferir las harinas locales molidas en piedra, es la presencia de glifosato en las harinas industriales. En la mayoría de los casos, el grano o la misma harina, son productos de importación o de contrabando, procedentes de la república Argentina, que tiene altos contenidos de glifosato en sus productos agrícolas. Para el caso de la harina industrial boliviana, no existen normativas respecto a la “trazabilidad” de la materia prima (si se observa atentamente las confecciones o empaques de las harinas nacionales, las mismas no proporcionan ninguna información acerca del origen del maíz, el trigo o la avena que procesan). Entonces, como se podrá apreciar, la preferencia por harinas provenientes de molinos de piedra, no es nada “romántica” y se constituye en una de las pocas alternativas en cuanto a consumo de harinas saludables y sus derivados.

La utilización de piedras en la cocción del pan, ha demostrado ampliamente su vigencia en los hornos utilizados para elaborar el famoso pan de laja.

Al final, como corolario, hablaremos de la *Khona*, un tipo de batan muy antiguo utilizado por las poblaciones *Uru Chipayas* y *Aymaras* de Bolivia. Para eso tenemos que retroceder en el tiempo algunos años. Si asumimos que la base para iniciar cualquier procedimiento culinario es la reducción de las partículas, o el desmenuzamiento de los ingredientes, concluiremos que la historia de la molienda, es la historia de la cocina misma, iniciada posiblemente entre los años 4000 y 3000 A.C., cuando los primeros pobladores de lo que actualmente es América comenzaron a utilizar piedras para moler los alimentos. Alrededor del 2000 A.C., aparecen utensilios específicos como los *molcajetes* y los *metates* mexicanos. Es impresionante la semejanza física y el modo de usar que existe entre el *metate* mexicano y la *Khona* boliviana, consistentes en una piedra plana de forma rectangular y un moedor de aristas redondeadas que sobresale por los lados de la piedra de la base y que se sujeta con ambas manos. Ambas culturas, la *Nahuatl* y la *Uru Chipaya*, se encuentran entre las más antiguas del continente.

Cabe señalar que al usar *batanes*, *morkh'os*, *khonas*, y otros instrumentos de piedra, nos liberamos, en gran manera, de la dependencia de energía eléctrica, al contrario de los electrodomésticos modernos que cumplen la misma función.

A manera de conclusión, podemos atrevernos a decir que sin el legado de los utensilios de piedra, no sería posible la existencia de la cocina tradicional boliviana. De una vez por todas, repetiremos hasta el cansancio, que no se puede hablar de patrimonio gastronómico, sin pensar en recuperar los usos, utensilios y procedimientos necesarios, para preservar la esencia de nuestra identidad culinaria. Por otra parte, es necesario enfrentar un proceso de valorización genuino que responda a las necesidades propias del entorno gastronómico y su desarrollo. Es tiempo de generar acciones de salvaguarda para que los “falsos profetas” de las “rutas gastronómicas” no sigan quitándole vigencia a uno de los valores culturales más grandes que tiene nuestro país: su gran diversidad de expresiones culinarias patrimoniales.

GLOSARIO

K'alaphurka, del aimara *qala phurk'a*, guiso preparado con piedras ardientes

Ch'allar, viene del quechua challani (rociar), que también daría el verbo challar en sentido de "rociar el suelo con licor en homenaje a la madre tierra"

El **"Tío"**, según la mitología andina, es el ser al que los mineros veneran para que dicha deidad les brinde fortuna en la explotación del mineral que obtienen de sus vetas. El "Tío" según la cosmología andina minera, es conocido como el amo y señor de las profundidades, muy diferente al diablo católico, pues se dice que cuida a sus creyentes.

La Pachamama, es un concepto que procede de la lengua quechua. Pacha puede traducirse como "mundo" o "Tierra", mientras que mama equivale a "madre". Por eso suele explicarse que la Pachamama es, para ciertas etnias andinas, la Madre Tierra.

Khona, tipo de batan muy antiguo utilizado por las poblaciones *Uru Chipayas* y *Aymaras* de Bolivia. Es impresionante la semejanza física y el modo de usar que existe entre el *metate* mexicano y la *Khona* boliviana, consistentes en una piedra plana de forma rectangular y un moedor de aristas redondeadas que sobresale por los lados de la piedra de la base y que se sujeta con ambas manos.

La Ilajua es una salsa fría tradicional boliviana que tiene entre sus ingredientes principales al locoto (una variedad de ají) fresco y al tomate, los cuales son molidos en un batán de piedra de origen prehispánico. Esta salsa es el complemento para muchos platos de la gastronomía tradicional boliviana.

El Morkho es una piedra redondeada que sirve para martajar diversos alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

BORDA B. Y ELVA G. (2012) Estudios de caso: situación de la dieta alimentaria en las comunidades campesinas del proyecto paraguas. Comunidad Laderas Norte. Jaina/Heifer, Mimeo,

BOREALIS S. (2018) El caldo que se hace en piedras y que preparan sólo hombres. National geographic. <https://www.ngenespanol.com/15/el-caldo-de-piedra-es-de-rigor-en-la-lejana-oaxaca/>

CERRÓN-PALOMINO, R. 2006. Carapulcra. Boletín de la Academia Peruana de la Lengua, 41:149-165.

DENVER N. (2016) Hot Sauce Nation: America's Burning Obsession. Kindle Version

FERNANDEZ M. (2018) Almas de la piedra. Museo Nacional de Etnografía y Folklore. Fundación Cultural del Banco Central de Bolivia. La Paz

LA RAZÓN. 14 de marzo de 2014. Historia escrita en piedra.

MONTECINO, S. (2004) La Olla Deleitosa. Museo Chileno de Arte Precolombino - Santander Santiago.Chile.

MOREIRA R. (2006) Memoria y patrimonio alimentario: la importancia de los saberes empíricos. (Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril) Comunicación aceptada por el Comité Científico del III Congreso

Internacional de la Red SIAL “Alimentación y Territorios”

PÁGINA SIETE. 26 de octubre 2014. El pan de Laja gana mercados y productores quieren exportarlo.

PAREDES CANDÍA, A. (1990) La cocina popular boliviana. Apuntes y Recetas. 2Ed. Aumentada. La Paz. Popular.

RODRÍGUEZ, J. (2018) PIEDRAS DE MOLIENDA DE MESOAMÉRICA . Facultad de Filosofía y Letras - Universidad Nacional Autónoma de México. ARQUEOLOGÍA IBEROAMERICANA 37: 53-60. ISSN 1989-4104. <http://laiesken.net/arqueologia/>.

RUIZ, G. (¿?) Investigación en Revalorización y Rescate de Nuestras Culturas “Cultura Uru-Chipaya”. <http://Chipaya.Org › Wp-Content › Uploads › 2018/02>

TEJERINA M. J. (2018) Recorrido Turístico De Los Primeros Molinos De Tarija. Proyecto De Grado. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Tarija. Bolivia.

TELLEZ HERRERO, L. (2014) Lo que se come en Bolivia. [1946] Ministerio de Culturas y Turismo. La Paz.

VACAFLORES, C. (2012) Nuestra comida tradicional, nuestro patrimonio cultural Encuentro comunitario de la comida tradicional campesina. Comunidad de Estudios Jaina. Tarija. Bolivia

VACAFLORES, C.; LIZÁRRAGA, P. (2012) Patrimonio gastronómico y política pública. Apuntes desde el municipio de Cercado en Tarija. Comunidad de Estudios Jaina/Municipio de la ciudad de Tarija.

WACHTEL, N. 2001. *El regreso de los antepasados: Los indios urus de Bolivia, del siglo XX al XVI: ensayo de historia regresiva*. México DF: Fondo de Cultura Económica- Colegio de México- Fideicomiso Historia de Las Américas.

WASSON, J. 1967. Investigaciones preliminares de los “Mounds” de Oruro. *Khana* 1(38):145-156.

El presente trabajo fue apoyado con asesoramiento en el marco del Curso de Periodismo e Investigación Gastronómica, organizado por MIGA Bolivia - The Foodie Studies, con el apoyo de la Embajada de Francia en Bolivia.