

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
ABAD DEL CUSCO**

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE HISTORIA



**“LA ALIMENTACION EN EL CUSCO
INKAICO”**

PARA OPTAR AL TITULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN HISTORIA

TESIS PRESENTADA POR:

Br. JANIA AYMA ALOSILLA

✠ ASESOR: LIC. ALVAREZ
YLASACA MARCO ANTONIO

CUSCO – PERÚ

2018

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
TÍTULO: “LA ALIMENTACIÓN EN EL CUSCO INKAICO”

I. INTRODUCCIÓN

La investigación que presento se intitula “La Alimentación en el Cusco Inkaico”, tiene por finalidad: Incrementar los conocimientos que se tienen y practican sobre las costumbres alimenticias, conservación y preparación de los alimentos, su espacio culinario y utensilios, así mismo, sus sabores y saberes utilizados por los inkas en la ciudad del Cusco, revalorando y reflexionando sobre el mismo para mejorar nuestra alimentación cotidiana.

Los asentamientos humanos de diferentes épocas en la ciudad del Cusco, domesticaron diferentes plantas alimenticias y animales que formaron parte de su dieta alimenticia sobria y nutritiva, con sabores y saberes que se acumulaban hasta llegar a una exquisitez propia de una alta cocina.

En los seres humanos la alimentación, es decir, lo que comemos (cómo, cuándo, dónde, en qué circunstancias y con qué frecuencia) es un proceso complejo en el que intervienen multitud de factores. Alimentarse bien es uno de los caminos más fiables para proteger y mejorar la salud. La nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida, incluso antes del nacimiento. Estos conocimientos fueron aplicados por los inkas en la ciudad del Cusco. Se ha conocido la gran importancia de una buena alimentación para prevenir enfermedades y mejorar la salud.

Los inkas tuvieron gran variedad en su alimentación como la mejor garantía de su equilibrio nutricional. La mayoría de los alimentos andinos son mezclas complejas de nutrientes en calidad y cantidad.

Tenían en sus conocimientos perfectamente diferenciados entre alimentación (proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que aportan materiales que cumplen una función nutritiva en el organismo), y nutrición (conjunto de procesos mediante los cuales el humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos; con el objetivo de suministrar energía para el organismo, aportar

materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales, suministrar los elementos necesarios para regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de algunas enfermedades) y dieta (conjunto y cantidades de alimentos o mezclas que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que en determinadas circunstancias realizan personas no sanas).

Es por ello la investigación que se desarrolla tiene en sus capítulos los siguientes contenidos.

CAPITULO I: Se estudia las principales costumbres alimenticias en el Cusco Inkaico, teniendo en cuenta la alimentación cotidiana en los diferentes estratos sociales en los siguientes puntos: los ayunos y sus características.

CAPITULO II: Se estudia la conservación y almacenamiento, desarrollando el conocimiento de los diferentes métodos de conservación de alimentos. Se identifican las principales plantas, carnes, aves y peces disponibles en su alimentación. Siendo pertinente el estudio de la alimentación en las fiestas ceremoniales del Cusco Inkaico.

CAPITULO III: Se estudia el espacio culinario, los utensilios y vasijas inkas que se utilizaron para los Sapa Inkas y del Hatun Runa, especificando el tipo de viviendas y la cocina, del mismo modo los recipientes y/o vasijas, como también los instrumentos de corte utilizados en la cocina y ceremonias.

CAPITULO IV: Se desarrolla el valor nutricional de los principales alimentos andinos, sus formas de preparación y la herencia culinaria que actualmente se tiene de ella y principales bebidas de los inkas en el Cusco Inkaico.

De esta manera pretendo revalorar la importancia que tiene la alimentación Inka en el Cusco, es así que se declara el 2013 como “Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”.

Finalmente se presentan las conclusiones que fueron fruto de la investigación, así como la bibliografía consultada que fue de vital importancia.

II. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En todos los tiempos y en todas las civilizaciones la alimentación ha sido necesaria y lo es actualmente, es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como “Buena Alimentación”, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas.

Por ello, la buena alimentación que tenían los Inkas en el Cusco, significó que sus cuerpos obtengan todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesitaban para trabajar diariamente. Por ello entendemos que aprendieron a planear sus comidas inteligentemente, de modo que fueron ricos en nutrientes y bajos en calorías.

El descubrimiento de los nutrientes existentes en los alimentos andinos y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de estos que anteriormente se intuían o formaban parte de la sabiduría popular.

Los grandes avances en el mundo de la alimentación Inka y la relación de hábitos alimentarios con la salud. Muestra una reafirmación de la idea que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como cultura, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales y actividad física.

Además, planificaron bien el día de manera que distribuyeron sus actividades correctamente; entre ellas hay que tomar en cuenta el horario de comidas, las horas de trabajo, un horario regular de descanso y las horas sueño.

Por lo tanto, es necesario conocer mediante una investigación histórica todo aquello que como legado se tiene sobre la alimentación en el Cusco inkaico.

Es menester investigar las principales costumbres alimenticias en el Cusco inkaico, teniendo en cuenta la alimentación cotidiana en los

diferentes estratos sociales en los siguientes aspectos: los ayunos y sus características; la conservación y almacenamiento, desarrollando el conocimiento de los diferentes métodos de conservación de alimentos. Al mismo tiempo la identificación de las principales plantas, carnes, aves y peces disponibles en su alimentación, sumado a ello la importancia y pertinencia de la alimentación en las fiestas ceremoniales.

Aun es desconocido en muchos aspectos el espacio culinario, los utensilios y vasijas inkas que se utilizaron para los Sapa Inkas y del Hatun Runa, del mismo modo los recipientes y/o vasijas, como también los instrumentos de corte utilizados en la cocina y ceremonias.

Mostrar con datos actuales el valor nutricional de los principales alimentos andinos, sus formas de preparación y la herencia culinaria que actualmente se tiene de ella y el complemento de las principales bebidas de los inkas.

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

✓ PROBLEMA GENERAL

¿Cómo fue la alimentación en el Cusco Inkaico?

✓ PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuáles fueron los principales hábitos de alimentación en el Cusco Inkaico: los cotidianos, de los canteros y de ofrendas para los Dioses?

¿De qué manera realizaban la conservación y almacenamiento de alimentos de mayor consumo en el Cusco Inkaico y su relación con las festividades ceremoniales?

¿Cómo es el espacio culinario, y el uso de los utensilios y vasijas en la preparación de los alimentos en el Cusco Inkaico?

¿Cuál es el valor nutricional de los principales alimentos andinos, como se preparan y cuál es la herencia culinaria que se tiene actualmente?

2.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación que se presenta tiene relevancia histórica, porque no se encuentran investigaciones realizadas con la adecuada seriedad científica que toquen la esencia histórica de esta realidad, en cuanto a su profundidad y trascendencia, por lo tanto, es necesario realizarla desde el enfoque histórico de: “LA ALIMENTACIÓN EN EL CUSCO INKAICO”. Entonces esta investigación se justifica por el reconocimiento, validez y trascendencia que refleja históricamente la alimentación inka y que por sus características tiene vigencia actual.

Considero que el desarrollo de esta investigación servirá para revalorar las formas de alimentación que permitan el consumo de alimentos y nutrientes propias de la agricultura inka, los que actualmente no son consumidos con mucha frecuencia, por el cambio de hábitos alimentarios de la población cusqueña.

Mostrar de manera objetiva la forma en el que se puede mejorar sustancialmente la alimentación cotidiana de la población cusqueña, con alimentos y formas de preparación del Cusco Inkaico.

Mostrar el conocimiento profundo de las formas de preparación y sabores en las diferentes viandas, para el uso de las familias peruanas.

Del mismo modo, es importante la investigación debido a que muestra las formas de conservación de los diferentes alimentos, no siendo necesarias las formas modernas de conservación muchas veces altamente contaminantes.

Que nuestra población conozca el tipo de alimentación en las festividades Inkas, revalorarlas por la trascendencia que tenían en sus ceremonias.

Esta investigación servirá para que las familias cusqueñas y peruanas puedan tener una mejor dieta alimenticia, revalorando el conocimiento histórico sobre las diferentes formas de alimentación cusqueña e inka.

Asimismo servirá al Ministerio de Salud, para que se adopten formas nutricionales en base a alimentos provenientes de la cultura Inka, que están probadamente demostradas en sus valores nutricionales.

Asimismo, pretendo que esta investigación sirva de base para futuras investigaciones y el reconocimiento mundial de nuestros alimentos y las formas de preparación y distintos sabores que se lograron.

Del mismo modo, para que el Ministerio de Cultura haga de conocimiento al mundo entero la forma ecológica de la obtención de alimentos y la sustentabilidad de una buena alimentación familiar.

Como egresada de la Escuela Profesional de Historia de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, estoy en el deber de rescatar los hechos trascendentes e históricos de las costumbres alimenticias de los Inkas en la capital sagrada y religiosa del Tawantinsuyo. Y tener un conocimiento de la identidad, de nuestra cultura Inka en relación a su alimentación y que aún son practicados en distintas zonas rurales del Cusco.

Estoy segura que el dar información objetiva de los resultados de la investigación sobre la alimentación del Cusco Inkaico, desde el punto de vista cultural e histórico, podrá motivar a la población para el cambio en sus hábitos alimentarios actuales, revalorando nuestra cultura motivando a las futuras generaciones a valorar y mantener nuestra herencia culinaria legada por la cultura Inka. Solo es ahora, en estas últimas décadas que nuestro legado alimenticio comienza a tener trascendencia, local, regional, nacional e internacional, generando el boom de la comida peruana.

2.4. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

El problema está definido como una realidad alimentaria que se ha dado en el Cusco Inkaico, debiendo ser conocida inicialmente mediante las costumbres alimenticias que tuvieron, que ha sido apoyada por las formas de conservación de alimentos como seguridad alimentaria, y la

forma que tuvo el espacio culinario en los que se utilizaron diferentes utensilios y vasijas para la preparación de los alimentos, para el pueblo, los Sapa Inkas y los hatun runas, dando lugar a una gran cantidad de formas de preparación de alimentos con saberes y sabores muy peculiares, que ahora es nuestra herencia culinaria junto con sus bebidas, es nuestro orgullo para el mundo.

2.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Una de las principales limitaciones de la investigación se encuentra en el acceso a las fuentes escritas, que se encuentran bastante dispersas en diferentes crónicas escritas de la época y su construcción es laboriosa.

En el caso particular de la investigación presenta un gran desafío en términos de resultados generalizables, debido a que se pretende consolidar un consenso que determine que la alimentación en la ciudad del Cusco inka era la que orientaba la forma de alimentación en el Tawantinsuyo.

La investigación se ha encontrado con la limitación temporal que de hecho es transversal al referirse a un tiempo específico de la historia como es la alimentación en el Cusco Inka, estamos haciendo referencia a un hecho alimentario, que se da en una situación específica en el tiempo.

Asimismo, se encuentra una gran limitación en el uso de fuentes orales que por su puesto, ya no existen, sino el legado que se tienen de ellos por el tiempo transcurrido de varios cientos de años, no permitiendo una sustentación adecuada con las fuentes orales actuales, lo que induciría a la tergiversación del hecho estudiado.

Otra de las importantes limitaciones de la investigación es la delimitación territorial enmarcada solamente en la ciudad del Cusco inka, lo que reduce el análisis comparativo con otras cercanas al territorio escogido en la investigación.

III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Incrementar los conocimientos que se tienen sobre la alimentación en el Cusco Inkaico a través de sus principales productos alimenticios, sus costumbres alimenticias, conservación y preparación, su espacio culinario y utensilios; asimismo, sus sabores y saberes utilizados por los Inkas en la Ciudad del Cusco, revalorando y reflexionando sobre el mismo para mejorar nuestra alimentación cotidiana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ✓ Analizar las costumbres alimenticias en el Cusco Inkaico, escritas por los cronistas, principalmente el de la alimentación cotidiana de los Sapa Inkas, Hatun Runas o Pueblo, de los canteros, y de ofrendas hacia los Dioses.
- ✓ Evaluar las diferentes maneras de conservación y almacenamiento de alimentos, principalmente de aquellos de mayor consumo en el Cusco Inkaico y establecer su relación con las festividades ceremoniales
- ✓ Analizar cómo es el espacio culinario, y el uso de los utensilios y o vasijas en la preparación de los alimentos en el Cusco Inkaico.
- ✓ Evaluar cuál es el valor nutricional de los principales alimentos andinos, como se preparan y cuál es la herencia culinaria que se tiene actualmente.

IV. MARCO TEÓRICO

4.1. Antecedentes de la Investigación

Las investigaciones más importantes sobre la alimentación Inka desarrollada forman parte del estado de Arte de la Investigación, siendo sus principales aportes los que se tomaran en cuenta:

En la tesis titulada “*El Ají y las Culturas Alimentarias Andinas*”, El autor Diego Emilio Luza Fernández, 2013, como conclusión a su investigación indica lo siguiente: Tanto los cronistas como los

funcionarios coloniales dan cuenta del ají en América del Sur de una manera breve, ya que, con la experiencia de México y Centroamérica (el vocablo taino “ají”), se tenía familiaridad con este producto que fue tomado como un simple condimento («pimiento de Indias»), por lo que no despertó tanto interés a los funcionarios coloniales a la hora de su registro como si lo hubo para otros alimentos como la papa, la quinua, el maíz y la coca, entre otros. Hubo una clara jerarquización por parte de los españoles hacia los alimentos andinos. Esto también redujo el interés en los cronistas por dejar constancia de otros usos del ají para las poblaciones andinas.

Considero que no se presentó como de gran interés en la colonia en cuanto a los usos y características del ají, por lo tanto, quedó relegada al uso tradicional, pero que al mismo tiempo se preservó para condimentos en sus diferentes alimentos, los usos actuales nos hacen notar la gran importancia en la alimentación Inka.

El autor se apoya en Lorgio Guibovich del Carpio quien presenta la posibilidad de trabajar la cocina más allá de las recetas, proponiendo alternativas como el empleo de los diccionarios que ayuden a tener claro el vocabulario que se emplea para hacer referencia a la preparación, elaboración y gusto de las comidas. Aunque sea visto por el autor como una limitación (en cuanto no se puede determinar claramente la preparación de los alimentos), creemos que este mismo impedimento abre una puerta a ver las diferentes perspectivas que se tiene sobre el tratamiento que se le da a los alimentos.

Aunque se tenga escasa información sobre el ají, la utilización de este ha sobrevivido y hoy en día se sigue utilizando en las comidas tradicionales, como los uchus, que son comidas preparadas en base a ají vigente hoy en día en la preparación de algunas picanterías tradicionales.

Otros estudios como la tesis **“Textiles Inca en el Contexto de la Capacocha Función y Significado”** presentada por **Br. Isabel Angélica Martínez Armijo** en el 2005, la autora señala que para obtener la protección de las huacas, se realizaba ofrendas junto con algunos alimentos y utensilios andinos, se muestra cómo es que la presentación de las ofrendas donde los sacrificios eran humanos y en los entierros se acompañaba a los difuntos juntamente con utensilios, alimentos y finalmente se preparaban viandas, de esta manera aseguraban la alimentación del muerto para facilitar su paso al otro mundo.

También en la tesis: **“El Inka y El Gringo Comen en la misma Mesa”**, investigación realizada por **María Angélica Rozas Álvarez**, (2006) la autora concluye como resultado de su investigación que el legado más significativo de los inkas a la comida peruana, que aún se conserva, es el sabor de los diferentes tipos de ají, rocoto y hierbas aromáticas como el wakatay, la muña, etc. Que fueron y siguen siendo utilizados por los pueblos andinos.

La tradición culinaria que viene desde la época del Tahuantinsuyo fue recopilada por algunos cronistas. Aunque existe poca información sobre las maneras y formas de preparar los alimentos que se consumían en la época inka, aún se conservan las fuentes orales por las que podemos elaborar hoy en día las mismas viandas con los mismos productos que se utilizaban en la época inka.

La alimentación andina tuvo un alto valor nutricional debido al uso y empleo de una variedad de plantas proteicas, como también el consumo de carnes de camélidos, aves, cuyes.

Es importante lo que menciona María Angélica Rozas Álvarez, la misma que puede ser comprobada actualmente, primero en el valor nutricional de los alimentos andinos, sus formas de prepararlas y en cada una de ellas con una balanceada relación de proteínas con vegetales andinos, definiendo un alto valor nutricional en sus comidas diarias y

ceremoniales. Los alimentos en el Cusco Inkaico estaban ligados a los dioses tutelares y estas eran seleccionados y escogidos para ejecutar las ofrendas correspondientes a realizarse en una waca.

En la obra “La Cerámica Prehispánica del Cusco” escrita por Candía Gómez, Alfredo publicada en 1996, el autor llega a las siguientes conclusiones que el asentamiento humano arqueológico de los Killki, dentro del periodo evolutivo del Cusco, ocupa uno de los mas importantes estados regionales, considerándose como una sociedad desarrollada en todos los aspectos, la principal es la práctica del ayni; y un aspecto importante dentro de la estructura social de los Killki viene a ser el pastoreo y la agricultura.

Abarcó un territorio apto para la agricultura, por su excelente ubicación para el sistema de riego, tanto en el valle del Vilcanota desde Quiquijana, parte de Ollantaytambo, ocuparon también los sectores agrícolas de Chincheros, Anta y Paruro, los productos que cultivaban fueron, el maíz, papa, olluco, mashua, oca, tarwi, quinua y posiblemente yuca, coca, racacha (virraca), camote o apichu, estos últimos en la yunga. En la puna de Calca, Urubamba, Quispicanchis, Paruro y Cusco, se dedicaron a la crianza de camélidos.

El autor hace notar de manera preponderante que los estados regionales que antecedieron a los Inkas, como la Killki, tenían en la agricultura y ganadería sus actividades fundamentales con el cultivo de plantas y domesticación de animales de alto valor nutricional, por lo que la seguridad alimentaria fue su principal objetivo, y esto en todo el valle del Cusco desde épocas pasadas, siendo la base de la alimentación en la época de los Inkas. Pero asimismo, se conoce con respecto a las vasijas y/o utensilios de cocina inka debemos tener presente dos puntos importantes que son lo estético y lo simbólico: dos categorías que en que la práctica van ligadas y la identificación del uso y la función de la vasijas y/o utensilios de cocina Inka.

De todo lo anterior deducimos que nuestra gran herencia culinaria y bebida de los inkas en el Cusco antiguo como: la Huatia, Pachamanca, Sanku, Pesque, Mote, Lawa, Chiriuchu, Pasancalla, Cancha y las bebidas de los inkas como: Ajha (Chicha),

Pitu, Api que actualmente se consumen, fueron importantes en la alimentación de la sociedad Inka Cusqueña. Y es así que en los últimos años estos legados alimenticios de los inkas en el Cusco entero vive bajo el son de un increíble boom gastronómico. Como lo han puesto sobre la mesa los críticos y analistas más respetados, este fenómeno culinario de sabor cusqueño tiene un importante potencial para promover el desarrollo económico inclusivo del Cusco y para reafirmar nuestra identidad cultural.

La importancia de la alimentación en el Cusco Inkaico radica fundamentalmente en que sus costumbres alimenticias diarias se realizaban solo en la mañana y otra en la tarde, las primeras fueron sanas copiosas y bastante nutritivas, utilizándose para ello una gran cantidad de alimentos, vegetales, animales y minerales, que se usaron de manera muy natural con un saber y sabor que se mantienen hasta la actualidad en la preparación de algunas viandas como es el caso de la chicha y los uchus.

El espacio culinario, la infraestructura de su cocina estaba diseñada adecuadamente y en ella se encontraban utensilios y vasijas principalmente de cerámica y madera que son no dañinos para la salud humana, en esta cocina se preparaban los alimentos en diferentes sabores y saberes que hasta la fecha los hemos heredado y por lo tanto es parte de nuestra mundialmente famosa cocina peruana o gastronomía peruana.

4.2. Base Teórica

En el Cusco inkaico se ponía un especial interés en la seguridad alimentaria y en los aportes nutricionales de los alimentos, ya que así se garantizaba que todas las personas que vivían en la cultura Inka

tuvieran el acceso a los alimentos y que tengan una dieta proporcional a su vida para el bienestar físico, así mismo aprovechaban al máximo los productos que había en cada una de sus provincias, para su propio beneficio, además tenían un significado simbólico que se relacionaba con los ritos y festividades religiosas como la fiesta del inti raymi, warachicuy, ayuscay (según Juan M. Ossio A., menciona que, “*el ayuscay es cuando nace el infante, y que beben cuatro o cinco días arreo*”¹), entre otros que también nutrían al espíritu y al alma. En palabras de Antúnez de Moyolo, los alimentos inkas eran “*buenos para pensar y comer*”². Desde nuestro punto de vista los inkas fueron excelentes previsores, al tener métodos de conservación de alimentos, los cuales almacenaban en tambos, pirhuas o kollkas, para alimentar a la población en épocas de hambruna y al mismo tiempo para la alimentación de los guerreros en sus diferentes campañas, así mismo las familias almacenaban sus productos en Pirhuas, así se muestra su previsión de seguridad alimentaria con dietas altamente balanceadas para sus labores cotidianas.

El Cusco Inkaico estaba edificado con voluminosas piedras, y sólo pudieron haber sido construida por “*hombres bien alimentados*”, con una buena organización social, un gran conocimiento en reproducción genética, suelos y clima. Existió además una “*estricta ley de la hermandad de intercambio con poblaciones y familias étnicas de diversos pisos ecológicos*”³ y a lo largo de extensos caminos, que comunicaban a gran parte de América del sur, se instalaron grandes depósitos de alimentos llamados kollkas. La alimentación en el Tawantinsuyu fue “*balanceada, variada y de acceso equitativo*”⁴.

La alimentación en el Cusco Inkaico estaba bien balanceada, se daba por el consumo equilibrado mediante la combinación de sus productos y gracias a este sistema de balanceo gozaban de muy buena salud física,

¹ OSSIO A., Juan, “*Los Indios del Perú*”, Ed. MAPFRE S.A. Quito – Ecuador, 1992, p. 114.

² ANTUNEZ DE MAYOLO, Santiago E. “*La Alimentación en el Antiguo Perú*”, Ed. Banco Central de Reserva del Perú. 1982, p. 6.

³ RAVINES, Rogger, “*Tecnología Andina*”, Editores Instituto de Estudios Peruanos, Lima –Perú, 1978, p.179.

⁴ BOLLINGER, Armin, “*Así se Alimentaban los Inkas*”, Ed. Los Amigos del Libro, La Paz –Bolivia, 1993, p.87.

inteligencia especial, destreza gracias a una alimentación sana y proteica.

El Dr. Jorge Flores Ochoa refiere: *“Que la alimentación en la época inka, fue abundante de gran valor nutritivo, una alimentación balanceada, rica en sustancias nutritivas energéticas, constructoras y reguladoras de origen animal, vegetal y mineral...”* (Comunicación Personal del Dr. Jorge Flores Ochoa)

*La dieta alimentaria en la capital del Tawantinsuyo estuvo integrada por alimentos de gran valor nutritivo como la papa, el maíz, el frijol, el pallar, el camote, la quinua, quiwicha, qañiwa, tarwi, oca, ollucos, etc., y con un condimento energético como el ají. Como bebida el aJha o chicha”*⁵

Es así que los investigadores Roger Ravines y Silva Santisteban, en cuanto a la alimentación Inka fundamenta: *“De la flora alimenticia obtenían, es evidente más provecho que los europeos, los casos típicos están representados por la papa y el maíz de los que hacían variadísimas preparaciones”*⁶.

Entre los productos alimenticios propios y privativos del Cusco Inkaico según las investigaciones de Luis Millones *“tenemos a la papa. Alimento popular por excelencia, fue la más grande de las fuentes alimenticias y la única capaz de sostener a enormes multitudes. Su valor nutritivo es excelente. No solo por su contenido proteínico que es de alta calidad, sino también proporcionado de carbohidratos, hierro, magnesio, potasio y vitaminas especialmente como la “C”. Gracias a la papa no fue posible la deficiencia nutricional en la población andina”*⁷.

En la época Inka la dieta de la gente no carecía de proteínas ya que las obtenían de mariscos y peces de mar, ríos y lagos las cuales eran traídas por los chasquis al Cusco; las consumían frescas o deshidratadas.

⁵ HURTADO FUENTES, Cesar, *“Tecnología alimentaria del Perú prehispánica”*, Ed. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú, 1982, p.124.

⁶ SILVA SANTISTEBAN, Fernando y RAVINES, Rogger, *“Los Incas.: Historia y arqueología del Tahuantinsuyo en Historia General del Perú”*, Ed. Brasa, Lima Perú, 1994, p. 221.

⁷ MILLONES, Luis, *“Plantas o Dioses: Contra Punto entre la papa y el Maíz. En: Dioses y demonios del Cuzco”* Ed. Congreso de la República del Perú, p.165.

Los camélidos fueron parte esencial de la alimentación en el Tawantinsuyo, estos desempeñaron un papel importante en cuanto a su dieta alimenticia. También consumían carne de cuy, la cual era muy conocida en todo el Cusco Inkaico, muchos de los cuales se hallaban tanto en condición silvestre como domesticada. La llama y la alpaca fueron utilizadas para diferentes propósitos pero principalmente para fines alimenticios, de la misma forma la vicuña y el guanaco también formaron parte de su dieta alimentaria, los cuales eran cazados mediante chacos o cacerías colectivas. También conocían frutas domesticadas como: tumbo, chirimoya, pacaes, etc.

Al ser la comida una gran preocupación para los inkas, generó la necesidad de domesticar diferentes especies de plantas como la calabaza y el frijol, las cuales contribuyeron a la dieta alimenticia del pueblo inka. Dichas actividades contribuyeron a crear una dieta equilibrada, basada en alimentos con alto valor nutritivo obtenidos de las diferentes regiones del Perú.

4.3. HIPÓTESIS

- **Hipótesis General**

La realidad alimenticia dada en el Cusco inkaico, fue generada por las costumbres alimenticias que tuvieron, apoyada por las formas de conservación de alimentos, adecuando a ello el espacio culinario en los que se utilizaron diferentes utensilios y vasijas para la preparación de los alimentos, para el pueblo, los sapa inkas y los hatun runas, dando lugar a una gran cantidad de formas de preparación en los se combinaban el valor nutricional de los alimentos logrando sabores muy peculiares, legando una herencia culinaria de trascendencia mundial.

- **Hipótesis Específicas.**

- Las principales formas de alimentación tanto para las familias de los Sapas Inka como de los Hatun Runas estuvieron regidas por

una dieta con mayor consistencia nutricional, costumbres alimenticias que ayudaron a sustentar el arduo trabajo físico y en otras ocasiones ayunar si les sobreviniera algún padecimiento o desgracia.

- Los diferentes sistemas de conservación y almacenamiento de alimentos en el Cusco Inkaico sirvió para hacer frente a la escasez de alimentos, es por ello que se almacenaban en qolcas, mediante diferentes métodos de conservación.
- El espacio culinario en el Cusco inkaico se diseñó de acuerdo a las características del medio ambiente, el fogón o koncha era muy primordial para la preparación de alimentos, igualmente se empleaban recipientes o vasijas inkas principalmente de arcilla cocida y madera, también utilizaron instrumentos de corte.
- La preparación de las principales viandas y bebidas tienen un alto contenido nutritivo, diferentes formas que contrarrestaban el frío del medio ambiente, y otras para el trabajo de campo y festividades sociales y familiares en forma de comidas frías.

V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación será guiada por el proceso del método histórico o la metodología de la historia o también conocido como el método científico de la historia, que comprende el conjunto de técnicas, métodos y procedimientos usados por los historiadores para manejar las fuentes primarias y otras evidencias (arqueología, archivística, disciplinas auxiliares de la historia) que se utilizarán para investigar la alimentación en el Cusco Inkaico, como un conjunto de sucesos pasados relevantes de la población del Cusco inka. Debido a que las principales directrices de uso común por los historiadores en su labor son:

- En primer lugar, la heurística (localización y recopilación de las fuentes documentales, que son la materia prima del trabajo del historiador).

- En segundo lugar, la crítica de esas fuentes (distinguiendo dos formas de crítica, que se refieren al trabajo con las fuentes documentales: crítica externa y crítica interna).
- En último lugar, la síntesis historiográfica (que es el producto final de la historiografía).

Asimismo, para casos particulares se utilizarán los métodos analítico-sintético, inductivo-deductivo, dialéctico, comparativo, descriptivo y explicativo. En cuanto al manejo de la información documental y cronística, por el método principal el histórico, se clasificará las fuentes según la importancia cronológica, etc. y de esa manera tener un nivel de credibilidad, confiabilidad en la interpretación de los documentos concernientes a la alimentación en el Cusco Inka.

5.1. TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

En los tipos de investigación existen diferentes “criterios de clasificación”, los criterios de clasificación no son mutuamente excluyentes, una misma investigación puede clasificarse en distintas categorías según el criterio de clasificación que se asuma. De acuerdo a ello defino que el tipo de investigación de la tesis es:

Una Investigación cualitativa, debido a que la investigación se caracteriza porque los estudios que se realizarán son estudios intensivos y de profundidad que se aplican, por lo general, para lograr la interpretación del fenómeno de: “La alimentación en el Cusco Inkaico”. Porque nos interesa lo particular; lo contextual, los relatos vividos, con predominancia el método inductivo. Adscribiéndose dentro de la investigación etnográfica, entre otros. Asimismo está basada en crónicas escritas de ese tiempo y el legado que actualmente se tiene de las formas de preparación de los alimentos andinos.

Es una investigación de tipo sustantiva, debido a que trata de responder a los problemas teóricos o sustantivos o específicos, en tal sentido, está orientada, a describir, explicar, predecir o retrodecir la

realidad, con lo cual se va en búsqueda de principios y teorías generales que permita organizar el conocimiento histórico en forma de una teoría científica.

Es una investigación de tipo retrospectiva o histórica, porque como investigadora indagare sobre los hechos o fenómenos ocurridos de la alimentación en el Cusco inkaico dado en el pasado, reconstruyendo los acontecimientos y explicando su desarrollo, fundamentando su significado en el contexto del que ha surgido.

En algunas investigaciones se registra información sobre hechos ocurridos anteriormente a la planificación del estudio, y el registro continua según los hechos; por ello es una investigación retrospectiva.

El nivel de la investigación, de acuerdo a Sánchez Carlessi H. y Reyes Meza C. (2006) manifiestan que siguiendo a Selltiz, Jahoda y otros (1965) nuestra investigación se encuentra dentro del nivel de investigación explicativa. Su objetivo es la explicación de los fenómenos y el estudio de sus relaciones para conocer su estructura y los aspectos que intervienen en la dinámica de la alimentación del Cusco Inkaico. Pretendiendo con la investigación generar teorías que expliquen su comportamiento. Entonces sus resultados pasan a ser de revisión obligatoria para los profesionales del campo de la historia. Está dirigida a responder a las causas de los eventos sociales y su interés se centra en explicar por qué y en qué condiciones ha ocurrido el fenómeno. Hay predominio de explicación y descripción En este caso se parte de una situación dada en el pasado para conocer e interpretar factores que la motivaron y así prevenir algunas situaciones facilitadoras en un futuro.

5.2. MATERIALES

Se utilizaron los siguientes materiales:

- ✓ Crónicas escritas sobre alimentación en el Cusco inkaico.
- ✓ Libros y diccionarios de quechua y español.

- ✓ Investigaciones sobre el tema (Tesis)
- ✓ Cámara fotográfica.
- ✓ Computadoras e impresoras.
- ✓ Materiales de escritorio.

5.3. MÉTODOS

Se utilizó el método histórico el cual nos permite estudiar los hechos del pasado con el fin de encontrar explicaciones causales a las manifestaciones propias, este tipo de investigación busca construir el pasado de la manera más objetiva y exactamente posible, es así que se utilizaron las fuentes primarias en base a las crónicas para poder estudiar “La Alimentación en el Cusco Inkaico” y así identificar patrones que sean regulares y las causas generales que hay en los procesos históricos, en especial a largo plazo.

Digamos que el método histórico es el método científico de la historia, comprendiendo las directrices y las técnicas, en razón de que los historiadores usan fuentes primarias para la investigación.

VI. PROYECCIÓN ADMINISTRATIVA CRONOGRAMA

Meses Actividad	2012					2013					2014					2015										
	Julio	agosto	septiembre	Octubre	Noviembre	diciembre	enero	Febrero	marzo	abril	mayo	junio	Julio	agosto	septiembre	Octubre	Noviembre	diciembre	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio	Julio	
Elección del Proyecto	X	X	X	X	X																					
Recopilación de Datos						X	X	X	X	X	X	X														
Elaboración del I Capítulo												X	X	X	X											
Elaboración del II Capítulo													X	X	X	X	X									
Elaboración del III Capítulo																X	X	X	X	X	X					
Elaboración del IV Capítulo															X	X	X	X								
Elaboración del V Capítulo																X	X	X	X							
Correcciones y presentación																				X	X	X	X	X		
Sustentación																									X	

PRESUPUESTO:

INGRESOS	EGRESOS	MONTO S/.
Recursos Propios	Acceso a Bibliotecas	60.00
	Cámara Digital	500.00
	Material didáctico	50.00
	Papel	100.00
	Libros	250.00
	Pasajes	250.00
	Lapiceros	20.00
	Impresiones	60.00
	Empastado	80.00
	Otros	190.00
	TOTAL	1,560.00

FINANCIAMIENTO:

La investigación será financiada en su totalidad con recursos propios del investigador.

ÍNDICE

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	I
TÍTULO: “LA ALIMENTACIÓN EN EL CUSCO INKAICO”	I
I. INTRODUCCIÓN.....	I
II. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
2.1. Planteamiento del Problema.....	III
2.2. Formulación del Problema.....	IV
2.3. Justificación de la Investigación.....	V
2.4. Definición del Problema.....	VI
2.5. Limitaciones de la Investigación.....	VII
III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	VII
IV. MARCO TEÓRICO.....	VIII
4.1. Antecedentes de la Investigación.....	VIII
4.2. Base Teórica.....	XII
4.3. Hipótesis.....	XV
V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	XVI
5.1. Tipo y Nivel de la Investigación.....	XVII
5.2. Materiales.....	XVIII
5.3. Métodos.....	XIX
VI. PROYECCIÓN ADMINISTRATIVA.....	XX
ÍNDICE.....	XXI
ESQUEMA DE INVESTIGACIÓN.....	XVI
CAPITULO I.....	1
1. COMIDAS EN EL CUSCO INKAICO.....	1
1.1. Alimentación Cotidiana del Inka.....	1
1.2. Alimentación Cotidiana de los Hatun Runas o Pueblo.....	6
1.3. Alimentación Cotidiana de los Canteros.....	10
1.4. Ofrendas hacia los Dioses y la Alimentación del Pueblo mediante ella..	13
1.5. Los Ayunos.....	15

CAPITULO II	17
2. CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTOS DE LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN EL CUSCO INKAICO Y SU RELACIÓN CON LAS FESTIVIDADES CEREMONIALES	17
2.1. Conservación de Alimentos.....	17
2.1.1. Almacenamientos.....	18
2.1.1.1. Depósitos Estatales.....	18
2.1.1.2. Qolqas.....	19
2.1.1.3. Pirhuas.....	22
2.1.2. Métodos de Conservación de Alimentos.....	26
2.1.2.1. Deshidratación.....	27
2.1.2.2. Cocción.....	32
2.1.2.3. Tostado y Reducción a Harinas.....	33
2.2. Minerales utilizados en la Alimentación.....	34
2.2.1. La Sal (kachi).....	34
2.2.2. El Chako.....	36
2.2.3. Cal.....	36
2.3. Plantas Disponibles para la Alimentación Inka.....	36
2.3.1. Quinoa (Kinuwa).....	37
2.3.2. Olluco (Ulluku).....	41
2.3.3. Papa (acsu).....	42
2.3.4. Oca (Oqa).....	46
2.3.5. Camote (Apichu).....	49
2.3.6. Frejol (Purutu).....	50
2.3.7. Maní (Inchis).....	53
2.3.8. Tarwi.....	54
2.3.9. Maíz (Sara).....	56
2.3.10. Maca (Maqa).....	60
2.3.11. Yuca (Ruma).....	61
2.3.12. Pallar (Pallani).....	62
2.3.13. Achira.....	62
2.4. Carnes Disponibles para la Alimentación Inka.....	63

2.4.1. La Alpaca.....	64
2.4.2. La Vicuña.....	64
2.4.3. El Wanaku.....	65
2.4.4. La Llama.....	66
2.4.5. Los Kuchos.....	67
2.4.6. El Cuy.....	67
2.5. Aves Disponibles para la Alimentación Inka.....	69
2.6. Peces Disponibles para la Alimentación Inka.....	71
2.6.1. Anchovetas y Sardinas.....	73
2.7. Frutas Disponibles para la Alimentación Inka.....	74
2.7.1. Guayaba (Sawintu).....	75
2.7.2. Guanábano (Masa samba).....	76
2.7.3. Aguaymanto (Yawarchunka).....	78
2.7.4. Tomate de Árbol (Sachatomate).....	79
2.7.5. Tumbo.....	80
2.7.6. Tin tin.....	81
2.7.7. Chirimoya.....	82
2.7.8. Palta (Paltai).....	83
2.8. Especies Disponibles para la Alimentación Inka.....	84
2.8.1. Especies cálidas y frías.....	84
2.8.2. Coca.....	85
2.8.3. Ají.....	85
2.9. La Alimentación en las Fiestas Ceremoniales en el Cusco Inkaico.....	89
2.9.1. La fiesta del Cápac Cocha o Qhápak Qocha.....	89
2.9.2. Inti Raymi.....	92
2.9.3. Situa.....	95
CAPITULO III.....	98
3. ESPACIO CULINARIO Y LOS UTENSILIOS Y/O VASIJAS INKAS UTILIZADOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS SAPA INKAS Y DEL HATUNRUNA.....	98
3.1. Viviendas.....	98

3.2. Cocina.....	100
3.3. Recipientes y/o Vasijas Inkas.....	102
3.3.1. Ollas Cilíndricas.....	103
3.3.2. Chullanchaqui – Manca.....	104
3.3.3. P'ukus.....	104
3.3.4. K'allana o Hankana.....	106
3.3.5. Ccochas.....	107
3.3.6. Aríbalo.....	108
3.3.7. La Aisana.....	110
3.3.8. Rajchis.....	112
3.3.9. Urpu.....	114
3.3.10. Las Puchuelas.....	115
3.4. Instrumentos de Corte Utilizados en la Cocina y Ceremonias.....	116
3.5. Batanes.....	117
3.6. Morteros.....	118
3.7. Kayuina.....	118
CAPITULO IV.....	120
4. VALOR NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS, SABORES DE LA HERENCIA CULINARIA Y BEBIDAS EN EL CUSCO INKAICO.....	120
4.1. Valor Nutricional de Productos más Utilizados en la Alimentación Inka.....	120
4.1.1. Valor Nutricional de las Plantas.....	121
4.1.2. Valor Nutricional de las Carnes.....	127
4.1.3. Valor Nutricional de las Aves.....	127
4.1.4. Valor Nutricional de los Peces.....	128
4.1.5. Valor Nutricional de las Frutas.....	128
4.1.6. Valor Nutricional de las Especies.....	130
4.2. Sabores de la Herencia Culinaria.....	130
4.2.1. Preparación de los Alimentos en el Estado Inka.....	131
4.2.1.1. Pisankalla.....	131
4.2.1.2. Huatia.....	132

4.2.1.3. Sanku.....	134
4.2.1.4. Sopa de Quinoa.....	135
4.2.1.5. Mote.....	136
4.2.1.6. Lawa.....	137
4.2.1.7. Pesque.....	138
4.2.1.8. Tamal.....	139
4.2.1.9. Cancha.....	140
4.2.1.10. Locros.....	141
4.2.1.10. Chiriuchu.....	142
4.2.2. Bebidas de los Inkas.....	143
4.2.2.1. Ajha (Chicha)	143
4.2.2.2. Pitu.....	146
4.2.2.3. Api.....	147
4.2.2.4. Llipt'a o llujt'a.....	148
CONCLUSIONES.....	150
RECOMENDACIONES.....	153
BIBLIOGRAFÍA.....	154

ESQUEMA DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO: LA ALIMENTACIÓN EN EL CUSCO INKAICO

CAPITULO I

1. COMIDAS EN EL CUSCO INKAICO

- 1.1. Alimentación Cotidiana del Inka
- 1.2. Alimentación Cotidiana de los Hatun Runas o Pueblo
- 1.3. Alimentación Cotidiana de los Canteros
- 1.4. Ofrendas hacia los Dioses y la Alimentación del Pueblo mediante Ella
- 1.5. Los Ayunos

CAPITULO II

2. CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTOS DE LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN EL CUSCO INKAICO Y SU RELACIÓN CON LAS FESTIVIDADES CEREMONIALES

- 2.1. Conservación de Alimentos
 - 2.1.1. Almacenamientos
 - 2.1.1.1. Depósitos Estatales
 - 2.1.1.2. Qolqas
 - 2.1.1.3. Pirhuas
 - 2.1.2. Métodos de Conservación de Alimentos
 - 2.1.2.1. Deshidratación
 - 2.1.2.2. Cocción
 - 2.1.2.3. Tostado y Reducción a Harinas
- 2.2. Minerales utilizados en la Alimentación
 - 2.2.1. La Sal
 - 2.2.2. El Chako
 - 2.2.3. Cal
- 2.3. Plantas Disponibles para la Alimentación Inka
 - 2.3.1. Quinoa
 - 2.3.2. Olluco

- 2.3.3. Papa
- 2.3.4. Oca
- 2.3.5. Camote
- 2.3.6. Frejol
- 2.3.7. Maní
- 2.3.8. Tarwi
- 2.3.9. Maíz
- 2.3.10. Maca
- 2.3.11. Yuca
- 2.3.12. Pallar
- 2.3.13. Achira
- 2.4. Carnes Disponibles para la Alimentación Inka
 - 2.4.1. La Alpaca
 - 2.4.2. La Vicuña
 - 2.4.3. El Wanaku
 - 2.4.4. La Llama
 - 2.4.5. Los Kuchos
 - 2.4.6. El Cuy
- 2.5. Aves Disponibles para la Alimentación Inka
- 2.6. Peces Disponibles para la Alimentación Inka
 - 2.6.1. Anchovetas y Sardinias
- 2.7. Frutas Disponibles para la Alimentación Inka
 - 2.7.1. Guayaba
 - 2.7.2. Guanábano
 - 2.7.3. Aguaymanto
 - 2.7.4. Tomate de Árbol o Sachatomate
 - 2.7.5. Tumbo
 - 2.7.6. Tin tin
 - 2.7.7. Chirimoya
 - 2.7.8. Palta
- 2.8. Especies Disponibles para la Alimentación Inka
 - 2.8.1. Especies cálidas y frías

2.8.2. Ají

2.9. La Alimentación en las Fiestas Ceremoniales en el Cusco Inkaico

2.9.1. La fiesta del Cápac Cocha o Qhápak Qocha

2.9.2. Inti Raymi

2.9.3. Situa

CAPITULO III

3. ESPACIO CULINARIO Y LOS UTENSILIOS Y/O VASIJAS INKAS UTILIZADOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS SAPA INKAS Y DEL HATUNRUNA

3.1. Viviendas

3.2. Cocina

3.3. Recipientes y/o Vasijas Inkas

3.3.1. Ollas Cilíndricas

3.3.2. Chullanchaqui – Manca

3.3.3. P'ukus

3.3.4. K'allana o Hankana

3.3.5. Ccochas

3.3.6. Aríbalo

3.3.7. La Aisana

3.3.8. Rajchis

3.3.9. Urpu

3.3.10. Las Puchuelas

3.4. Instrumentos de Corte Utilizados en la Cocina y Ceremonias

3.5. Batanes

3.6. Morteros

3.7. Kayuina

CAPITULO IV

4. VALOR NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS, SABORES DE LA HERENCIA CULINARIA Y BEBIDAS EN EL CUSCO INKAICO

4.1. Valor Nutricional de Productos más Utilizados en la

Alimentación Inka

- 4.1.1. Valor Nutricional de las Plantas
- 4.1.2. Valor Nutricional de las Carnes
- 4.1.3. Valor Nutricional de las Aves
- 4.1.4. Valor Nutricional de los Peces
- 4.1.5. Valor Nutricional de las Frutas
- 4.1.6. Valor Nutricional de las Especies

4.2. Sabores de la Herencia Culinaria

4.2.1. Comidas de los Inkas

- 4.2.1.1. Pisankalla
- 4.2.1.2. Huatia
- 4.2.1.3. Sanku
- 4.2.1.4. Sopa de Quinoa
- 4.2.1.5. Mote
- 4.2.1.6. Lawa
- 4.2.1.7. Pesque
- 4.2.1.8. Tarwi
- 4.2.1.9. Cancha
- 4.2.1.10. Locros
- 4.2.1.10. Chiriuchu

4.2.2. Bebidas de los Inkas

- 4.2.2.1. Ajha (Chicha)
- 4.2.2.2. Pitu
- 4.2.2.3. Api
- 4.2.2.4. Llipt'a o llujt'a

CAPITULO I

1. COSTUMBRES ALIMENTICIAS EN EL CUSCO INKAICO.

En cuanto a las costumbres alimenticias, un asunto importante que siempre ha llamado la atención ha sido las horas del día que fueron dedicadas a la alimentación en el Estado Inka, diferenciadas de acuerdo a la estructura social, ya que por la jerarquía social que tenían se puede determinar el tipo de alimentación que tenía cada una de estas.

1.1. Alimentación cotidiana del Inka

En la mayoría de crónicas encontramos que los cronistas coinciden en que los Inkas se alimentaban dos veces al día, a excepción del cronista Murúa que indica que para el caso de la alimentación exclusivamente del inka eran tres momentos. En la casa del Inka la comida siempre era abundante y nunca faltaba la chicha, entre los principales alimentos que consumía el Inka estaba la carne que era mucho más abundante que para el pueblo como menciona Garcilaso. Creemos que entre las principales comidas del Inka está la pachamanca, chiriuchu, pesque, api, picantes de cuy, charki, etc.

Entre las principales frutas que consumía el Inka por su agradable sabor creemos que estaba la guayaba, chirimoya, palta, aguaymanto, tumbo, este último fue utilizado para la preparación del pescado fresco el cual se maceraba en su jugo, acompañado de ají y otras especies. Deducimos que el ají era infaltable en la mesa del Inka, puesto que era infaltable en la todas las jerarquías ya que acompañaba bien a todas las comidas dándoles un gusto especial, al igual que el mote y la cancha.

En el Estado Inka se tenía acceso a otros alimentos que no eran de la zona, mediante la redistribución se aseguraba otros productos para el Inka y la población, de esta forma se tenía acceso a productos provenientes de otros ambientes ecológicos, lo que permitía una dieta más variada tanto para el Inka como para la población.

Garcilaso dice que:”... **la comida principal se daba en abundancia a los señores entre las ocho y las nueve de la mañana con gran boato y respeto, su contenido debía sustentar todo el trabajo a realizar en el día. Por lo tanto, debía tener los suficientes nutrientes, la cantidad adecuada con abundancia de frutas; la segunda, más liviana, entre las cuatro y las cinco de la tarde**”¹.

Debido a la buena alimentación el Inka no padecía de enfermedades, tenía una buena salud y vivían por más tiempo al respecto los cronistas realizaron anotaciones que detallamos a continuación.

Fray Martín de Murúa anota: “... **no procuraban lo que la saciedad y codicia y apetito buscan por todos los elementos, mas solamente lo que la tierra producía sin ser maltratada con el hierro, y así cargaban sus mesas de manjares y de aquí viene que entre ellos no habían males ni diversidad de enfermedades más aún tenían perpetuamente salud y morían muy viejos**”²

Guamán Poma de Ayala anota que en el Estado Inka los señores consumían alimentos especiales: “...**Comía escogido mays, el capya uceo sara y papas nuiuy [papa temprana], chaucha [papa pequeña] y carnero, llama, llamado cuyro [blanco] y comía chiche [pescaditos pequeños], conejo [cuyes] blancos y mucha fruta, patos y chicha muy suaui [suave] que maduraba un mes que le llaman yamor aca. Y comía otras cosas que no tocaba los indios, so pena de la muerte**”³

¹ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, “*Los Comentarios Reales*”, Ed. Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p. 46.

² MURÚA, Martín Fray, “*Historia General del Perú*”, Ed. Manuel Ballesteros, Madrid-España, 1987, p.100.

³ GUAMÁN POMA DE AYALA, Felipe, “*Nueva Crónica y Buen Gobierno*”, Edición y prólogo de Franklin Pease, Fondo de Cultura Económica, Lima-Perú, 1993, p.306.

El maíz que era una de las mayores producciones se utilizaba principalmente en la chicha y mediante esta el Inka podía comprometer o establecer alianzas más fuertes con los curacas.

Garcilaso de la Vega dice que: **“en la casa del inca la comida era abundante porque se guisaba para todos los parientes que deseaban comer con el señor y para los numerosos criados. El mayor gasto era de carne, en especial de aves, porque de esta casa se repartía para todos los miembros de la nobleza residentes en el Cusco o donde fuera que estuviera el inca. El maíz se destinaba principalmente a la alimentación de los criados”**⁴.

Según Garcilaso, la chicha que se consumía en la casa del Inka y era demasiada que no había cuenta ni medida de ella. **“Si bien los nobles incas no bebían mientras comían, después de la comida se vengaban, porque tomaban hasta la noche...”**, añade. Además, el principal favor que el Inka hacía a todos los que acudían a su casa o a quienes le traían mensajes de paz o de guerra, fueran curacas o no, era darles de beber. A razón de ello era increíble la cantidad de chicha que se consumía.

Para invitar a comer a los curacas y a personas importantes, el Inka se sentaba en un **“dúho o banco de madera y como mantel extendía una manta”**⁵.

Como en todas las civilizaciones el poder del Inka era ilimitado y su posición suprema requería llevar un mayor grado de cuidado, razón por la cual era atendido con gran opulencia por sus criados al momento de recibir sus alimentos, así nos menciona Fray Martín de Murúa: **“El Inka comía con gran aparato y música, era servido por 20 ñustas, llamadas huayruella, y cuatrocientos hijos de señores. Cuando el señor se sentaba a comer salía un tucuyricuc ques maestro-sala, con cincuenta pajes hijos de grandes e iba a la cocina secreta y en**

⁴ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.328-334.

⁵ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p. 245.

platos o chuas de porcelana, que cierto género de tierra, subían los manjares a la mesa, y después qué él hacía la salva a todos ellos y los servía al Inga, pero después de puestos en la mesa no se tocaban con la mano de nadie; era la mesa poco más de un palmo del suelo; el que hacía de maestro sala estaba siempre de rodillas; los que traían los manjares, en llegando, hacían una inclinación con la cabeza y después incaban las rodillas y así estaban hasta que se acababa la comida, no tenían necesidad estos incas de trinchantes, porque cuando se guisaba el manjar lo picaban tanto y lo hacían tan menudo que ni aún el cuchillo que ellos usaban no hacía el oficio en la mesa. No comían con el inca nadie sino era su hijo o sus hijos cuando estaban en la corte con él; bebían vino hecho con maíz, y el copero era uno de los orejones muy principal que ya he nombrado atrás; y este que tiene este oficio se llama incoxanaimaxi; que lo mismo que copero”⁶.

Pedro Pizarro, cuenta que durante el tiempo en que el Atahualpa estuvo cautivo en Cajamarca era atendido solo por mujeres: “... *le servían mujeres, una hermana cada día: a ocho días con muchas hijas de señores que a estas hermanas servían, rotando cada ocho días...y al momento de comer, se sentaba en un dúho de madera de altor de poco más de un palmo [...] de madera colorada muy linda, y teníanle siempre tapado con una manta muy delgada, aunque estuviese él sentado en el”⁷*

Las señoras le llevaban la comida en recipientes de oro, plata y cerámica, prosigue Pizarro diciendo: “...*los que colocaban encima de unos juncos muy delgados y pequeños que siempre le tendían cuando quería comer. Luego, el inca señalaba aquello que le apetecía y tomándolo una señora de estas dichas se lo tenía en la mano mientras comía...en otras los huesos de las carnes o aves que comía, que él había tocado con las manos; en otras, los marlos de*

⁶ MURÚA, Martín Fray, “*Historia General del Perú*” Ed. Manuel Ballesteros, Madrid-España, 1987, p.105.

⁷ PIZARRO, Pedro, “*Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú*” Ed. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 1987, p.483.

las mazorcas de maíz que había tomado en sus manos; en otras, la ropa que había desechado; finalmente, todo aquello que él había tocado⁸.

Murúa señala que cuando el Inka estaba en la ciudad del Cusco, los chasquis le llevaban el pescado "vivo y bullendo" desde Chala, localidad ubicada en la costa del actual departamento de Arequipa. José de Acosta indica que: ***"...el pescado fresco del mar, que se obtenía a 100 leguas del Cusco, llegaba en dos días o un poco más"***⁹. Los aborígenes de Chucuito también le llevaban al Inka ***"pescado del Titicaca en dos días de viaje y cuando la primera quinua estaba madura, 100 indios, que cantaban durante el trayecto, la hacían llegar hasta el Cusco desde Chucuito"***¹⁰.

En ese entender todo lo que el Inka tocaba debía ser quemado y las cenizas echadas al aire, los cuales nadie debía tocarlos y había un encargado de guardar estas sobras.

Continúa Pedro Pizarro en su libro, Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú y dice que: ***"... en la vida cotidiana comían en recipientes de arcilla y bebían en vasos de madera (queros) porque creían que la madera era una medicina contra el veneno. Su riquísima vajilla de oro o plata la reservaban para ocasiones magníficas o para algunas de las grandes fiestas... Cuando un Inka empezaba a gobernar no heredaba nada de su antecesor. Había de servirse de nuevos criados. Su vajilla era de madera y de cerámica hasta cuando se le fabricaba otra de oro y plata. Siempre quien sucedía en el gobierno buscaba aventajar a su antecesor haciéndose mejores vajillas y más casas; por esta razón hubo en estas tierras tantos tesoros"***¹¹

En el contexto inka los utensilios, recipientes utilizados para la ingesta de alimentos y demás objetos solían ser muy importantes, a razón de ello,

⁸ Ibid., p.486.

⁹ ACOSTA, José de, *"Historia Natural y Moral de las Indias"*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1964, p.302.

¹⁰ MILLONES, Luis, *"Historia y Poder en los Andes Centrales"*, Ed. Instituto Riva Agüero, Lima-Perú, 1984, p.39.

¹¹ Ibid., p. 476.

se buscaba tomar ventaja a su antecesor queriendo superarlo en cuanto a lujo y comodidades. ***“Una costumbre andina muy interesante consiste en que el beber y el comer era una manera utilizada por los incas para comprometer o establecer alianzas más fuertes con los curacas. Huayna Cápac, antes de salir del Cusco con dirección a Jauja y luego a Quito con 200 mil hombres, llamó a todos los curacas y gente de su señorío para brindarles banquetes y borracheras generales...”***¹²

Las viandas eran utilizadas como un medio de compromiso para fortalecer los vínculos, así como afianzaban la lealtad de sus súbditos, cabe indicar que los alimentos que les daban eran a manera de agradecimiento por la ayuda recibida, así como en otros casos se les repartía una cierta cantidad de coca.

1.2. Alimentación Cotidiana de los Hatun Runas o Pueblo

Se podría especular que, al ser la intención de la primera comida debía dotar de fuerzas y energías para la larga jornada de trabajo que espera sobre todo a la población destinada a las labores de agricultura, pesca o ganadería, los primeros alimentos tenían que estar compuestos por alimentos básicos como carnes, pescados, frutas etc. En el caso de la segunda comida, aunque más ligera cumplía la función de reponer fuerzas después de la jornada de trabajo y poder tener un buen sueño que no se interrumpa por problemas estomacales, los Hatun Runas contaban con algunas plantas como la muña y también consumían con sus viandas el aji, que les ayudaba en la digestión.

Los Hatun Runas consumían dos comidas al día la comida principal era entre las ocho y las nueve de la mañana su contenido debía sustentar todo el trabajo a realizar en el día, por lo tanto, debía tener los suficientes nutrientes en la cantidad adecuada, por supuesto no en abundancia; y la segunda, más liviana, entre las cuatro y las cinco de la tarde, esta diferenciación se muestra en diferentes crónicas de la época:

¹² CIEZA DE LEON, Pedro, *“El Señorío de los Incas”*, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.170.

El Inca Garcilaso de la Vega, anota: ***“Tanto el pueblo como los señores realizaban dos comidas (mikhuy) al día. La principal era la de la mañana, denominada paqarin llaqway o paqarín mikhuy, o simplemente llaqwa. Se llevaba a cabo entre las ocho y las nueve de la mañana. La alimentación de la noche o tuta mikhuy era más liviana; se hacía una o dos horas antes de la puesta del Sol, entre las cuatro y las cinco de la tarde”***¹³

El pueblo Inka acostumbraba dormir temprano y madrugar para iniciar las labores del día siguiente, por consiguiente la comida de la mañana era la más importante y nutritiva.

Con respecto a la forma de alimentarse Bernabé Cobo indica que, el suelo era utilizado como silla y mesa: ***“...doblan las piernas cuanto pueden juntos los pies y las rodillas tan levantadas, que las vienen así a juntar con la boca, y tirando la camiseta para abajo hasta los pies, vienen a meter en ella todo el cuerpo, si no es la cabeza; y como las piernas afirman y estriban en la camiseta, queda muy tirante; y ellos así sentados están con tanto descanso, que suelen perseverar un día entero sin levantarse de un lugar”***¹⁴.

Las mujeres comían al mismo tiempo que sus maridos, pero nunca junto a ellos sino a sus espaldas. Continúa Cobo diciendo: ***“...vuelto el rostro al contrario, de modo que venían a caer espaldas con espaldas; y allí tenía los potajes en sus ollas y los servía al marido, le daba de beber cuando lo pedía, comiendo ella juntamente; desta manera se sentaban y comían en sus casas y en los banquetes públicos del pueblo”***¹⁵.

Franklin Pease agrega: ***“...comen muchas yerbas, que ellos llaman yuyos cocidas y crudas y así mismo comen las ovas de los ríos [algas] cocidas con ají...pocas veces comían carne; solo lo hacían***

¹³ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.328.

¹⁴ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p. 245.

¹⁵ COBO, Bernabé, Ob. Cit., p246.

en sus banquetes o fiestas y más consumían carne seca que fresca, aunque fueran criadores de aves, les sobrara ganado de toda especie o estuvieran muy débiles”¹⁶.

Franklin Pease muestra que los pobladores inkas conocían a la perfección los beneficios nutritivos de las plantas herbáceas, ya que a base de ellas mantenían su alimentación.

El pueblo nunca bebía agua pura sino solo chicha, siempre después de comer, entre las comidas y para el descanso en el trabajo.

Bernabé Cobo agrega: **“No había mayor tormento para los indios que ser obligados a beber agua. Además de la chicha de maíz, hacían chicha de quinua, de ocas, de molle y de yuca”¹⁷.** Para provocarse las ganas de beber, los indios consumían una pequeña refacción o un poco de sal y ají.

En el vocabulario de Diego González Holguín encontramos tres términos al respecto: **“Chissi llakhuay [ch'isi llaqway, según la escritura actual del quechua], breve comida para beber que se realiza en la tarde; ayunay llakhuay [ayunay llaqway], la colación que es un bocado para beber y llakhuani [llaqway], comer agí y sal por apetite de beuer”¹⁸.**

Antes de la llegada de los españoles a estas tierras, la dieta del poblador andino tenía a su disposición una mayor variedad de alimentos que la de los europeos porque existía la costumbre de que cada nación o provincia tuviera tierras de cultivo en distintos pisos ecológicos, porque la geografía de los Andes así lo permite.

Además, las tierras que poseían los pueblos andinos en distintos pisos ecológicos podían ubicarse a cientos de kilómetros de distancia. Por ejemplo, la gente de Puno donde abundan las papas, la quinua y el

¹⁶ Pease, Franklin, “Del Tawantinsuyu a la Historia del Perú”, p. 75.

¹⁷ COBO, Bernabé, “Historia del Nuevo Mundo”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.21.

¹⁸ GONZALES HOLGUÍN, Diego, “Vocabulario de la lengua general de todo el Perú llamada lengua quichua”, Ed. I.E.P. Lima Perú, 1996, p.456.

ganado complementaba su dieta con el maíz, el ají y las frutas que se cultivaban en los valles templados de Moquegua y Samegua.

Se celebraban fiestas en las cuales se ofrecían grandes banquetes públicos, el pueblo participaba de ellos, así como curacas y nobleza; pero también realizaban ayunos cuando tenían alguna dificultad o contratiempo como por ejemplo la falta de lluvias, en los cuales no consumían sal, ají, carne y chicha.

Existían celebraciones familiares, en ocasiones especiales para la familia o el grupo social como el primer corte de pelo de los niños, la primera menstruación de las jóvenes, el paso de la niñez a la juventud, el matrimonio y la muerte, en dichas celebraciones preparaban sus respectivos banquetes para acompañar la fiesta.

Se observa en ambos casos que la comida cumplía un rol fundamental en las celebraciones, ya sean estas públicas o familiares, porque era un medio de aproximación entre los participantes y éstas no podían estar ausentes en las celebraciones.

La base de su alimentación fue la papa, el maíz, los mismos que debían tener la mayor consistencia nutricional estos los acompañaban con bastantes yerbas a los que le denominaban yuyos y en abundancia, debía sostener con este consumo todo el esfuerzo del día, permitiendo que los hombres tengan un mayor rendimiento en el trabajo.

Su alimentación fue muy saludable ya que de otra forma no hubiera podido soportar el arduo trabajo físico que realizaban durante todo el día, trabajo que generalmente era físico.

Este tipo de alimentación balanceada los hacía más resistentes ante la labor agrícola, además que los preservaba de enfermedades, por lo cual eran personas con buena salud y vigor físico. Pocas veces consumían carnes rojas; y si los consumían requerían de bastante líquido y lo obtenían mediante el consumo de chicha en el día sobre todo antes, durante y después de las comidas.

1.3. Alimentación Cotidiana de los Canteros

La alimentación de los obreros y/o canteros en el inkario fue sobre todo de productos básicos como de papa, chuño, maíz, muy buena, a razón de que tenían que edificarse grandes recintos o kanchas Inkas que ameritaba la ciudad sagrada y política del Tawantinsuyu **“... fue posible sólo mediante el esfuerzo organizado de grandes grupos de Canteros trabajando en cumplimiento de un peculiar sistema de tributación al estado. Gracias a la Mita se construyeron la mayoría iode terrazas, depósitos, caminos, canales, tambos y las kanchas y templos de los principales lugares del Cusco Inkaico”**¹⁹, es por ello que iba acompañado de una alimentación nutritiva, la cual era necesaria e importante para dichos trabajadores por el esfuerzo físico que demandaba su labor.

Waldemar Espinoza dice: **“...todas las casas del Cusco fueron hechas por los Qollas y Lupaqs del altiplano y estos a su vez vinieron con sus propios alimentos a trabajar...”**²⁰.

¹⁹ RAVINES, Rogger, *“Tecnología Andina”*, Ed. Instituto de Estudios Peruanos, Lima, 1978, p.566.

²⁰ ESPINOZA SORIANO, Waldemar, *“Visitias Hechas a la Provincia de Chucuito por García Díez de San Miguel en el año de 1567”*, Versión paleográfica de Espinoza Soriano, Ed. De la Casa de la Cultura Perú. 1964, p.124

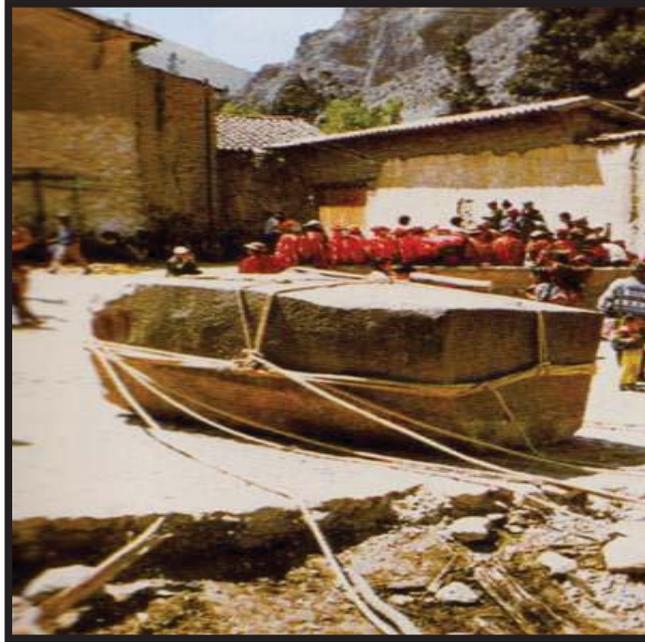


Fig. N° 1. Parte superior: Pobladores de Ollantaytambo; inferior; canterios inkas:
Estos tuvieron una alimentación buena y complementado con la chicha
Fuente: Guamán Poma de Ayala.

“En el interrogatorio que García Diez hizo a Pedro Cutimbo, se investigó acerca de los tributos que daban a los Inkas...Preguntado qué tributo daban al ynga en su tiempo y en qué cosas dijo que le daban tres mil indios para la guerra algunas veces le daban todos los indios que querían para hacer paredes y casas...y llevaban sus alimentos, charqui, chuño, y ropa”²¹. El testigo Francisco Vilacutipa, cacique principal de la parcialidad de Hanansaya de llave, declaró a la edad de 100 años y dijo, que fue a pelear con Guainacaua (Wayna Qhapaq) contra los indios de Tumipampa. Sobre los tributos y dijo también que le daban indios para sus mitas para que le hiciesen casas en el Cuzco. “...También los indios principales de Juli dijeron que le daban indios para la guerra y otros indios para que le hiciesen casas en el Cuzco...y eran alimentados por Inga Yupanqui...”²² La persona encargada de la alimentación cotidiana de los Canteros era el Inka, él proporcionaba los productos como el maíz, charqui, pescado seco, chuño, llamas, papas, coca, etc. Que son los productos que usualmente se utilizaban en la alimentación cotidiana entre otros, para su alimentación en cantidades suficientes.



*Fig. N° 2. Pobladores del Qollasuyu: nótese en el bulto o Qepi transportando; esa posición debió tener de llevar los alimentos en el tawantinsuyu
Fuente: Jania Ayma Alosilla*

²¹GASPARINI, Graziano y MORGOLIES, Luise, “Arquitectura Inka”, p.9.

²² MILLONES, Luis, “Historia y Poder en los Andes Centrales”, Ed. Instituto Riva Agüero, Lima-Perú, 1984, p.98.

1.4. Ofrendas Hacia Los Dioses y La Alimentación Del Pueblo Mediante Ellas

Las ofrendas hacia los dioses eran consideradas como una forma de acercamiento entre éstos y los pobladores, las ofrendas eran un medio de alimentación hacia las divinidades o dioses y eran también un medio de alimentación para el pueblo, ya que las llamas sacrificadas eran después consumidas por el pueblo que participaba de la ceremonia.

En lo profundo de toda herencia cultural en el mundo, existe evidencia de ofrendas o sacrificios de animales o humanos de esta manera, el sacrificio pudo significar para los Inkas el contacto y contrato con las divinidades y quizás con sus ancestros. Las divinidades o dioses tenían como atributos las fuerzas de la naturaleza, la cual permitía al hombre vivir brindándole alimentos y los ancestros protegían a los hombres de las enfermedades e invasiones.

Cieza dice: ***“Y acabado el sacrificio, el grand sacerdote con los demás sacerdotes iban al templo del sol, y despues de haber dicho sus salmos malditos, mandaban salir á las vírgenes mamaconas arreadas ricamente y con mucha multitud de chicha quellas tenían hecha, y entre todos los que se hallaban en la gran ciudad del Cuzco se comian los ganados y aves que para el sacrificio vano se habían muerto, y bebían de aquella chicha, que tenían por sagrada”***²³

Armando Pinto Cabrera en su obra Enigmas del Qorikancha indica ***“...en las grandes celebraciones suponemos que las llamas sacrificadas eran en parte para el consumo de miles de concurrentes, si éstos camélidos se asaban posiblemente eran el alimento del pueblo, acompañado de papas, mote y la chicha, porque siempre en los festejos el consumo de carne cocida era mayor... era también usual***

²³ CIEZA DE LEON, Pedro, *“El Señorío de los Incas”*, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.44.

junto con el sacrificio de humanos, se ofrendaban los más primorosos tejidos, coca, mullu (espóndilo) sebo de llama, etc.²⁴

Entre los principales dioses, la divinidad mayor era el Apu Punchau Wiracocha Pachayachachiq, reconocido como el Dios hacedor, por la mayoría de cronistas, así como la Mama Pacha como deidad suprema de la tierra, otras deidades denominadas uránicas como el sol, la luna y las estrellas vienen a ser hijas de ésta última, según Armando Pinto Cabrera.

Luis E. Valcárcel al consultar a Bernabé Cobo, confirmó que el Inka Pachakuti: ***“... con acuerdo de su consejo, Pachacuti ordenó que fuese colocado por encima del Sol el Pachayachachic, al cual había dedicado templo particular en el Cusco, que se llamó Quishuarcancha, en el que puso una representación de Huiracocha Pachayachachic, consistente en una escultura hecha de oro, del tamaño de un muchacho de diez años, de pie, con el brazo derecho levantado, la mano cerrada y altos los dos dedos pulgar y segundo, en actitud de una persona que está mandando... le veneraban los indios y le daban comida escogido [cuy, aves, maíz]... hecha de oro excepto el vientre que estaba lleno de una pasta de oro molido y amasado con las cenizas o polvos de los corazones de los reyes Incas...”***²⁵

Todos los documentos antiguos concuerdan en mencionar la existencia de un ídolo de oro y que a éste le ofrecían cuy, aves, maíz, como una forma de ofrenda.

“...capacocha era la práctica inca de sacrificio humano, generalmente usando niños. Los sacrificios se hacían en o después de eventos importantes, como la muerte del Inca o durante una hambruna. Se escogía a los niños para ofrecérselos al Inca para esta ocasión. Se cree que los niños usados tenían que ser físicamente

²⁴ PINTO CABRERA, S. Armando, *“Enigmas del Qorikancha”*, Ed. Talleres Gráficos de Grafisol Editores, Cusco-Perú, 2002, p. 122.

²⁵ VALCARCEL, Luis E., *“Historia del Perú Antiguo”*, Ed. Juan Mejía Baca, Lima-Perú, 1964, p. 15.

perfectos: lo mejor que se le podía ofrecer a los dioses. Los niños eran adornados con ropa fina y joyería, para ser escoltados al Cusco a fin de reunirse con el emperador, donde se realizaría un banquete en honor de los niños...²⁶

1.5. Los Ayunos

Los ayunos eran muy frecuentes durante algunos días ellos se abstenían de comer ají y sal, pero en los casos más importantes, el ayuno riguroso consistía en dejar de comer carne, sal, ají, chicha y evitar el contacto sexual.

Los ayunos se realizaban cuando a la población les sobrevenía algún padecimiento, contratiempo, dificultad o desgracia. Los hombres de los andes creían que todo ello provenía de alguna falta cometida como el descuido en la veneración de las deidades y objetos de culto o en el cumplimiento de fiestas, el hurto, el asesinato violento fuera de la guerra o el provocado con hechizos y venenos o el no cumplir con la voluntad del Inka.

Cuando las personas se encontraban afectadas por un mal acudían generalmente a los hechiceros y adivinos inkas, se creía que eran los encargados de encontrar las causas de dichos males. La persona afectada realizaba alguna ofrenda, rito o ceremonia e iba a bañarse en un río para que se llevara al mar todas sus culpas, e iniciaba el ayuno.

Otras razones por las cuales las personas realizaban el ayuno era cuando los padres esperaban el nacimiento de un bebe, con ocasión del warachikuy, el paso de niños a jóvenes, en el "quicun huarmi" (k'ikun wanni), la primera menstruación, antes de las fiestas principales.

“Cuando Atahualpa murió, Pizarro y sus compañeros escogieron entre sus hermanos al nuevo inca. El elegido solicitó que le permitieran seguir la tradición de realizar un ayuno. Entonces se edificó una casa y en ella estuvo encerrado y retraído el futuro inca durante tres días sin que nadie lo viera, salvo los criados que le

²⁶REINHARD, Johan, “Congelados en el tiempo”, 1999, p.36.

servían y le llevaban la comida. Acabado el ayuno, salió ricamente vestido y se sentó a comer acompañado de mucha gente importante: capitanes, gobernadores de provincias y otros grandes señores²⁷

Pedro Pizarro dice: ***“En el templo de Pachacámac, cuando los indios querían pedir buenas cosechas de maíz y buen tiempo a la deidad, tenían que ayunar 20 días en el primer patio y para subir al segundo nivel, donde se encontraba el ídolo, nada menos que un año...”***²⁸

“Para que la chicha saliera fuerte y espesa como mazamorra, que llamaban “tecti” (tiqti) y que se destinaba a las ofrendas de las huacas, las mujeres tenían que ayunar no comiendo sal ni ají ni durmiendo con sus maridos durante el tiempo de la preparación...”²⁹.

Cieza de Leon dice: ***“En Tarma, a los que eran más dados a la religión y al culto de sus deidades, se les rogaba que ayunaran un año entero por la salud de todos...”***³⁰

Los estudios actuales de salud siempre recomiendan un ayuno periódico y mensual porque el ayuno semanal limpia y preserva nuestra condición física y si los Inkas tenían muchos ayunos por diversos motivos mantenían una adecuada y saludable condición física, por lo tanto, se conservaban fuertes y sanos para los más duros trabajos que realizaban.

²⁷SANCHO, Pedro, *“La Relación del Pedro”*; En Traducción, estudio preliminar y notas por Luis A. Arocena, Argentina, 1948, p.283.

²⁸ PIZARRO, Pedro, *“Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú”* Ed. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 1987, p.128.

²⁹ ARRIAGA, Pablo Joseph, *“La Extirpación de la idolatría en el Perú”*, Ed. I.E.P. Lima, 1966, p. 43.

³⁰CIEZA DE LEON, Pedro, Ob. Cit., p. 201.

CAPITULO II

2. CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTOS DE LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN EL CUSCO INKAICO Y SU RELACIÓN CON LAS FESTIVIDADES CEREMONIALES

La tecnología de conservación de alimentos andinos en nuestros días es estudiada por diferentes científicos, de diferentes ramas, los que han demostrado que no solo servían para tenerlos preservados por mucho tiempo, sino que incrementaban sus nutrientes y acompañados de yerbas como la muña impedían que agentes patógenos los atacaran y así podían conservarse por largos periodos de tiempo.

2.1. Conservación de Alimentos

La característica principal para la conservación de alimentos en el Estado Inka ha sido siempre almacenar y preservar su producción el mayor tiempo posible, para una adecuada alimentación, tanto la acumulación como el mantenimiento de comestibles sirvieron a esa idea. Los métodos de preservación están basados en las condiciones geográficas y el aprovechamiento de las diversas variaciones climáticas.

Las maneras de conservación usadas hasta hoy en algunas comunidades andinas son de origen muy antiguo y fueron indudablemente practicadas ya en tiempos anteriores al dominio Inka. Su presencia y continuidad resultan explicables, considerando la permanente preocupación y angustia de la población frente a la carencia de alimentos o situaciones críticas ocasionadas por la naturaleza, ya sean éstas debido a factores climatológicos o geográficos, por el cual en el Estado Inka se anticipó la escasez de alimentos. Dentro de las técnicas y/o métodos de

conservación de los principales alimentos, tenemos los almacenamientos y métodos de conservación de alimentos, los cuales abordaremos a continuación.

2.1.1. Almacenamientos

En el Estado Inka las maneras de almacenar los productos alimenticios fueron realizadas mediante los depósitos estatales, qolqas o graneros y las pirhuas o depósitos domésticos.

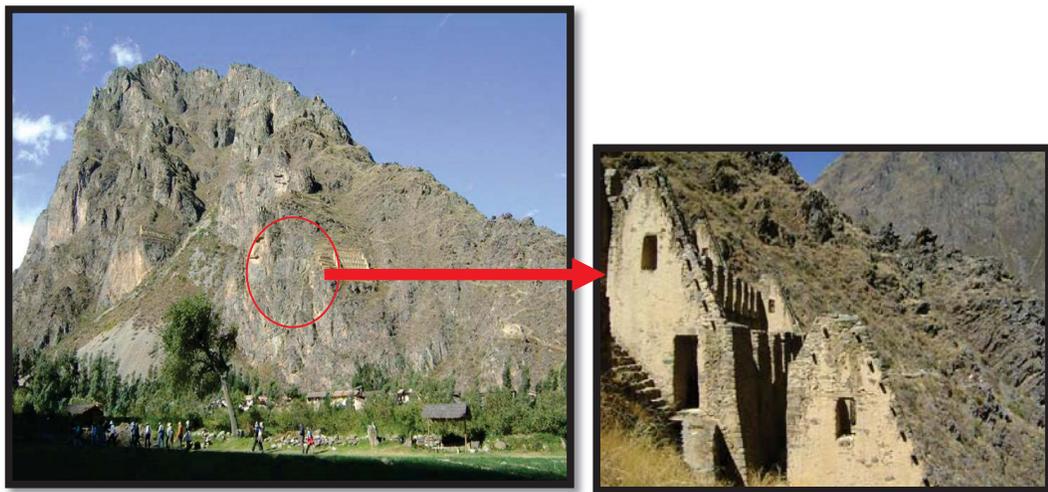


Fig. N° 3. Almacén o qolqa Inka ubicado en el cerro de pinkuylluna. Ollantaytambo: depósito donde se almacenaba abundante maíz (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

“...si evidentemente los depósitos de alimentos aparecen muy temprano en el proceso cultural de los Andes, su concepción final debió corresponder al estado Huari, del Horizonte Medio (550-900 d.C.), como parecen demostrarlo los complejos sistemas de Pikillacta en el Cusco o Pampa Grande en Lambayeque...”³¹.

2.1.1.1. Depósitos Estatales

Los depósitos estatales representaban poder en el Tawantinsuyo, por el valor de los productos almacenados,

³¹ HUAYCOCHEA NÚÑEZ DE LA TORRE, Flor de María, "Qolqas Banco de Reservas Andinos: Almacenes Inkas", Ed. UNSAAC, Perú, 1994, p. 124.

ya que el Estado Inka constantemente se veía obligado a renovar grandes donativos a los diversos señores étnicos, jefes militares, huacas, etc. Por ello el gobierno tenía que disponer de cuantiosos bienes acumulados. Conseguir un excedente sustancial en la producción agropecuaria confería al gobierno inka una acumulación de bienes rentables que simbolizaban su poderío. Más aún, estos bienes le daban al Sapa Inka una superioridad incontestable sobre los señores de las macroetnias que además se habían empobrecido con el auge cusqueño. Los encargados del cuidado, vigilantes lo mismo que cargadores de los bultos y los conductores de las recuas de camélidos, de los depósitos estatales se sustentaban de estos depósitos.

Murra hace mención a Guamán Poma y dice, pretende que los pastores, que hacían también de cazadores, estaban obligados a entregar anualmente cien sacos de charqui de vicuña a los depósitos, pero dadas las limitaciones ya mencionadas a la caza de la vicuña, es probable que la referencia sea a los guanacos. Murra dice: ***“...junto con otros productos de las punas los collas cambiaban el charqui por maíz, frutas y coca con sus parientes trasladados a los yungas”***³².

2.1.1.2. Qolqas

Eran grandes depósitos donde se guardaba y almacenaba el excedente productivo, recintos que contaban con canales de ventilación y sistemas de drenaje; que estaban ubicadas generalmente en las partes con mayor altura para que de esa manera pudieran aprovechar la ventilación

³² MURRA, John V., *“La Organización Económica del Estado Inka”*, Siglo XXI editores S.A., Tercera Edición, México, 1983, p.89.

natural de las lagunas adyacentes; varias de éstas Qolqas existen en el Qhapaq Ñan.

Según el Inca Garcilaso de la Vega, ***“existían tres clases de qolcas; unas para socorrer al pueblo, otras para el Sol y la casta real, y otras para los caminos reales, a fin de movilizar fácilmente el ejército. Estos depósitos, cuidadosamente contruidos de paja y barro, estaban de tal manera arreglada que los encargados de su cuidado sabían en todo momento la cantidad de alimentos y otros artículos en ellos almacenados, a fin de vigilar que estuvieran en proporción con las necesidades del reino...”***³³.

Garcilaso describe minuciosamente la forma en que se hacía la distribución de los frutos almacenados de los tributos al sol se guardaba una parte para el depósito común del pueblo, con los depósitos de los caminos se alimentaba a los soldados en viaje, prohibiéndose que éstos se alojaran a costa de las poblaciones. Cuando por ser excesivos los gastos de las guerras no bastaba lo guardado en los depósitos del Inka se recurría a los del Sol. Finalmente, se distribuían entre las poblaciones los frutos de los depósitos reales cuando las malas cosechas, calamidades u otras circunstancias fortuitas así lo exigían. En los depósitos del Cusco, de acuerdo a Polo de Ondegardo, ***“... se almacenaban además de los productos producidos en la zona, muchos procedentes de otras partes del Tawantinsuyu y ofrecidos en tributo al Estado...”***³⁴.

En ese entender se depositaba toda clase de productos traídos de las diferentes zonas de esta manera podían

³³ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.325.

³⁴ POLO DE ONDEGARDO, Juan, Ob. Cit., p.94.

tener acceso a este, en cualquier momento según fuese el caso, figuraban entre ellos el maíz, papa, coca etc. entre los principales por el mayor consumo que tenían.

Bartolomé de las Casas dice: ***“...todos los frutos demás desto que sembraban, y eran en grandísima cantidad, se reponían, encerraban y guardaban en los depósitos y albóndigas susodichos grandes, para cuando fuese menester o hubiese de pasar gente de guerra, o cuando querían celebrar algunas fiesta y hacer sacrificios. Había en ellos depósitos, infinito maíz, frisóles, papas, camotes, xicamas, quinua y otros géneros de raíces, y semillas... sal... carne al sol seca, otra mucha copia de salada... pescados secos al sol u otros salados... ají o la pimienta.”***³⁵

Juan de Betanzos, refiriéndose a los hechos de Inka Yupanqui dice: ***“...mandó que cada cuatro días se diese a todos los del Cusco lo que cada uno había menester de comida e proveimiento...mandando que de los depósitos se sacasen los tales bastimentos e comidas, e que de ellos se hiciesen en la plaza de la ciudad grandes montones de las tales comidas, y de allí se les fuese repartiendo por su medida, cuenta y razón, dando a cada uno lo que ansí hubiese menester...”***³⁶

³⁵ DE LAS CASAS, Bartolomé, *“De las gentes del Perú”*, Ed. D. Miranda, Lima Perú, 1948. p.109.

³⁶ BETANZOS, Juan, *“Suma y Narracion de los Incas”*, Ed. Atlas, Madrid, 1968, p.88.



Fig. N° 4. Podemos observar los depósitos del Inka o también conocida como colca. (Fuente: Guamán poma de Ayala)

2.1.1.3. Pirhuas

Aparte de estos grandes depósitos del Estado Inka, los comestibles se almacenaban en las casas de varias maneras. **“Este grupo incluye las siguientes categorías quechuas: Pirua y Taq’e.**

- Pirua [pirhua]

Denominadas piura en lengua aimara, eran trojes empleadas principalmente para el almacenamiento de maíz y quinua. Podían presentarse en dos modalidades:

a) Piruas moldeadas: De acuerdo al testimonio del Inca Garcilaso, estos graneros eran “hechos de barro pisado con mucha paja” y tenían forma ortoédrica; sus dimensiones variaban ‘conforme al altor de las paredes del aposento donde los ponían’, siendo confeccionados con moldes. Como ya ha sido

señalado, eran empleadas por los miembros de la nobleza incaica y algunos especialistas religiosos en el ámbito privado.

b) Piruas cilíndricas: Estos graneros eran elaborados con cañas amarradas [chaclla] y sus paredes podían presentar, ocasionalmente, recubrimiento de barro. Fueron descritos en las primeras décadas del siglo XVII como ‘barriles’ y como cercados redondos de ‘dos varas y media’ (aproximadamente 2.10 metros) de diámetro. Eran utilizadas en los ámbitos privado (doméstico), comunal y estatal; un ejemplo de esto último lo encontramos en el valle boliviano de Cochabamba, donde los incas instalaron un número importante de “piruas del maíz” cilíndricas que permitían el aprovisionamiento de sus ejércitos.

- Taq’e [taqqe]

Denominadas sekhe (seje) en lengua aimara, eran cestos confeccionados con esteras, paja y cañas de cortadera (Cortaderia quila) que se empleaban para el almacenamiento de maíz y chuño en el ámbito privado. Sus paredes carecían de cobertura de barro o arcilla”³⁷

Entre las familias en el Estado Inka los comestibles se colocaban bajo hoyos con techo de paja, grandes tinajas de barro enterradas en la tierra, dentro de ellas habían bolsas de lana y ollas tapadas de barro que contenían los alimentos necesarios para la comida familiar.

En el Estado Inka y toda la región andina utilizaron yerbas aromáticas para la preservación de los comestibles y en la costa norte, principalmente en el departamento de La

³⁷ Ministerio de Cultura, “Cuadernos del Qhapaq Ñan”, Ed. Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-15203, Lima – Perú, 2017 p. 96

Libertad, los antiguos pobladores prehispánicos como dice Roger Ravines: ***“... tenían unos arenales en distancia de media legua en el que abren unos hoyos según el tamaño que quieran para conservar sus granos que echados los cubren como media vara de arena, para sacarlo tienen unas esteritas que llaman driles hechas de virulis gruesos, tegidos con hilo bien ajustadas. Paqe no pase el grano, si solo la arena este lo medio tiende que queda como un escarpe, recostado sobre dos orconcillos y un atrabesaño de alto como tres cuartos y al pie tienden las mantas por cuya cara echan el maíz revuelto con la arena esta pasa y el maíz queda y ansi lo extraen, se conserva en la arena como un año en olio de arena nueva, sin polilla...”***³⁸.

Desde el punto de vista arqueológico, si ciertamente es posible reconocer esta categoría de estructuras dentro de las construcciones públicas prehispánicas, en cambio su uso específico no siempre resulta discernible. ***“Actualmente en la provincia de Paucartambo en la ciudad del Cusco las familias construyen su propio almacén o photunco. El cual se prepara cerca de la chacra familiar, o detrás de las viviendas familiares, se ubica en lugares secos sin humedad, fuera del alcance de los animales y lejos de caminos de herraduras. De preferencia participan varias familias, juntándose en un determinado lugar para que cuide un solo encargado que es el Arariwa. En el borde de la chacra se cava un hoyo en forma circular. Para 300 kilos de papa debe tener 1 a 1,5 m de diámetro, la profundidad 1 a 1,5 m.***

³⁸ RAVINES, Roger y SILVA SANTISTEBAN, Fernando, *“Los Incas”*, En Historia General del Perú T-III, Ed. Brasa, Lima Perú, 1994, p.201.

El tamaño del hoyo se prepara dependiendo de la cantidad de papa que se quiere guardar, para semilla o también para consumo. Se acomoda con paja y se tapa bien con paja y tierra hasta la época de siembra³⁹.



*Fig. N° 5. Almacén de papa, tipo Photunco. Paucartambo, Cusco
(Fuente: Mario E. Tapia).*

Existen en nuestra sociedad actual diversas formas de preservar los alimentos, pero todas y cada una de ellas utilizan diversos preservantes que a la larga hacen daño a la salud de quienes los consumen, por ello, es importante destacar la amplia tecnología que utilizaban los Inkas para preservar y mantener conservados todos sus alimentos, esto determina que prevenían con estas tecnologías de conservación de sus alimentos épocas de escases y seguridad alimentaria para la población, siendo por lo tanto una de las culturas que mejores tecnologías desarrollaron con carácter ecológico y sustentable por ser tecnologías que usaban la naturaleza.

³⁹ TAPIA, Mario E., "Guía de Campo de los Cultivos Andinos", Primera Ed., Biblioteca Nacional del Perú, Perú, 2007, p. 125.

Además estas formas de conservación también incrementaban el valor nutricional de muchos alimentos conservados lo cual mejoraba notablemente la dieta que se tenía en el Estado Inka.

2.1.2. Métodos de Conservación de Alimentos

En el Estado Inka se preocuparon por la seguridad alimentaria, es decir para tener las suficientes reservas de alimentos para los momentos de escasez de comida y para la guerra, la mejor forma de tener estas reservas era utilizando diferentes métodos de conservación para su preservación, según sea el tipo de alimento. Estos alimentos están conformados por granos, harinas, también por tubérculos, raíces procesadas y/o secados del mismo modo, que sus principales carnes.

La transformación y conservación fue de vital importancia en el Estado Inka, debido a las variaciones climáticas y la existencia de diferentes pisos ecológicos que afectan de manera particular las producciones agrícolas, definitivamente con cosechas abundantes y otras veces pobres; por lo tanto el hecho de conservar y transformar alimentos ha estado siempre relacionado a la preocupación de la seguridad alimentaria, por la necesidad de guardar comida para épocas de escasez, la posibilidad de intercambiar los productos conservados, por otros bienes, mediante la actividad del trueque.

Las características de transformación y conservación están ligadas a las condiciones climáticas locales. Desde el punto de vista alimentario, la transformación tiene también varios propósitos tales como: eliminar sustancias antinutritivas o sabor desagradable, prolongar el tiempo de almacenamiento del producto, producir cambios en la textura, sabor y color, e inducir cambios en la composición de nutrientes. Un ejemplo típico es la transformación

de la papa amarga en chuño y tunta, siendo un proceso que responde a dichas exigencias.

Los métodos de preservación de alimentos pueden dividirse en tres categorías: **“Deshidratación (congelación y desecación, salazón y desecación, desecación por asolamiento y desecación por aireación); Cocción (cocimiento y desecación); y tostado y reducción a harinas”**⁴⁰.

2.1.2.1. Deshidratación

Consiste en hacer perder agua al producto, así se hace muy difícil el desarrollo de microorganismos, ya que estos necesitan cierto grado de humedad para sobrevivir, en la deshidratación se elimina el contenido de agua de los alimentos, pudiendo llegar hasta el 98%. En la etapa de la rehidratación se llega a recuperar ciertas propiedades tales como el olor, sabor y color.

a) Congelación y Desecación

El producto que más ha sido utilizado para este fin fue la papa, tubérculo desarrollado en más de sesenta variedades, ya que la papa era un producto principal en su dieta alimenticia y estaba presente en todas las comidas, además de ser el más mencionado por los cronistas.

Chuño

Uno de los productos tradicionales y más consumidos por los inkas logrados mediante deshidratación es el chuño obtenido de la papa. Otros productos deshidratados son la moraya o tunta, y la caya de la

⁴⁰ HUAYCOCHEA NÚÑEZ DE LA TORRE, Flor de María, *“Qolqas: Bancos de reserva andinos, almacenes inkas, arqueología de qolqas”*, Cusco, 1994., p.135.

oca, que son realizados siguiendo un proceso similar al del chuño.

Alvaro Montaldo, en su libro *Cultivo y Mejoramiento de la Papa* cita a Cobo, refiriéndose al chuño: **“es de tanta dura, que aunque se guarde mucho años, no se pudre, ni corrompe y los indios lo comen cocido en lugar de pan”**.⁴¹

También cita a Inca Garcilaso de la Vega en los *Comentarios Reales* señala: **“para reservarla de corrupción la echan en el suelo sobre paja, que la hay en aquellos campos muy buena. Déjanla muchas noches al hielo, que en todo el año hiela en esa provincia rigurosamente, y después que el hielo la tiene pasada, como si la cocieran, la cubren con paja y la pisan con tiento y blandura, para que despiche la acuosidad que de suyo tiene la papa y la que el hielo le ha causado; y después de haberla bien exprimido, la ponen al sol y la guardan del sereno hasta que está del todo enjuta.**

De esta manera preparada, se conserva la papa por mucho tiempo y trueca su nombre y se llama chuño. Así pasaban toda la que se cogía en las tierras del sol y del inca, y las guardaban en los pósitos con las demás legumbres y semillas”.⁴²

Según algunas anécdotas cuando el chuño o la moraya es mojada por las lluvias del solsticio de invierno, al momento de su preparación estos no llegan a espesar

⁴¹ MONTALDO, Alvaro, *“Cultivo y Mejoramiento de la Papa”* Ed. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura, San José – Costa Rica, 1984, p. 12

⁴² MONTALDO, Alvaro, *“Cultivo y Mejoramiento de la Papa”* Ed. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura, San José – Costa Rica, 1984, p. 16.



Fig. N° 6. Guamán Poma de Ayala dedica el dibujo a la cosecha de las papas. El mes de junio es frío por estar entrando al invierno; es bueno para convertir la papa en chuño. (Fuente: "Así se alimentaban los inkas" Armin Bollinger)

En el Cusco y Apurímac todavía se usa una tecnología mixta que combina el congelado de los tubérculos con un corto sumergimiento en pozas de agua; el producto final es de color grisáceo a negro. Se escogen tubérculos medianos y otros pequeños, se extienden en lugares planos, semi cubiertos de césped bajo. A partir de las seis de la tarde se realiza el primer rociado de agua, luego a medianoche se realiza el segundo y posteriormente el tercer rociado entre las cuatro y cinco de la mañana. Si la helada como dicen: ha agarrado bien, la cascara de la papa se pone suave para pelar. Al día siguiente se inicia el pelado de las papas heladas, presionando con los dedos de la mano.

Posteriormente se vacían en costales de lana o costalillos, estos se colocan en las acequias o pozas de agua corriente y se aseguran con piedras grandes colocadas encima. Después de unos tres a cuatro días en el agua se sacan las papas, para extenderlas en la tarde sobre unas mantas o ponchos, para que no se negreen. Se extienden para secar, se ventean y luego se almacenan en puynos, que son vasijas grandes de barro. Este método de conservación creemos que todavía proviene desde la época Inka.

b) Salazón y Desección

También se conservaron el pescado y la carne de mamíferos secándose al sol. En el primer caso el pescado se abría en dos partes y ya salada se extendía en terrazas apropiadas. En el otro, se cortaba la carne previamente en trozos delgados, en estado fresco la salaban bien por ambos lados; los trozos salados se extendían al sol, dejándolos así durante seis u ocho días hasta tenerla seca y dura. La carne seca, sin huesos, se llama charki y con huesos chalona. Antes de utilizarla era necesario remojarla en agua y cocerla. ***“...los indios del cuzco... más usaban la cecina que de carne fresca, y cocinábanla sin sal de esta manera: partían la carne en piezas delgadas y anchas y poníanlas a curar al hielo, y después de secas, las adelgazaban mojándolas entre dos piedras...”***⁴³. Además, elaboraban chalona, cecina y charki, que son carnes saladas y secas para que tenga duración de un año o más.

⁴³ COBO, Bernabé, “*Historia del Nuevo Mundo*”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.255.

La actividad de salazón y desecación se practica hasta hoy en día en las comunidades alto andinas, para así preservar por mayor tiempo las carnes y así poder elaborar algunos platos tradicionales como el olluco con charki.



*Fig. N° 7. Carne seca o Charki, Mercado Huancaro, Cusco.
(Fuente: Jania Ayma Alosilla).*

c) Desecación por Asolamiento y Desecación por Aireación

En la época Inka muchos alimentos se conservaron secándolos al sol, este proceso comprendía que los productos queden expuestos al sol para así extraer la humedad y/o agua con la finalidad de conservar sus propiedades alimenticias, teniendo sumo cuidado al voltearlos constantemente para que el secado más parejo, tal es el caso del maíz, los yuyos, y cochayuyos al igual que las algas marinas.

En el segundo caso la desecación por aireación encontramos algunas especias como el ají, paico, huacatay al igual que muchas hierbas o plantas medicinales como la coca conocido también por su

acción estimulante las cuales se conservan secándolas simplemente al aire.



Fig. N° 8. Variedades de maíz. Andahuaylas, Apurímac.
(Fuente: "Guía de campo de los cultivos andinos". Mario E. Tapia)

2.1.2.2. Cocción

Mediante la cocción se ablanda la textura de los alimentos, coagula la albumina y espesa el almidón por lo que se aprovechan mejor los nutrientes necesarios para el cuerpo humano, a su vez cambia y mejora el sabor; pero principalmente destruye los microbios de los alimentos.

a) Cocimiento y Dsecación

El cocimiento y desecación es un proceso mediante el cual se elabora la papa seca, primeramente se debe seleccionar la papa más pequeña (ñut'u papa) se procede a cocinarlas a término medio, hasta que se puede desprender su cáscara, seguidamente se pone a secar y dar vueltas constantemente para así lograr un secado uniforme. Tal como lo indica Mario Tapia a continuación: ***"...para elaborar la papa seca, se selecciona la papa más chica, o cualquiera sea su variedad, en caso de ser grande se corta en trozos,***

ya sea antes o después de cocinarla. Luego se procede a lavarla bien y a cocinarla a medias. En seguida se escurre el agua y se la vacía en mantas para enfriarla un poco, se empieza a pelar y desmenuzar. Se extiende para secarla para que no tome mal olor y no se negree. Esto se realiza en la época seca en cambio cuando se realiza en época de lluvia se ensarta la papa en hilos o palitos (como rosario), y se cuelga en los alares de la casa para secar...”⁴⁴.

2.1.2.3. Tostado y Reducción a Harinas

El tostado de granos en la época inka fue de suma importancia, no solo por la gran variedad de platos que se podían elaborar a base de las harinas como las cremas (lawas), sino por la reducción de espacio y volumen que ofrecían, así como la facilidad para el manejo y transporte, además que podían conservarse mucho tiempo.

Las harinas también son importantes por su fácil cocción y digestión, además debemos indicar que la mayoría de cereales y legumbres cuando son reducidos a harinas son preparados en alimentos como: la allpa, mashca, sank’u, maca, habas entre otros, lo cual aumenta el valor nutricional de algunos productos, tal es el caso de la kiwicha y la quinua.

⁴⁴ TAPIA, Mario E., “*Guía de Campo de los Cultivos Andinos*”, Primera Ed., Biblioteca Nacional del Perú, Perú, 2007, p. 136.



Fig. N° 9. Variedades de harinas. Mercado Huancaro, Cusco.
(Fuente: Jania Ayma Alosilla).

2.2. Minerales utilizados en la Alimentación

2.2.1. La Sal (kachi)

El primer lugar entre los productos alimenticios del reino mineral se considera a la sal, la cual es su mayoría no era añadida a la comida, sino lamida. Los Inkas Quechuas del Cusco conseguían la sal de las salineras de San Sebastián, como de Maras con facilidad, la utilizaban probablemente como un medio de compensación en sus intercambios con otros lugares, de donde traían todo tipo de metales, papas y lana, y donde, por otra parte, era difícil o imposible conseguir sal en extensas regiones.

La sal era también un artículo de comercio marítimo, tal como lo refiere Cieza de León para las regiones andinas. Los restos de sal demuestran que las grandes salineras al sur del Cusco (salineras de San Sebastián) y al norte (Maras), eran ya explotadas por los antiguos Quechuas del Cusco; aunque refiriéndose a su tiempo, declara Cieza de León: ***“...la cual toda está perdida, que muy pocos indios se aprovechan de ella... a media legua de la ciudad del Cusco, están otras pozas, en las cuales los indios hacen tanta sal, que basta para el proveimiento de muchos de ellos...”***⁴⁵.

⁴⁵ CIEZA DE LEON, Pedro, *“El Señorío de los Incas”*, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.218.

La significación de la sal está de tal manera subrayada en la leyenda de la fundación del Cusco, que uno de los tres hermanos de Manco Qápac, lleva el nombre de Ayar Cachi: Ayar es una quinua que crece silvestremente y era utilizada para embalsamar los cadáveres y cachi significa sal.

En cuanto al consumo de sal kachi en quechua y jayu en aimara, Bernabé Cobo señala que, ***“...a pesar de que los indios usaban la sal para provocarse las ganas de beber no siempre la empleaban en sus guisos y potajes. Tenían la costumbre de poner un terrón de sal junto al plato y de cuando en cuando lo lamían, dando sabor al paladar y no a la preparación. Cuando muchos indios comían juntos y no había más que un terrón para todos, este era pasado de mano en mano y los comensales lo lamían uno tras otro...”***⁴⁶.



Fig. N° 10. Salineras de Maras: fue uno de los lugares donde extrajeron los inkas la sal. (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

⁴⁶ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.113.

2.2.2. El Chako (Chako)

En algunos lugares lejanos del Cusco, los pobladores consumían el chako o phasa acompañado de papa cocida u otros tubérculos; lo cual era considerado como una defensa contra ciertos parásitos intestinales.

El chako se consumió en todas las regiones alto andinas, su textura es de color blanco marfil, que se encuentra en algunas zonas rocosas. Se preparaba juntando el chako con un poco de agua, en algunos casos se agrega sal; éste se consume con papas y otros tubérculos.

2.2.3. Cal

La cal en cantidades justas es beneficiosa para el organismo humano, porque asimila el calcio como alimento, mas no como estructura cristalina, por lo que no hay problema para su consumo. Un problema es la deficiencia de calcio, insuficiente en los cultivos andinos, lo cual se compensa durante la preparación de viandas a las que se agrega cal, obteniéndose cantidades importantes de calcio en la dieta.

2.3. Plantas Disponibles para la Alimentación Inka

La principal actividad que los Inkas practicaron fue la agricultura, razón por la cual la base de la alimentación en el Estado Inka, estaba basada en el consumo de plantas alimenticias, las cuales fueron observadas y detalladas por los cronistas, sobre todo en cuanto a la utilización, sus formas, tamaños y colores, las mismas que fueron consumidas en abundancia en el Estado Inka. La mayoría de plantas alimenticias persisten en el nuestros días y se consumen con el aval de nutricionistas que indican que son importantes por el alto valor nutricional que presentan.

2.3.1. Quinua (Kinuwa)

La primera referencia específica a la presencia de la quinua data de 1539 y corresponde al Fray Vicente de Valverde, quien en su carta al emperador Carlos V, la reconoce como uno de los dos granos alimenticios más importantes, que por su alta productividad y el valor económico que representaba debía sujetarse a diezmo.

“...la quinoa es como arroz y muy gran mantenimiento para los indios...”⁴⁷.



Fig. N° 11. Variedades de quinua. (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

La importancia de la quinua como cultivo alimenticio en el periodo inkaico y zonas andinas en general, durante las últimas décadas

⁴⁷ VALVERDE, Vicente Fray, “La Conquista del Perú”, Ed. Universidad Nacional de Educación La Cantuta, Lima Perú, 1969. p.197.

del siglo XV y primeras del XVI se expresa claramente en las fuentes documentales. Las referencias de los cronistas, son significativas al respecto; en éstas se destaca claramente su importancia en la dieta ordinaria y su valor como producto de tributo, dos aspectos complementarios e íntimamente vinculados a la organización económica del Estado Inka.

Cieza de León, al referirse al orden que había en el tributo de las provincias del Tawantinsuyu a los señores del Cusco, menciona específicamente a la quinua, junto con el oro, plata, maíz y chuño, entre los productos de mayor volumen con el que contribuían las poblaciones al gobierno imperial.

En cuanto a su importancia alimenticia entre sus pobladores, las citas del mismo Cieza de León y del Inca Garcilaso de la Vega resultan demostrativas. Cieza anota refiriéndose a las población del Cusco: ***“...hay otro bastimento muy bueno, a quien llaman quinua, la cual tiene la hoja ni más ni menos que bledo morisco, y crece la planta del casi un estado de hombre, y echa una semilla muy menuda, ella es blanca y ella es colorada, de la cual hacen brebajes, y también la comen guisada como nosotros el arroz”***⁴⁸.

Por su parte Garcilaso afirma: ***“El segundo lugar de las mieses que se crían sobre la haz de la tierra, dan a la que llaman quinua, y en español mijo, o arroz pequeño; porque en el grano y en el color se le asemeja algo. La planta en que se cría se asemeja mucho al bledo, así en el tallo como en la hoja y en la flor, que es donde se cría la quinua; las hojas tiernas comen los indios y los españoles en sus guisados, porque son sabrosas y muy sanas; también comen el grano en sus potajes, hechos de muchas maneras. De la quinua hacen los indios del cuzco brebaje para beber, como del maíz, pero es en tierras donde hay falta de maíz. Los indios herbolarios usan de***

⁴⁸ CIEZA DE LEON, Pedro, *“El Señorío de los Incas”*, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.389 a-442b.

la harina y de la quinua para algunas enfermedades. En el año de mil y quinientos y noventa me enviaron del Perú esta semilla, pero llegó muerta, que, aunque se sembró en diversos tiempos, no nació⁴⁹.

La quinua tuvo otros usos también importantes, sobre todo en la medicina popular y que el padre Bernabé Cobo los resume en el siguiente párrafo: ***“...los tallos y hojas de la quinua, cocidos y comidos con aceite y vinagre y azúcar, tienen facultad de ablandar el vientre; su cocimiento o zumo, con unas gotas de vinagre es contra las inflamaciones, añadiendo azúcar, es un buen gargarismo para inflamaciones de la garganta. La simiente de esta yerba, cocida en agua con leche o grasa de la olla, aumenta la leche en las paridas, y se ha hallado por experiencia, y así lo he visto yo usar, ser muy provechoso para cualquiera caída tomar una escudilla de la quinua, con esto se evita el daño que de las caídas podría resultar. De la caña o tallo de la quinua, quemado, hacen los indios una ceniza que llaman llucta, de la cual, amasada, hacen unos bollos o panecillos que comen por salva con la coca...”***⁵⁰.



Fig. N° 12. Variabilidad en panojas y en el color de los granos de quinua. Quinua: fue cultivada en el Tawantinsuyu en abundancia exactamente en el altiplano y las

⁴⁹ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, “*Los Comentarios Reales*”, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.345.

⁵⁰ COBO, Bernabé, “*Historia del Nuevo Mundo*”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.261.

primeras cosechas eran llevadas al Cusco Inkaico. (Fuente: La Quinoa Origen Milenario para servir la seguridad alimentaria y mundial FAO).

El uso de la quinua no estuvo ausente en la cosmovisión de los antiguos quechuas pobladores andinos y al igual que muchos otros productos alimenticios sirvió de ofrenda en determinadas ceremonias y rituales; y en consecuencia los pobladores andinos reconocieron el valor de la quinua y veneraron las quinua mamas (las panojas más grandes o de granos excepcionales) que debían cuidar el éxito de las cosechas.

Un dato curioso, pero en cierto modo posible, es el que ofrece fray Alonso Ramos Gavilán, en el año 1621, repetido por el padre Fernando Sangines, en su Historia de Copacabana (1919), al señalar ***“...que entre los antiguos habitantes del Titicaca, a fin de conservar el cuerpo de sus difuntos, después de haberles quitado los intestinos, les echaban una gran cantidad de harina de quinua o cañagua, entre otras unciones, para que así se conservasen...”***⁵¹.

“El promedio de proteínas en el grano de quinua es de 16%, pero puede contener hasta 23%, más del doble que cualquier otro cereal. Además, las proteínas contenidas están cerca del porcentaje que dicta la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para la nutrición humana. También posee un alto grado de aminoácidos, lisina, metionina y cistina, complementando a otros granos y/o legumbres. Las semillas contienen entre 58 y 68% de almidón y 5% de azúcares, y a pesar que los granos de almidón son bastante pequeños, éstos contienen cerca de 20% de amilosa y forman gelatinas entre los 55 a 65°C. La grasa contenida es de 4 a 9%, lo cual la mitad contiene ácido linoleico, esencial para la dieta humana, así como contiene un alto nivel de calcio

⁵¹ RAMOS GAVILAN, Alonso, *“Historia del célebre santuario de Nuestra Señora de Copacabana”*, C.B.A.G. Lima Perú, 1621, p.291.

y fósforo. En contenido nutricional de la hoja de quinua, ésta se compara a la espinaca⁵².

La quinua es un gran alimento que hoy en día está siendo revalorada por ser un alimento completo en cuanto a sus nutrientes, todos estos nutrientes por lo general están más concentrados en la quinua que en otros cereales como demostramos en la presente investigación, la quinua es el cereal más alimenticio.

2.3.2. Olluco (Ulluku)

En la región andina el olluco es mencionado desde el siglo XVI en diversas fuentes históricas, así como en otros documentos administrativos del Perú colonial. En ambos se le reconoce como producto propio de las tierras alto andinas, y como objeto de tributo del pueblo hacia el Inka durante el Tawantinsuyu.

Pedro Pizarro lo describe: ***“...como una raíz del gordor de una pera grande; largos de a palmo, y menos... unos que son cárdenos y puntos blancos. Son muy dulces de comer en cuzco, y ay otros blancos que tienen el sabor casi a zanahoria...”***⁵³.

El padre Bernabé Cobo, quien la describe en los siguientes términos: ***“La ulluma (olluco), es cierta raíz muy parecida a la oca; hállase de tan diferentes colores como las ocas, para la alimentación en Cuzco; son de temperamento frío y algo ventoso y muy mucilaginoso; bebiendo una buena porción del cocimiento destas raíces, junto con la muña, facilita el parto, y el mismo efecto dicen los indios que hacen ellas comidas solas en buena cantidad... hecho lamedor del cocimiento destas raíces con el azúcar necesario, y dado a menudo a los heridos penetrantes, les hace que con facilidad escupan la sangre extravenada en el pecho; y cocidas estas raíces con***

⁵²www.larevoluciondelacuchara.org/amaranto-quinua-y-canihua-las-semillas-que-pueden-salvar-al-mundo/

⁵³ CIEZA DE LEON, Pedro, *“El Señorío de los Incas”*, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.314.

romero y bebida su agua, quita el dolor de estómago. Llámase esta raíz, en la lengua quichua ullucu, y en la aimará, ulluma”⁵⁴.

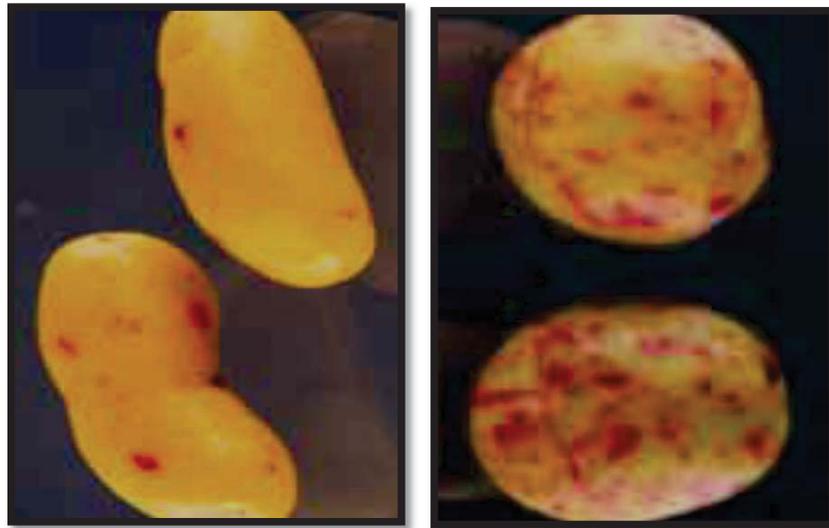


Fig. N° 13. Olluco. (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

Para tener una dieta saludable y rica en vitaminas se requiere de una variedad de alimentos y el olluco es un alimento nutritivo que puede alternar a la papa, que es también un tubérculo bondadoso y ampliamente consumido, además de los nutrientes que tiene en pequeñas cantidades el olluco destaca en otras como la vitamina C y el hierro.

2.3.3. Papa

Sobre la papa, la planta alimenticia más importante del mundo andino, existen numerosas referencias históricas y documentales así como una vasta bibliografía.

⁵⁴ COBO, Bernabé, “*Historia del Nuevo Mundo*”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.221.

más o menos, unas redondas y otras perlongadas; son blancas y moradas y amarillas, harinosas raíces de buen gusto, regalo de los indios bien acepto y aun de los españoles golosina.

El Inca Garcilaso de la Vega dice respecto a la papa: "...en toda la provincia llamada Colla en más de ciento y cincuenta leguas de largo (825 km), por ser la tierra muy fría, no se da el maíz, cógese mucha quinua, que es como el arroz, y otras semillas y legumbres que fructifican debajo de la tierra, y entre ellas hay una que llaman 'papa': es redonda y muy húmeda, y por mucha humedad dispuesta a corromperse presto. Para preservarla de corrupción le echan en el suelo sobre paja, que la hay en aquellos campos muy buenos. Déjanla muchas noches al hielo, en todo el año hiela en esa provincia rigurosamente, y después que el hielo la tiene pasada, como si la cocieran la cubren con paja y la pisan con tiento y blandura para que despiche la acuosidad que de suyo tiene la papa y la que el hielo le ha causado; y después de haberla bien exprimido, la ponen al sol y la guardan del sereno hasta que está del todo enjuta. De esta manera preparada, se conserva la papa por mucho tiempo y trueca y se llama chuño. Así pasaban toda la que se cogía en las tierras del sol y de la inca y las guardaban en los positós con las demás legumbres y semillas"

Bernabé Cobo escribe diferenciándose unas papas de otras en grandes y sabor, las mayores son como un puño y de aquí para abajo hasta el tamaño de una avellana pero las ordinarias son del grandor de un huevo de gallina, halláanse de todos los colores blancas, amarillas, moradas y rojas refiriéndose al chuño, observa Cobo es de tanta dura que aunque se guarde muchos años, no se pudre, ni corrompe, los indios lo comen cocido en lugar de pan.

Frampton (1577) presenta una traducción al inglés un trabajo de Nicolás Monardes, donde se hacen las primera menciones de las

papa en el nuevo mundo. Squire (1878) informa sobre la alfarería y huacos que se encuentran en las tumbas de los periodos incásicos y preincásicos y dice que : “...**algunos tienen forma de papa**”⁵⁵.

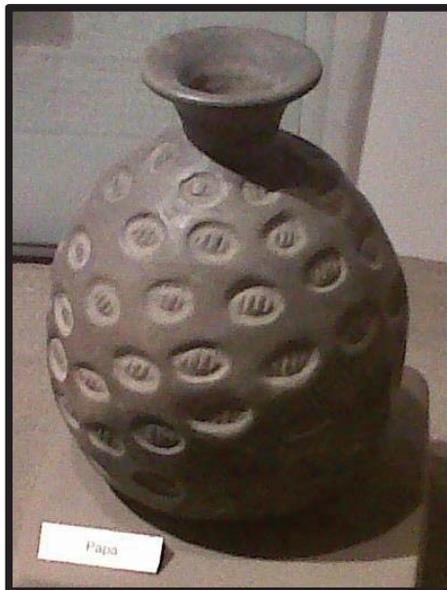


Fig. N° 15. Ceramio de la papa

Fuente: <http://alimentosantiguoperu.blogspot.pe/2011/11/la-papa.html>



Fig. N° 16. El cultivo de la papa, ilustración de Guaman Poma de Ayala
(Fuente: <https://pbs.twimg.com/media/CojRIAvWgAA6jy>)

⁵⁵ MONTALDO, Alvaro, “Cultivo y Mejoramiento de la papa”, Ed. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura, San Jose, Costa Rica, 1984, p. 12-15

2.3.4. Oca (Oqa)

Después de la papa, la oca es el tubérculo más cultivado de la región andina y uno de los cuatro sembríos alimenticios más importantes del Estado Inka, su valor económico durante el Tawantinsuyu fue indiscutible. La importancia de la oca como alimento nativo se expresa a través de la extensión de su cultivo, que hasta la segunda mitad del siglo XVII, en que empezó a decrecer, se mantuvo en casi toda la región andina. Durante este primer período del gobierno virreinal se menciona a la oca entre los productos de las tierras altas, ubicadas por encima de los 2,800 m.s.n.m., a la vez que se le reconoce como uno de los productos ordinarios con que determinadas poblaciones tributaban al Inka, sustituido entonces por el encomendero.

En las fuentes históricas de la región Cusco, la oca, es mencionada, directa o circunstancialmente, por casi todos los cronistas de los siglos XVI y XVII, desde Pedro Cieza de León hasta José de Acosta.

Cronológicamente, la primera referencia indirecta corresponde a la oca secada al sol, se encuentra en la Carta Relación, del padre Vicente de Valverde a Carlos V, sobre la conquista del Perú, entre los productos del país conquistado, anota: ***“...es una raíz que pasada, es como higos pasados desas partes...era cultivado y consumido en cuzco por los ingas...”***⁵⁶.

⁵⁶ VALVERDE, Vicente Fray, *“La Conquista del Perú”*, Ed. Universidad Nacional de Educación La Cantuta, Lima Perú, 1969. p.201.



Fig. N° 17. Oca; tubérculo era consumidos en el Cusco Inkaico, de esta sacaban la kaya y la umakaya que son derivados de la Oca. (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

Pedro Pizarro, recordaba: ***“...coxen también unas raíces que llaman ocas, que son largas de largor de un dedo y más, y del gordor de dos...”***⁵⁷.

José de Acosta, la mencionan entre las raíces, suaves e importantes, cultivadas en las tierras frías, señala su abundancia con respecto a otras partes del mundo. ***“Allá hay tantas que no sabría contarlas. Las que agora me ocurren, además de las papas que son lo principal, son ocas del Cuzco y yanaocas, y camotes”***⁵⁸.

El aspecto legendario, ritual y carácter supersticioso, que despertaban los tubérculos excepcionales, son advertidos particularmente por el padre Ávila y el licenciado Polo de Ondegardo, extirpadores de idolatrías, al señalar que los tubérculos más grandes o monstruosos, las mama ocas, eran conservados y

⁵⁷ PIZARRO, Pedro, *“Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú”* Ed. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 1987, p.319.

⁵⁸ ACOSTA, José de, *“Historia Natural y Moral de las Indias”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1964, p.321.

venerados en Cusco por los indígenas por representar a la madre de la planta.

El Inca Garcilaso de la Vega menciona: ***“Hay otra que llaman oca es de mucho regalo en el Cuzco; es larga y gruesa, como el dedo mayor de la mano; cómenla cruda porque es dulce, y cocida en sus guisados, y la pasan al sol para conservarla, y sin echarle miel ni azúcar parece conserva, porque tiene mucho de dulce; entonces se llama caui”***⁵⁹.

Según Bernabé Cobo indica: ***“...son las ocas unas raíces comestibles que se dan en las tierras frías donde las papas. La planta desta raíz se llama chuleo: es del linaje de acederas, pequeña, de una tercia poco más o menos de alto; tiene las ramas recogidas, que la hacen copada; las hojas son muy pequeñas, de tres en tres, como las de las acederas. Las raíces desta planta son larguillas medio jeme, no lisas, sino desiguales y como ñudosas; unas, blancas; otras, moradas y de otros colores, como las papas; son muy tiernas y harinosas; cómenlas los indios en Cuzco...verdes, asadas y cocidas, y también partidas por medio a la larga, las secan al sol para guardar; y las secas desta manera se llaman cavi, y son de buen sabor, algo dulces, como higos pasados, las cuales se comen crudas y cocidas el inga....llámense estas raíces en la lengua quichua deste reino, y en la lengua aimará, apillas”***⁶⁰.

La oca es un tubérculo de sabor muy agradable al paladar como dicen los cronistas después de la papa era una de las más consumidas por su sabor dulce y su consistencia harinosa. Su contenido de casi 9% de proteínas hace de este tubérculo un alimento nutritivo y muy popular en el Estado Inka.

⁵⁹ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.412.

⁶⁰ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.223.

2.3.5. Camote (Apichu)

La presencia del camote en Estado Inka, aparece documentada desde los primeros cronistas que llegaron, entre los productos alimenticios de la población indígena que encontraron a su paso está el camote.

Fray Vicente de Valverde señala entre las raíces del país “**...ages, batatas...había mucho en Cuzco para comer**”⁶¹.

El cronista Pedro Pizarro, al referirse a los habitantes del Cusco dice: “**...las viandas que en aquella tierra comen los indios son maíz cocido...y unas raíces de diversos géneros, que ellos llaman yuca, y ages y camotes y papa... comen a abundancia**”⁶².

Son numerosas y diversas las referencias a la presencia del camote en la región cusqueña y peruana, persistiendo la terminología inicial de ajes y batatas, introducida por Fernández de Oviedo.

Pedro de Cieza de León las denomina “*ajes o batatas*”, Miguel Cabello Valboa, emplea el término “*batata camote*”, mientras que el padre José de Acosta, se refiere así: “**...camotes o batatas... (Como) comida ordinaria de los ingas del Cuzco que asados sirven de fruta o legumbres**”⁶³.

El Inca Garcilaso de la Vega menciona: “**...las que los españoles llaman batatas y los indios del Perú apichu las hay de cuatro o cinco colores, que unas son coloradas, otras blancas y otras amarillas y otras moradas, pero en el gusto difieren poco unas de otras; las menos buenas son las que han traído a España**”⁶⁴.

⁶¹ VALVERDE, Vicente Fray, “*La Conquista del Perú*”, Ed. Universidad Nacional de Educación La Cantuta, Lima Perú, 1969. p.204.

⁶² PIZARRO, Pedro, “*Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú*” Ed. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 1987, p.321.

⁶³ ACOSTA, José de, “*Historia Natural y Moral de las Indias*”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1964, p. 391.

⁶⁴ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, “*Los Comentarios Reales*”, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p. 309.

El padre Bernabé Cobo, escribe a su vez: *“Son en tres diferencias: la una, que retiene el nombre común de batata, la cual se aventaja a las otras, como la camueza a las manzanas; la segunda es de las que se dan en el Perú, que llamamos camotes, que tienen el segundo lugar en bondad, si bien en algunas partes son tan buenos estos camotes que luego es consumida por los Ingas del Cuzco”*⁶⁵.



Fig. N° 18. Camote; nótese la variedad de camotes; en tiempo de los Inkas era una de los tubérculos muy preferidos. (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

2.3.6. Frejol (Purutu)

Siendo uno de los ocho productos alimenticios más importantes del Tawantinsuyu, no debe sorprender que aparezca mencionado por casi todos los cronistas, desde los días iniciales de la invasión de América hasta fines de la época colonial.

Los españoles lo encontraron por primera vez en las Antillas, pero el nombre indígena que se utilizaba para designarlo se perdió, debido indudablemente a que la planta se parecía a especies europeas para ellos conocidas.

En el Diario de Colón, se les denomina faxones, mientras que Gonzalo Fernández de Oviedo escribe los indios tenían estasmiento de los fásoles en esta isla (La Española) y en otras

⁶⁵ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p. 229.

muchas y en la tierra firme mucho más, y en especial en la Nueva España é Nicaragua é otras partes...palabras que posteriormente se transformarían en frejoles o frijoles.

En las fuentes históricas peruanas, incluyendo en ellas diferentes documentos administrativos de interés histórico, como las visitas y relaciones, que elaboraron los funcionarios coloniales por iniciativa propia o a solicitud de la Corona, se registran diversos datos concernientes de la planta, incluyendo sus denominaciones tradicionales, así como al uso, función e importancias socio económicas del grano en la cultura indígena.

Fray Vicente de Valverde refiriéndose a los frejoles dice: ***“...legumbres (que hay acá): habas, frisóles, chochos...y otros géneros de legumbres...son traídos hacia el Cuzco”***⁶⁶.

Pedro de Cieza de León dice: ***“...y asimismo hay algunas papas y muchos frisóles, y otras raíces gustosas...que el inga come en Cuzco”***⁶⁷.

Juan de Betanzos indica: ***“... (El Inka ordenó) que en la ciudad del Cuzco hubiese depósitos de todas comidas, ansí de maíz como de ají y frisóles e chochos...”***⁶⁸.

Miguel Cabello Valboa escribe: ***“...legumbres y granos hallaron para el sustento bastante que en nuestra España se tuvieran por muy buenos si los alcanzaran, más lo que más prestan y abastan son muchos, y muy diferentes géneros de frisóles que por acá se dan distintos en grandor, en color y en sabor...”***⁶⁹.

Francisco de Ávila indica: ***“...cuando se había concluido de limpiar la acequia, los hombres se convidaban unos a otros, maíz, purutucta, porotos, todo cosa buena...”***⁷⁰.

⁶⁶ VALVERDE, Vicente Fray, *“La Conquista del Perú”*, Ed. Universidad Nacional de Educación La Cantuta, Lima Perú, 1969. p.231.

⁶⁷ CIEZA DE LEÓN, Pedro, *“El Señorío de los Incas”*, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.108.

⁶⁸ BETANZOS, Juan de, *“Suma y narración de los incas”*, Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú, 1551, p.29.

⁶⁹ CABELLO VALBOA, Miguel, *“Miscelánea Antártica”*, Ed. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú, 1951, p.186.

⁷⁰ AVILA, Francisco, *“Dioses y Hombres de Huarochiri”*, Ed. Instituto de Estudios Peruanos, 1987, p. 198.

Inca Garcilaso de la Vega dice: ***“...tienen los indios del Perú tres o cuatro maneras de frisóles, del talle de las habas, aunque menores; son de comer en Cuzco; en sus guisados usan dellos: llámanles purutu. Son los frisoles de comer hay otros que no son de comer, son redondos, como hechos con turquesas, son de muchos colores y del tamaño de garbanzos, en común los llaman chuy y diferenciándolos por los colores con muchos nombres, usan de ellos en muchas maneras de juegos que había, así de muchachos como de hombres mayores...”***⁷¹.

Bernabé Cobo escribe: ***“La mata de los frisóles de las Indias es muy semejante a la de los frisoles de España llamados judiguelos. Hállanse muchas diferencias de frisoles en Cuzco; las más notables son tres, y la mata de todas es de una misma manera, con muy poca variedad en las hojas...Los segundos frisoles son los que los españoles llaman poroto, corrompido el nombre que le dan los indios, que es purutu; el cual, aunque es nombre común para toda suerte de frisoles, se le haya apropiado a esta especie de ellos. Hay los de todos colores, y unos mayores que otros: son tenidos estos frisoles por los más groseros que todos y que de ordinario no los comen sino los indios y gente de servicio...”***⁷².

En suma, la presencia del frijol en el Cusco Inkaico fue importante y lo es en la actualidad por su alto valor nutritivo en hierro además de ser una buena fuente de carbohidratos, y el acceso a éste producto es accesible a la población. Además fue después del maíz, uno de los productos en importancia alimenticia y tributaria en el Estado Inka.

⁷¹ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.401.

⁷² COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.169.



Fig. N° 19. Granos de Frejol (Fuente: "El cultivo del Frijol" Ing. Norman Danilo Escoto).

2.3.7. Maní (Inchis)

El maní es mencionado por los cronistas españoles del siglo XVI como uno de los productos consumidos en el Estado Inka no se sembraba en Cusco.

Figura en la Carta Relación de fray Vicente de Valverde al Rey de España, las crónicas, a la vez que recogen el término quechua "ynchic", como equivalente de maní otros testigos señalaban también que entonces se tributaban cargas de maní a los depósitos de Huánuco.

En la época prehispánica, el maní fue uno de los cultivos complementarios de los mitimaes quechuas, asentados en la sierra y producto de tributo al Estado Inka.

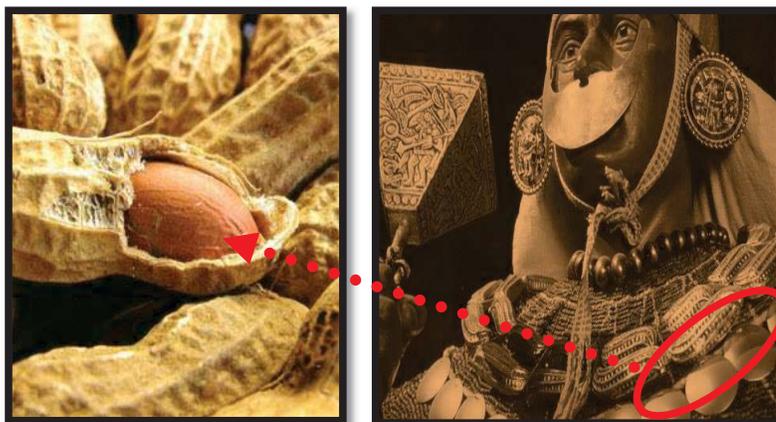


Fig. N° 20. Maní: Según las crónicas fue consumida en el Cusco inkaico; a la derecha, el señor de Sipán; fue uno de sus alimentos preferidos, una clara muestra de este producto es en su orfebrería nótese el círculo rojo (Fuente: Wikipedia)

La importancia del maní, como producto ritual durante el Estado Inka, aparece destacada por el padre Bernabé Cobo, al describir las fiestas y sacrificios que se hacían en la ciudad del Cusco, durante el segundo mes llamado Camay, después de haber hecho unas represas en el río Huatanay dice: **“... los pobladores sacaban las cenizas y carbones que tenían guardados de lo que había sobrado de los huesos de los sacrificios de todo el año, molíanlos con dos cestos de coca, muchas flores de diversos colores, ají, sal y maní quemado, y así junto y hechos polvos, cogían una cierta cantidad en un depósito y la arrojaban en el confluente del tullumayo con el Saphi en la parte baja del barrio de pumachupan”**⁷³.

2.3.8. Tarwi (Tarhui)

El tarwi es una planta alimenticia de crecimiento empinado y que puede alcanzar desde 0.8 m hasta más 2 m. en las plantas más altas, los granos del tarwi vienen dentro de vainas y es similar a la arveja, sus semillas son usadas en las comidas desde épocas preinkaicas, se encontraron semillas en las tumbas de la cultura Nazca y diversas representaciones en la cerámica Tiahuanaco.

Las primeras referencias en el Cusco del tarwi como planta alimenticia corresponden al siglo XVI, así lo menciona fray Vicente de Valverde en su Carta Relación a Carlos V el 20 de marzo de 1539, respecto a las legumbres cultivadas por los antiguos cusqueños indica: **“...chochos [tarhui], que son como altramuzes desas partes...”**⁷⁴.

Betanzos anota: **“... díjoles que había necesidad que en la ciudad del Cusco hubiese depósitos de todas comidas, ansi**

⁷³ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.145.

⁷⁴ VALVERDE, Vicente Fray, *“La Conquista del Perú”*, Ed. Universidad Nacional de Educación La Cantuta, Lima Perú, 1969. p. 225.

de maíz como de ají y frisoles e chochos y chichas y quinua y carnes secas, e todos los demás proveimientos y comidas curadas que ellos tienen...”⁷⁵.

En la revista del centro de investigación del tarwi escriben : ***“... hubo sin embargo algunos productos entre los cuales se encuentran el tarwi, cuya domesticación y mejoramiento se interrumpieron cuando llegaron los españoles, en el caso del tarwi la necesidad de un procesamiento previo de desamargado que requiere de un conocimiento tecnológico simple pero lento y que dura varios días fue posiblemente una de las causas principales para que no tuviera la misma aceptación que el maíz y la papa, productos que pueden ser tostados inmediatamente después de su cosecha, para su consumo. Los españoles ignoraban que dejaban de lado uno de los mejores productos alimenticios cuyo valor proteínico elevado aventaja incluso a productos mucho más desarrollados como la soya”⁷⁶.***



Fig. N° 21. Campo de tarwi en producción. Cusco. (Fuente: Mario E. Tapia)

⁷⁵ BETANZOS, Juan de, *“Suma y narración de los incas”*, Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú, 1551, p.321.

⁷⁶ Revista del Centro de Investigación del Tarwi de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, p. 01

2.3.9. Maíz (sara)

El maíz fue la base de la alimentación del imperio Inka, fue muy predominante ya que es un producto muy versátil y a partir de él se podían preparar diferentes viandas, además que tuvo un rol político como se verá, el maíz jugó un rol muy importante en los banquetes políticos en el Estado Inka. Es decir, existía una relación íntima entre el maíz, las relaciones sociales y el poder.



Fig. N° 22. Dibujo de Guamán Poma de Ayala que muestra la cosecha del Maíz en el mes de mayo (Fuente: Guamán Poma de Ayala "Nueva Crónica y Buen Gobierno")



Fig. N° 23. Choclo. Mercado de Huancaro, Cusco. (Fuente: Jania Ayma Alosilla)



Fig. N° 24. Variedades de maíz. Mercado de Huancaro, Cusco. (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

En el Cusco el maíz era un alimento codiciado, festivo, en contraste por ejemplo con la papa y el chuño. ***“Durante la cosecha, el maíz se llevaba a la casa con grandes festejos, los hombres y las mujeres cantaban, le rezaban para que durara mucho tiempo. Se bebía, se comía, se cantaba durante tres noches velando a mama sara. Se envolvían las mejores mazorcas en las mantas más finas que tenía la familia. En las aldeas el maíz, aunque no se cultivara en la localidad, era integrado a los ritos del ciclo vital. Y el estado incaico dedicaba un considerable esfuerzo***

tecnológico y mágico para asegurar la propagación y cosecha de esta planta⁷⁷.

Era cultivado para la elaboración de la chicha, usada con fines ceremoniales y de hospitalidad, al mismo tiempo era uno de los alimentos más consumidos.

Así mismo por los cronistas sabemos que el ejército incaico prefería el maíz a las otras raciones, además el maíz tuvo una gran importancia desde los tiempos pre-incaicos pues por ejemplo en la sociedad Marcavalle Chanapata, Qotakalli etc., la presencia del maíz era esencial en las tumbas junto a otras comidas, el cual era de suma importancia dentro de las ofrendas que predominaron entre los productos agrícolas. En el caso del maíz se escogía el que tenía el mayor número de hileras.

Por otro lado Duccio Bonavia indica ***“...como lo escribió Morris, que las bebidas alcohólicas ha jugado un rol importante en todas las sociedades del mundo, de modo que no debe llamar la atención que lo mismo haya sucedido con la chicha en los tiempos del incario (Morris, 1979: 21). Además hay que recordar que la producción de chicha en los Andes es muy antigua, los inkas sólo la regularizaron y expandieron para beneficiar las metas de su Estado***⁷⁸.

Para entender el rol que ha jugado la chicha en el Estado Inka hay que comprender su realidad, donde no hubo una economía de mercado, el intercambio de productos (trueque) se basó en la reciprocidad y en la redistribución, tuvo algún parecido con el valor del regalo en otras sociedades. En la reciprocidad el intercambio generalmente no se completa con un solo acto.

“El regalo crea una obligación que puede ser devuelta en algún otro momento por el que la ha recibido. Pero no sólo puede,

⁷⁷ MURÚA, Martín Fray, *“Historia General del Perú”* Ed. Manuel Ballesteros, Madrid-España, 1987, p.261.

⁷⁸ BONAVIA, Duccio, *“El Maíz”*, Editorial San Martín de Porres, Lima Perú, 2008, p.218.

sino que debe ser devuelta, y ello hace que se mantenga la relación entre los participantes...”⁷⁹.

La diferencia con la sociedad contemporánea, como lo explicaba Murra, es que el regalo se hacía entre miembros de estatus sociopolítico diferente, generalmente entre un jefe y su pueblo. ***“Este actuaba centralizando lo que recibía de diferentes personas en reciprocidad de un regalo de diversos especialistas que, además, venían de distintas ecologías. De modo que los regalos eran redistribuidos permitiendo con ello que los productos de regiones y especialistas disímiles estuvieran al alcance de toda la sociedad sin que existiera un mercado. Es por esto que la chicha jugaba un rol muy importante en este contexto”⁸⁰.***

En la Capital sagrada del tawantinsuyu la chicha de maíz fermentada era sinónimo de bienvenida y hospitalidad, una especie de denominador común de las relaciones ceremoniales y rituales. ***“...era la bebida que los líderes generosos debían proveer a su pueblo, como parte de sus obligaciones de autoridad. En el estado Inkaico, la chicha tenía un rol político formal para el mantenimiento de la autoridad política por medio de la hospitalidad redistributiva y el tributo. Pero al mismo tiempo la producción y el consumo de la chicha tuvieron también un rol económico para la movilización laboral de los grupos de la mita (es decir el servicio obligatorio de los hombres entre los 25 y 50 años en labores que exigían un máximo esfuerzo)”⁸¹.***

Los sacerdotes andinos en el Cusco inkaico tenían muchos deberes relacionados con el maíz, cada año preguntaban a los

⁷⁹ MURRA, John V., *“Formaciones económicas y políticas del mundo andino”*, Ed. Instituto de Estudios Peruanos, Lima Perú, 1975, p.146.

⁸⁰ MORRIS, Craig y DONALD, E., *“Huánuco Pampa”*, Ed. An Inca City and its hinterland, London, 1979, p. 25-26.

⁸¹ Ibid., p.29.

Dioses si el tiempo era propicio para sembrar o no, así como debían observar los movimientos de las sombras en los intiwatana para poder regular el barbecho, el riego y la siembra. Mantenían un sistema de quipus para controlar la secuencia de años secos o lluviosos. Sacrificaban llamas en agradecimiento y para pedir buenas cosechas, tal es así que en el Qorikancha o Templo del Sol, había plantas simbólicas de oro para estimular las recolecciones. Finalmente hay que insistir en que el maíz ha jugado un rol muy importante en el mundo de las creencias andinas y ello se refleja en su representación en el arte.

2.3.10. Maca

Los cronistas de la época, tales como Guamán Poma de Ayala, Bernabé Cobo, entre otros cuando se han referido a la maca, lo hacen describiéndola como un alimento importante de los inkas. A su vez el cronista Bernabé Cobo señala: ***“...la maca, es del tamaño y forma de una pera cermeña, blanca como el nabo por dentro, y después de seca queda mucho menor y muy parecida a las perillas secas; es dulce y de buen gusto; cómase así pasada cocida y asada”***⁸².

En ese entender la maca fue un alimento preferido por la nobleza inka y generales del tawantinsuyu, quienes ordenaban dar en la comida a sus soldados raciones enteras de maca para mantenerlos vigorosos y con energía en la conquista de pueblos.

Según los estudios actuales se sabe que: ***“Su composición incluye 55-60% de carbohidratos, 10-12% de proteínas; 8-9% de fibra y 2-3% de lípidos. La maca contiene cantidades grandes de aminoácidos esenciales y niveles altos de hierro y calcio. También contiene ácidos grasos, de los cuales el***

⁸² COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.117.

linolénico, el palmítico y el oleico son los más importantes. También contiene esteroides y alcaloides”⁸³.

2.3.11. Yuca

Tubérculo fundamental en la dieta alimenticia del Estado Inka y sobretodo de los pobladores de la selva que elaboraban una chicha a base de esta, también lo fue de consumo cotidiano en la alimentación inka.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) la yuca es un cultivo muy versátil, utilizado por campesinos en más de 100 países, sus raíces son ricas en hidratos de carbono, mientras sus hojas tiernas contienen hasta 25% de proteínas, además de hierro, calcio y vitaminas A y C.

Debemos destacar la gran importancia que tiene la yuca en la dieta inka, ya que por su alto valor nutricional sobre todo en cuanto a fibra en la alimentación cotidiana, consiguió que se tenga una vida saludable más fuerte porque contiene altas dosis de fibra, que lo convierten en el alimento perfecto para mantener el organismo libre de toxinas y residuos.



*Fig. N° 25. Yuca proveniente de Quillabamba. Mercado de Huancaro, Cusco.
(Fuente: Jania Ayma Alosilla)*

⁸³ Boletín de la Comisión Nacional contra la Biopiratería, Ed. INDEPCOPI, p.01

2.3.12. Pallar

El pallar es una menestra identificada con facilidad por su característica natural como cascara delgada, fácil cocción, sabor dulce y agradable, de textura suave y cremosa. En la alimentación humana, el pallar se consume fresco o como grano seco y por su alto contenido de carbohidratos es un gran alimento energético. Según la FAO el pallar cocido con cascara contiene en su composición: 6% de Calorías, 21% de proteínas, y 4% de fibra. El pallar era el alimento más importante en la cultura Moche, su nombre en quechua era Pallani, que significa “recorrer el suelo” o “cosechar”. El pallar es una especie de frijol, que en la época Moche, era el cultivo más generalizado en la costa, ya que requiere de un periodo de riego (aproximadamente 70 días) y de esta forma se adecua perfectamente a las condiciones hídricas cambiantes en los ríos que surcan el desierto.

2.3.13. Achira

Iniciado el siglo XI, los Inkas probablemente dieron a esta planta mayor importancia, al igual que a otras plantas bajo su cuidado. ***“La achira es casi puro almidón, pero no es una planta productivamente muy eficiente. Es difícil comprender cómo puede haber sido un artículo alimenticio principal, debido a su baja competitividad frente a cultivos más nutritivos, más palatables y más productivos, como yuca, arracacha, uncucha y posteriormente maíz. Su importancia relativa mayor en el espacio-tiempo puede haber sido en la etapa de agricultura incipiente, en la costa occidental peruana, antes de la introducción de yuca y maíz (Gade, 1966)”⁸⁴.***

El cultivo de esta planta es más amplio a lo largo de la costa y las montañas del país. Además, sólo en Perú es donde esta especie

⁸⁴ BLAS, Raúl, “Et al.”, “Raíces Andinas - Contribuciones al conocimiento y a la capacitación”, Universidad Nacional de Cajamarca, Lima Perú, 2004, p.20.

es cultivada en plantaciones de suficiente área constituyendo un cultivo comercial.

En la actualidad ***“...el cultivo herencia de nuestros antepasados aborígenes es una especie poco a poco olvidada, de gran importancia estratégica en las áreas de economía campesina,...contribución a la nutrición y mejoramiento de la dieta alimentaria de las familias campesinas y de mayor población en general”***⁸⁵.

2.4. Carnes disponibles para la Alimentación Inka

Las carnes más abundantes procedían de los camélidos andinos, obtenidos desde los asentamientos humanos, según Candía Gómez, Alfredo: ***“...los Marcavalle fueron los pioneros de la revolución alfarera, tuvieron una economía basada en la agricultura así como también un pastoreo de camélidos y que dichos productos posiblemente hacían secar por la presencia actual de las salineras (San Sebastián)”***⁸⁶.

Según Inge Schjellerup ***“...lo que fue un signo de prestigio por la ventaja derivada del uso de animales como bestias de carga y tener acceso a productos como el cuero, carne y huesos”***⁸⁷.

Al igual que en la época pre-inkaica en la época inka es un signo de prestigio poseer animales, especialmente si se trata de grandes rebaños de llamas y alpacas. Según Murra: ***“las variedades domesticadas eran importantes en la economía inca, proporcionaban la lana empleada para confeccionar la ropa de los habitantes de la sierra, el cuero para sus ojotas y la mayor parte de proteínas animales de su dieta”***⁸⁸.

⁸⁵ CALCEDO DIAZ, Guillermo, “et al.”, *“La Achira”*, Ed. Centro de Investigación Nataima, Ibagué, 2000, p. 6.

⁸⁶ CANDÍA GÓMEZ, Alfredo, *“La Cerámica prehispánica del Cusco”*, Edición Municipalidad del Cusco, Perú, 1996, p.17.

⁸⁷ SCHJELLERUP, Inge R., *“Incas y Españoles en la conquista de los Chachapollas”*, Perú Lima, 2005, p.79.

⁸⁸ MURRA, John V., *“La Organización Económica del Estado Inca”*, México, Siglo XXI, 1978, p. 85.

En cuanto al consumo de la carne, Garcilaso dice que ***“las clases dominantes comían más carne”***⁸⁹. Como en toda jerarquía se tiene quienes poseen más economía y por ende mejores productos, ganados, etc., que otros, Al respecto Pedro Pizarro, que tuvo inmejorables oportunidades para observar el sistema antes de su derrumbe, afirma: ***“Se cría carne: pocos la comían si no eran señores y a quien ellos la mandaban dar y las hijas de los señores reyes desta tierra y de sus deudos que eran muchos (...) Tenían estos señores una caza donde mataban ganado cada día y de allí repartían a las señoras y orejones principales”***⁹⁰.

2.4.1. La Alpaca

Mamífero rumiante parecido a la llama, de pelo rizado muy largo y fino, generalmente blanco o gris; habita en los Andes, donde se cría en rebaños para aprovechar su lana y su carne.

“Transportaban cargas y desempeñaban un papel destacado en la vida ceremonial, hasta el punto de que algunos grupos étnicos incluían a la alpaca en calidad de antecesor de su red de parentesco...el virrey Toledo pensaba que junto con el maíz constituía la fuente principal de la riqueza andina”⁹¹.

2.4.2. La Vicuña

Mamífero rumiante parecido a la llama, esbelto y ágil, con el pelo más cortó y fino, de color canela claro; habita en estado salvaje en los Andes, formando manadas.

“A las vicuñas que siempre han sido escasas, nunca se les daba muerte a menos que fueran viejas...a los animales cautivos se los esquilaba, dejando en libertad a las hembras,

⁸⁹ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.202.

⁹⁰ PIZARRO, Pedro, *“Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú”* Ed. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 1987, p. 238.

⁹¹ ACOSTA, José de, *“Historia Natural y Moral de las Indias”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1962, p. 128.

Cieza explica la prohibición de matar hembras alegando que se necesitaba una provisión amplia de lana...’’⁹².

2.4.3. El Wanaku

Mamífero rumiante que tiene cabeza pequeña con orejas largas y puntiagudas, ojos negros y brillantes, boca con el labio superior hendido, cuello largo, y cubierto de abundante pelo largo y lustroso, de color generalmente pardo oscuro, a veces gris y blanco; cola corta, patas delgadas y largas, con pies de dos dedos bien separados y con fuertes uñas. Tiene en el pecho y en las rodillas callosidades como los camellos. Es animal salvaje que habita en los Andes Meridionales.

Los cronistas afirman de modo unánime que no se mataba a la mayoría de ellos, a los venados, guanacos machos y demás animales se les comía, haciendo charki con su carne.

Las fuentes provenientes de la tradición oral de Huarochirí indican que los wanakus cazados eran entregados al hechicero local (huacasa), antes de la entrega los cazadores le arrancaban el rabo para bailar con él en la danza llamada ayño.

Murra escribe: ***“...esto indica una definición ceremonial de la caza en la época preincaica, que haber sido eficaz para reducir la caza fortuita después de la conquista cuzqueña’’⁹³.***

⁹² MURRA, John V., *“La Organización Económica del Estado Inka”*, p.84.

⁹³ Ibid., p. 85.



Fig. N° 26. Wanaku. Feria Agropecuaria de Huancaro, Cusco.
(Fuente: Jania Ayma Alosilla)

2.4.4. La Llama

La llama es el pariente sudamericano del camello, aunque no tiene joroba, es un animal muy resistente que fue domesticado por los habitantes de los andes y las usaron como animales de carga. Sus parientes salvajes son los guanacos y las vicuñas.

En cuanto a las llamas, han hecho posible su adaptación a tierras secas situadas a grandes alturas, en las que deben de soportar inconvenientes tales como la disminución de oxígeno y los pastos duros con gran contenido de celulosa. ***“En la época inka se designaba a todos los camélidos como intip llaman, las llamas del sol...”⁹⁴***.

Guamán Poma dice: ***“la llama que llegaba primero era muy estimada, este que tiene la llama es feliz, tiene gran alegría”⁹⁵***.

Además indica que los que poseían camélidos eran generalmente curacas, militares y posiblemente también los administradores cuzqueños.

⁹⁴ GUAMÁN POMA DE AYALA, Felipe, ob. Cit., (1613), 1936, p.286.

⁹⁵ GUAMÁN POMA DE AYALA, Felipe, ob. Cit., p.199.

2.4.5. Los Kuchos

Los famosos kuchos eran camélidos especiales de color blanco nieve, de carne especial y suave que mataban a edad muy tierna en los Raymi: Inti Raymi, Qhapaq Raymi, Killa Raymi y otras fiestas, dentro del sacrificio ritual.

2.4.6. El Cuy

Especie originaria de los Andes, se cría fundamentalmente con el objeto de aprovechar su carne, en la actualidad su crianza y consumo es muy importante para la población peruana por sus altos valores nutricionales que éste ofrece. Su nombre deriva del vocablo quechua 'qowe', en algunos lugares es conocido con los nombres de cobayo y/o curi.

Las carnes menos abundantes, pero más sabrosas, procedían de los roedores andinos como es el caso del cuy. ***“... entre los roedores de gran calidad paladar tenemos el cuy ‘qowe’ de grasa fina y carne agradable, actualmente tiene gran acogida en la alimentación para celebrar acontecimientos familiares; y otros como la cobaya o ‘purun qowe’; la vizcacha o ‘wisk’acha”***⁹⁶.

⁹⁶ RAVINES, Roger, “*Tecnología Andina*”, Ed. Instituto de Estudios Peruanos, Lima, 1978. P.52.



*Fig. N° 27. Cuy en Galpón (parte superior derecha), cuy condimentado (parte superior izquierda), y cuy al horno (parte inferior)
Feria Gastronómica Plaza Túpac Amaru.
Fuente: Jania Ayma Alosilla*

En ningún lugar las carnes fueron tan saludables como en la época inka ya que los animales que estos criaban para su alimentación solo consumían hierbas frescas, el consumo de carnes no sólo suministra gran cantidad de proteína imprescindible para el cuerpo, sino que ésta se acompaña de aminoácidos esenciales necesarios. El 20% de las carnes pura proteína. Estas sustancias son indispensables para el crecimiento, las defensas y la regeneración de los tejidos.

Las carnes son una de las fuentes más importantes de proteínas que podemos encontrar dentro de los diferentes tipos de alimentos.

Por este motivo, se las considera uno de los pilares fundamentales de la nutrición en muchos de los países desarrollados.

2.5. Aves Disponibles para la Alimentación Inka.

Aunque no fue en grandes cantidades, los inkas se alimentaron también a base de carnes blancas como lo han mencionado los cronistas y también podemos mencionar que el consumo de éstas ayudó mucho en fortalecer la dieta que tenían, puesto que las carnes blancas son bajas en colesterol además del gran valor nutricional que aporta a la salud.

Igualmente, constituían parte de la dieta alimenticia de manera esporádica para las panakas y el pueblo. ***“...dos maneras de perdices se hallan en aquella mi tierra, las unas, son como pollas ponedoras, criance en los desiertos que los indios llaman puna; las otras son menores que las de España; son de buena carne, más sabrosa que la de las grandes llámenles yutu pusieronles el nombre del sonido del canto que tienen que dicen yut yut. Y no solamente a las perdices. Hay otras tortolillas pequeñas, del tamaño de las calandrias o cogujadas y del color de ellas; crían por los tejados, como acá los gorriones y también crían en el campo; hallanse pocas.”***⁹⁷.

Según Garcilaso: ***“los inkas realizaban una cacería a la que daban por nombre Chacu: quiere decir atajar, porque atajaban la caza. Para lo cual es de saber que en todos sus reinos era vedado el cazar ningún género de caza, si no eran perdices, palomas, tórtolas y otras aves menores para la comida de los gobernadores Inkas y para los curacas; y esto en poca cantidad”***⁹⁸.

La caza de estos animales que era muy poco ya que estaba prohibido se realizaba utilizando la ‘pupa’ que era una masa pegajosa y ligosa que ponían en las ramas donde las patitas se pegaban.

⁹⁷ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Comentarios Reales de Los Inkas”* Volumen I, 1609, p. 194.

⁹⁸ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Historia General del Perú”*, Ed. Imprenta de Villalpando, Madrid, 1800, p.260.

“...era prohibido el cazar, porque los indios con el deleite de la caza no se hiciesen holgazanes, y dejasen de acudir a lo necesario de sus casas y así no osaba nadie matar un pájaro...”⁹⁹.



Fig. N° 28. Perdiz Serrana. (Fuente: Santuario Nacional de Calipuy).



Fig. N° 29. Nótese la gran cantidad de aves alrededor de los cultivos. (Fuente: Guamán Poma de Ayala).

⁹⁹ Ídem.

2.6. Peces Disponibles para la Alimentación Inka

En el mar peruano, pescaban gran variedad de peces y mariscos como los camarones especiales llamados “Yujra”, desde esta zona también se llevaba al Cusco para el Inka, pescado fresco gracias a los Chaskis, corredores de los caminos, tal como refieren los cronistas; en cambio el pescado salado y ahumado que provenía de la costa fue una actividad comercial permanente a través del trueque o chala con los pueblos de la sierra y a su vez, el charki de llama, moraya y ch'uñu serranos, se difundían ampliamente en la costa.

“Murúa señala que cuando el Inka estaba en la ciudad del Cusco, los chasquis le llevaban el pescado "vivo y bullendo" desde Chala, localidad ubicada en la costa del actual departamento de Arequipa. José de Acosta indica que el pescado fresco del mar, que se obtenía a 100 leguas del Cusco, llegaba en dos días o un poco más. Los indios de Chucuito también le llevaban al inca pescado del Titicaca en dos días de viaje y cuando la primera quinua estaba madura, 100 indios, que cantaban durante el trayecto, la hacían llegar hasta el Cusco desde Chucuito...”¹⁰⁰.

¹⁰⁰ MILLONES, Luis, “Historia y Poder en los Andes Centrales” Ed. Instituto Riva Agüero, Lima-Perú, 1984, p.139.

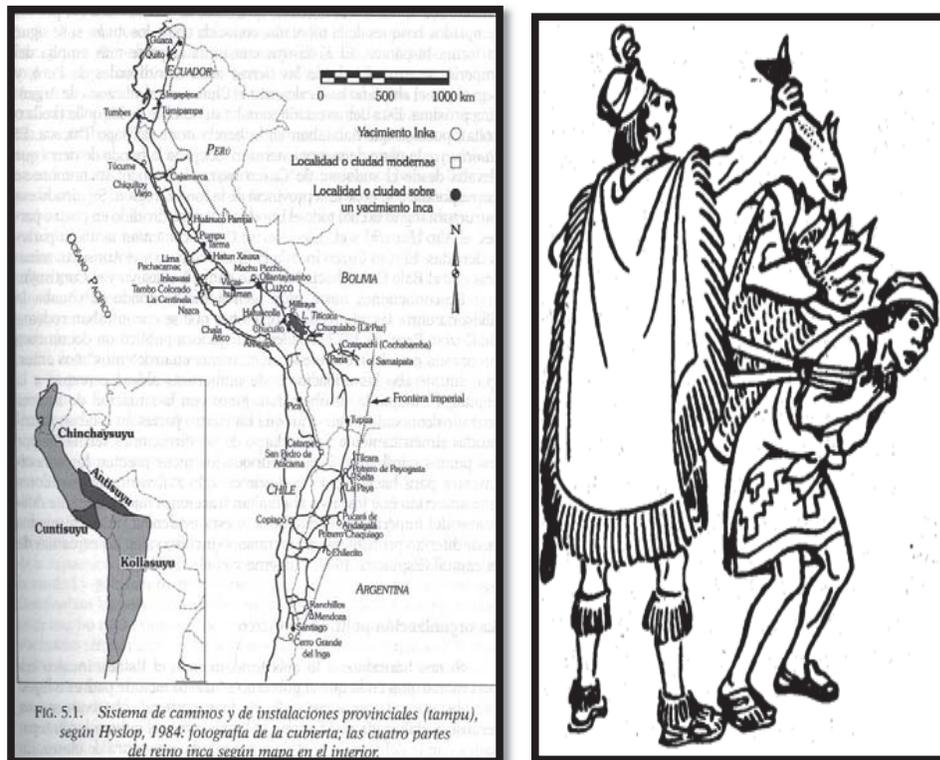


Fig. N° 30. Traslado de los peces hacia el Cusco Inkaico según el historiador Waldemar Espinoza (Fuente: Waldemar Espinoza Soriano).

“Por otro lado es conveniente destacar que la carne de pescado es considerada un alimento de alto valor nutritivo y de fácil digestión, pues contiene muy poco colágeno no digerible y como contrapartida mucha proteína de alto valor nutritivo; así mismo, carece de tejido conjuntivo (de difícil digestión) a diferencia de las carnes rojas. Las proteínas del pescado poseen casi todos los aminoácidos necesarios para la alimentación humana y se asimilan casi en su totalidad; es también rica en enzimas que favorecen la digestión. La carne de pescado contiene todas las vitaminas, especialmente las vitaminas A, B, y D; y se consideran una fuente valiosa de calcio y fosforo, así mismo también de hierro y cobre”¹⁰¹.

¹⁰¹ CENTRO INTERNACIONAL DE LA PAPA (CIP), “Alimentos del Mundo Andino: Ciclo de conferencias sobre Alimentos Andinos”, Ed. Universidad Mayor de San Simón, Cochabamba Bolivia, 1996, p.52.

2.6.1. Anchovetas y Sardinas

La anchoveta es un pez de cuerpo largo y cilíndrico, de boca amplia y color plateado, que se alimenta de plancton; viven en aguas superficiales frías cerca de la costa. La sardina es un pez de cuerpo alargado y grueso que se adelgaza hacia el vientre, viven en ambientes relativamente cálidos. Ambos peces presentan un alto contenido de grasas.

Las anchovetas y las sardinas fueron traídas de las costas o mar peruano hacia el Cusco incaico y por ende consumidos, al mismo tiempo eran utilizados dichos peces como fertilizante de origen marino, sobre el que se cuenta con numerosas y repetidas referencias históricas desde mediados del siglo XVI, es el que concierne al uso de anchovetas y sardinas, y en particular al de cabezas de pescado como abono para siembra.

Por su parte, Pedro Gutiérrez de Santa Clara (1570) anota: ***“Los indios de Chilca, cuando siembran sus maizales ponen junto a los granos de maíz una cabeza de sardina, que las hay por esta costa muchas, y si tal cabeza no se pone con el maíz, no nasce ni brota, y si brota, luego se marchita y se cae la caña, y así se pierde todo lo sembrado”***¹⁰².

Entre otras referencias similares tenemos: ***“Hacen los indios - escribe Fray Bartolomé de las Casas hacia 1559- ciertas hoyas en la tierra... y en ellas ponen sus granos de maíz... y con cada grano echan dos o tres cabezas de sardinas... Pescan en el mar, con redes infinitas de aquellas sardinas...”***¹⁰³.

El Padre Bernabé Cobo refiere, por su parte, que: ***“En las hoyas de cuzco usaban los indios sembrar con el maíz y demás semillas una cabeza o pedazo de sardina, con el cual beneficio***

¹⁰² GUTIÉRREZ DE SANTA CLARA, Pedro, *“Historia de las Guerras Civiles del Perú”*, En Biblioteca de Autores Españoles, Madrid España, 1963, p.370.

¹⁰³ DE LAS CASAS, Bartolomé, *“De las gentes del Perú”*, Ed. D. Miranda, Lima Perú, 1948., p.22.

tenían abundantes cosechas, y era tan necesario que sin él se iba la cementera en vicio¹⁰⁴.

Los testimonios de los siglos XVII y XVIII señalan que la práctica se mantuvo en Cusco a la hora de sembrar el maíz en las terrazas agrícolas, y corroboran lo señalado por los cronistas del siglo XVI. Fray Reginaldo de Lizárraga (1555-1609) informa que ***“...para sembrar el maíz usan los indios una cosa extraña: el grano de maíz lo meten en una cabeza de sardina y así lo ponen debajo de la tierra...”***¹⁰⁵.

Como podemos ver los Inkas tenían una alimentación muy completa ya que consumieron todo tipo de carnes saludables y bajas en grasas recomendables para una adecuada dieta balanceada por su alto valor nutricional y el pescado no estuvo excepto de esto y aportó sobre todo hierro en grandes proporciones, todas estas carnes en proporciones adecuadas aunque no fue en gran medida contribuyeron a una dieta completa ya que de otra forma no podríamos ver inmensas construcciones que solo pudieron realizarlas hombres bien alimentados que gozaban de muy buena salud y que, de allí podemos deducir que en razón a esto es que llegaban a tan longeva edad.

2.7. Frutas Disponibles para la Alimentación Inka

Muchos desconocemos cuales son las frutas que nuestros ancestros consumieron, la experiencia española en América durante la conquista determinó el valor que se le dieron a determinados productos del nuevo mundo, en el caso de las frutas, se podría pensar que, al tener un conocimiento previo de muchas de estas, con la experiencia de América Central, el encuentro de muchas frutas no llamo mucho la atención en territorios andinos, no llamó mayor interez de los peninsulares como otros

¹⁰⁴ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.94.

¹⁰⁵ LIZARRAGA, Reginaldo de, *“Descripción breve de toda la tierra del Perú”*, Ed Nueva Biblioteca de Autores Españoles, Madrid, 1968, p.103.

alimentos que además tenían gran valor nutritivo como el maíz, la quinua y la papa.

Entre los cronistas se mantenía una posición muy contrariada acerca de la importancia de la fruta, razón de ello es que, no se pudo llegar a una concertación sobre las características, utilización en meriendas que se daba a las frutas en los periodos inka. No a todo aquel que, probará por primera vez frutas desconocidas, gustaba de ellas; mas hoy en día, las frutas si juegan un rol fundamental dentro de nuestra alimentación cotidiana por sus altos valores nutritivos que éstas ofrecen.

En cuanto a las frutas disponibles para la alimentación inka mencionaremos las más importantes, destacando sus principales características y propiedades alimenticias, las cuales fueron fuentes alimenticias en la época inka.

2.7.1. Guayaba (Sawintu)

Es una fruta comestible, de forma ovalada, parecido a una pera y carne dulce y llena de semillas pequeñas, importante por su valor nutritivo. La guayaba es consumida como fruta fresca, pero su mayor importancia reside en su utilización para la elaboración de refrescos en gran parte de América Latina.

“La principal importancia nutritiva de la guayaba es su riqueza en vitamina C, que puede alcanzar valores de 300 mg/ 100 mg de fruta y sustituye a la naranja en los lugares en que está no se parece bien. Es también rica en vitamina A, Fe, Ca, P y pectina y es utilizada para enriquecer otros preparados a base de frutas. Es interesante destacar que la vitamina C presente en ésta fruta, no se destruye mucho en la cocción”¹⁰⁶.

“El guayabo es un árbol de buena vista, y la hoja de él casi como la del moral, sino que es menor, y cuando está en flor huele muy bien, en especial la flor de cierto género de estos

¹⁰⁶ BARAONA COCKRELL, Marcia; y SANCHO BARRANTES, Ellen, “Coco, Pejibaye, Guayaba y Cas, Fruticultura Especial”, Ed. Universidad Estatal a Distancia, San José Costa Rica, 1992, Pág. 60

guayabos; echa unas manzanas más macizas que las manzanas de acá, y de mayor peso, aunque fuesen de igual tamaño, y tienen muchas pepitas, o mejor diciendo, están llenas de granitos muy chicos y duros, pero solamente son enojosas de comer a los que nuevamente las conocen, por causa de aquellos granillos; pero a quien ya la conoce es muy linda fruta y apetitosa, y por de dentro son algunas coloradas y blancas; y donde mejores yo las he visto es en el Darién, y por aquella tierra, que en parte de cuantas yo he estado de Tierra-Firme; las de las islas no son tales, y para quien la tiene en costumbre es muy buena fruta, y mucho mejor que manzanas”¹⁰⁷.

“En el imperio Incaico también se conocían las guayabas. Utilizándolas como proyectiles, tirándolas con ondas los indios de Yucay, valle de Urubamba, cerca del Cuzco... Cobo, en 1652 da cuenta de 10 o 12 clases de guayabas ordinarias, de diversos colores, tamaños y formas...”¹⁰⁸.

2.7.2. Guanábano (Masa samba)

Es una fruta delicada de color verde oscuro y cubierta de espinas suaves, su cáscara es muy delgada, la pulpa es cremosa, carnosa, jugosa y ligeramente ácida, también es de aroma delicado, textura suave y fibrosa, el fruto tiene en su interior muchas semillas negras que se desprenden fácilmente.

Es consumida generalmente seca, y se debe cosechar antes de estar madura. También se le conoce con el nombre de graviola o zopote; pertenece a la familia de las anonáceas y es una de las más grandes en cuanto a tamaño.

¹⁰⁷ FERNANDEZ DE OVIEDO, Gonzalo, “Sumario de la Natural Historia de las Indias”, Ed. Linkgua S. L Barcelona, 2008, Capítulo LXIII.

¹⁰⁸ PATIÑO RODRÍGUEZ, Víctor Manuel, “Historia y Dispersión de los Frutales Nativos del Neotrópico”, Ed. Centro Internacional de Agricultura Tropical, Cáli – Colombia, 2002, p. 94-95.

“El guanábano es un árbol muy grande y hermoso en la vista, y alto, y las ramas de él derechas, y la hoja de él de larga y ancha facción y fresco verdor, y hace unas piñas, o fruta que lo parecen, tan grandes como melones, pero prolongadas, y por encima tienen unas labores sutiles que parece que señalan escamas, pero no lo son ni se abren; antes cerrada en torno, está toda cubierta de una corteza del gordor de cáscara de melón, o algo menos, y de dentro está llena de una pasta como manjar blanco, salvo que aunque es tan espesa, es aguanosa y de lindo sabor templado, con un agrio suave y apacible, y entre aquella carnosidad tiene unas pepitas mayores que las de la cañafístola, y de aquella color y casi tan duras; y aunque un hombre se coma una guanábana de éstas que pese dos o tres libras y más, no le hace daño ni empacho en el estómago, y es muy templada y de hermosa vista; solamente se deja comer de ella aquella corteza delgada que tiene; y hay algunas que son de cuatro libras y más, y si la tienen empezada, aunque esté algunos días no se torna de mal sabor, salvo que se va enjugando y consumiendo en parte, destilándose la humedad y agua de ella estando decentada, y las hormigas luego vienen a la que está partida, y por esto nunca la comienzan sino para acabarla; y hay muchas de estas guanábanas, así en las islas como en la Tierra-Firme”¹⁰⁹.

¹⁰⁹ FERNANDEZ DE OVIEDO, Gonzalo, Ob. Cit., Capitulo LXIII.



Fig. 31. Cerámico Pre-inca en forma de fruta de Guanábano
 Fuente: <http://nuestrahistoriaperuana1.blogspot.pe/p/resolucion-de-cuest.html>

2.7.3. Aguaymanto (Yawarchunka)

“Es una planta originaria de los andes peruanos perteneciente a la familia de las anonáceas, y con alto potencial de multiplicación ya que crece en suelos pobres. Una planta puede producir cerca de 300 frutos, que son bayas de color naranja-amarillo, de forma globosa, con un peso entre 4-5 g y sabor agridulce. Es extremadamente rica en Vitamina A (648 UI / 100 g) y tiene buenos contenidos de Vitamina C (26 mg), fibra (4.8 g), proteínas (1.9 g), fósforo, hierro, potasio y zinc. (19,20) Se le han atribuido muchas propiedades medicinales tales como antiasmático, diurético, antiséptico, sedante, analgésico, fortifica el nervio óptico, alivia problemas de garganta, elimina parásitos intestinales y amebas; además se reportan sus propiedades antidiabéticas”¹¹⁰.

¹¹⁰ RODRIGUEZ ULLOA, Sheyla y RODRIGUEZ ULLOA, Erika, “Efecto de la ingesta de *Physalis Peruviana* (aguaymanto) sobre la glicemia postprandial en adultos jóvenes”, Ed. Universidad Cesar Vallejo, Perú, 2007, p.21-22.

En cuanto a sus variedades **“en la universidad del Cusco se han logrado dos selecciones y se les ha asignado los nombres de Urubamba y K’ayra”**¹¹¹.



Fig. N° 32. Imagen fruto de aguaymanto en su Cádiz
(Fuente: “Guía de campo de los cultivos andinos Mario E. Tapia)

2.7.4. Tomate de Árbol (Sachatomate)

Es una deliciosa fruta que se consume fresca, sus frutos inicialmente son de color verde y cuando maduran cambian a amarillo o rojo .El tomate de árbol produce casi todo el año; pero la mayor concentración de frutos maduros se da en los meses de mayo a diciembre. **“Tiene un gran valor nutricional por su alto contenido de proteínas y fosforo entre otros”**¹¹².



Fig. N° 33. Sachatomate, Mercado de Huancaro, Cusco.
(Fuente: Jania Ayma Alosilla).

¹¹¹ TAPIA, Mario E., “Guía de Campo de los Productos Andinos”, Ed. Biblioteca Nacional del Perú, Lima, 2007, p.107.

¹¹² ECORAE, OEA, INIAP y Otros, “Cultivos de la Amazonia Ecuatoriana”, Ed. Quito Ecuador, 2001, p. 76.

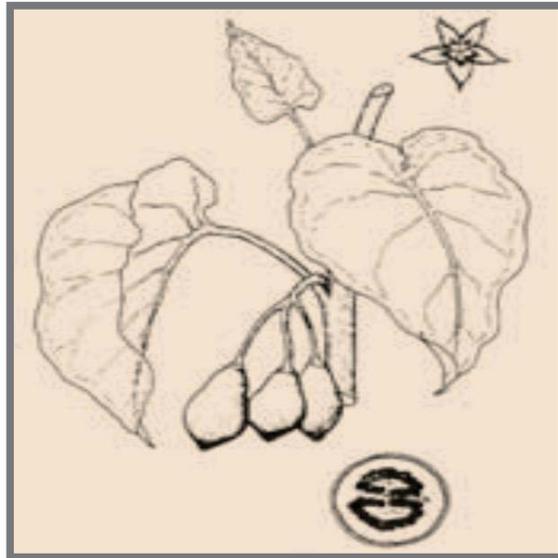


Fig. N° 34. Tomate andino. (Fuente: Orihuela M. 1998. Manual práctico para su cultivo y uso. Centro Bartolomé de las Casas. Cusco)

2.7.5. Tumbo

Es un fruto de hasta 10 cm, corola de color rosado se encuentran en las zonas agroecológicas de Quechua, hasta la Quechua alta, existe poca claridad en cuanto a las diferentes especies de tumbos, en cuanto a los nombres con los que se le conoce, podemos decir que en *“Colombia es conocido como curuba sabanero blanco; en Ecuador conocido como tacso; tumbo o coruba en Bolivia; tumbo en Perú”*¹¹³. Se trata de especies originarias de los valles andinos (zona agro ecológica Quechua baja).

De su ***“composición y valor nutricional de la semilla se extrae la pasiflora, que tiene valor medicinal. La pulpa es un alimento energético, que aporta minerales, particularmente hierro y vitaminas C”***¹¹⁴.

¹¹³ BRACK EGG, Antonio, *“Perú Diez mil años de Domesticación”*, Ed. Bruño, Lima, 2003, p. 96.

¹¹⁴ BRACK EGG, Antonio, Ob. Cit., p.97.



Fig. N° 35. Parte superior Tumbo en desarrollo. Abajo tumbos maduros Feria de Huancaro, Cusco. (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

2.7.6. Tin tin

De fruto redondeado y de flor blanca o rosada, el fruto al madurar es de color púrpura y la pulpa de color amarillo, además son de similares características botánicas y de cultivo al tumbo, **“en cuanto a su valor nutricional la composición del jugo es de bajo contenido proteínico y relativamente alto en vitamina A y ácido ascórbico”**¹¹⁵.



Fig. N° 36. Tin tin (Fuente: “Guía de campo de los cultivos andinos” Mario E. Tapia)

¹¹⁵ TAPIA, Mario E., “Guía de Campo de los Productos Andinos”, Ed. Biblioteca Nacional del Perú, Lima, 2007, p.95.

2.7.7. Chirimoya (Masa)

Es una fruta con forma de corazón originaria de los andes peruanos. Su pulpa es dulce, contiene semillas y está cubierta de una piel verde, ésta fruta es oriunda de América y por su alto valor nutricional debería ser más explotada

“...Por otra parte lo que se representa como chirimoya en una pieza cerámica arqueológica Mochica no es tal, sino algo a fin a la guanabana, por ejemplo, annona montaña cuyo fruto presenta también púas carnosas más cortas y más rectas sobre sobresaliendo las aréolas inconspicuas hexagonales o en forma de v”¹¹⁶. “...Se afirmó que en Trujillo se daban las chirimoyas más sazonadas del Perú y que tanto ellas como el anón y el guanábano habían sido llevados de México... Más tarde registraron como cultivados los anones como jurisdicción del Cusco”¹¹⁷.



Fig. 37. Venta de Chirimoya en Mercado de Huancaro (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

¹¹⁶ PATIÑO RODRÍGUEZ, Víctor Manuel, *“Historia y Dispersión de los Frutales Nativos del Neotrópico”*, Ed. Centro Internacional de Agricultura Tropical, Cáli – Colombia, 2002, p. 64-68

¹¹⁷ ibít., p. 73-74.



Fig. 38. Botella de la cultura Chavín en forma de fruta chirimoya.
Fuente: <https://culturaehistoriadep Peru.blogspot.pe/2014/02/las-culturas-pre-incas.html>

2.7.8. Palta (Paltai)

Fruta de color verde, de forma ovalada, por dentro son de color amarillo verdoso, tiene una pepa grande al medio; crece en lugares zonas del valle. En la mayoría de casos se come fresco en ensaladas o en puré.

“...Las primeras noticias sobre unos perales que había en la costa peruana, a raíz del descubrimiento se deben al piloto Pedro Corzo... Se vio ya que las paltas de la provincia de Azángaro al sur de Cusco se consideraban las mejores de la sierra”¹¹⁸.



Fig. 39. Venta de Paltas en Mercado de Wanchaq (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

¹¹⁸ PATIÑO RODRÍGUEZ, Víctor Manuel, *“Historia y Dispersión de los Frutales Nativos del Neotrópico”*, Ed. Centro Internacional de Agricultura Tropical, Cáli – Colombia, 2002, p. 86.

2.8. Especies Disponibles para la Alimentación Inka

2.8.1. Especies cálidas y frías

Las especias cálidas son fundamentalmente hierbas de carácter medicinal que proceden de lugares cálidos ya que éstos necesitan un clima cálido y una exposición soleada para poder desarrollarse y ser capaces de producir los aceites esenciales que son los componentes que le otorgarán sus propiedades aromáticas y sobre todo medicinales. En cuanto a las especias frías consideramos aquellas que crecen al sol en lugares más elevados o más frescos, todas ellas necesitan un espacio soleado, aunque no soportan los climas muy cálidos.

Los inkas utilizaron variedad de plantas, las cuales se fueron complementando a su dieta alimenticia según sus propiedades nutritivas o medicinales, éstas se clasificaban en dos grupos que son cálidos y fríos (rupaj y chiri), las plantas cálidas son utilizadas para equilibrar los problemas del frío interno, en tanto que las plantas frescas se utilizan para equilibrar los problemas provenientes del calor. ***“...dentro de las plantas frescas tenemos los berros, mellocos y rábanos... y nos dice que para las enfermedades debidas al frío (chirimanta) los runas disponen de elementos herborísticos tales como: Santamaría, marco, congona, negro salvia real y matico”***¹¹⁹.

Al respecto también nos hace mención Worrle, Bernhard ***“...Así como existen enfermedades calientes y frías también los remedios son divididos en sustancias cálidas y frías, por cuanto para enfermedades frías se administraban remedios cálidos y para enfermedades calientes remedios fríos, con el fin de restablecer el equilibrio en casi todas las culturas indígenas de América Latina de las cuales tenemos datos de su sistema de clasificación, la sal es considerada caliente,***

¹¹⁹ GERMAN RODRÍGUEZ, Flor, “La faz oculta de la Medicina Andina”, Segunda Ed. Ecuador, 2007, p. 56.

junto con la miel, y otros alimentos en categorías de comidas y condimentos calientes. De igual manera, la sal de la mina de huarahua y de las salinas de San Juan tiene fama de ser caliente, según los campesinos de la sierra peruana...¹²⁰.

La sal de la salina contiene mucho hierro, potasio y fosforo los cuales formarían parte de los minerales más antiguos y por lo tanto, son especialmente calientes.

2.8.2. Coca

Con respecto a la coca Valdez (1535), quien afirma de los indios que traen una hierba, que la hoja es menuda como la murta o arraihan, cuando andan en la guerra o fuera de ella, que con los polvos de esta hierba se pueden sostener dos días sin comer y sin beber, con solamente traerlos en la boca a esta hierba la llaman coca, y tiénen en mucha estimación y cultivan con mucho regalo. Una observación del mismo sentido fué realizada por Vicente Valverde, quien en su carta a Carlos V en 1539, refiere que la coca es inseparable de los indios y que se vende en el Perú a peso de oro.

Cieza de León (1555), que dedica en su Crónica una buena descripción al coqueo observa que la mastican con la llipt'a y que en todo el Perú, los indios llevan la coca en la boca desde la mañana hasta que se acuestan a dormir.

2.8.3. Ají

El ají es una hortaliza que proviene de la familia de las solanáceas (como el tomate, pimiento, sacha-tomate y aguaymanto, entre otros). El ají contiene el alcaloide capsicina, del que proviene el gusto picante y se sabe que dicha sustancia produce un incremento en la salivación y activa la digestión en el organismo

¹²⁰ WÖRRLE, Bernhard, *“De la cocina a la brujería: la sal entre indígenas y mestizos de américa latina”*, Ed. ABYA –YALA, Quito-Ecuador, 1999, p.127-128.

humano. En cuanto a la alimentación el uso del ají es como condimento.

En Castilla la llaman 'pimienta de las Indias' y en Indias por vocablo general tomado de las primeras tierras de islas que conquistaron nombran ají y en lengua del Cuzco se dice 'Uchu'. Los cronistas como el padre Bernabé Cobo y José de Acosta, dieron evidencia del uso de la planta como condimento para las comidas de las poblaciones andinas. ***“...es así que Cobo dice que, entre las legumbres que producen el fruto en sus ramas, tiene el ají, después del maíz, el primer lugar, como la planta más general y de mayor estima entre los indios de tantas se hallaron en esta tierra; no sólo de los indios es hoy muypreciado el ají, sino también de los españoles moradores destas Indias”***¹²¹. Es una de las principales salsas de los guisados, se puede comer verde, seco, molido, entero, pero no en demasiada cantidad ya que es cálida, se preparaba con tomates y sal.



Fig. N° 40. Ají, Mercado mayorista de Huancaro (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

¹²¹ MARZAL, Manuel M., *“La Utopía Posible Tomo I”*, Ed. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima – Perú, 1992, p.303.



Fig. 41. El Ají considerada como una planta cálida (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

NOMBRES ORIGINALES DE LAS PLANTAS SEGÚN LAS ZONAS

Nombre	Nombre en Quechua	Nombre en Aymara
Sal	Kachi	Jayu
Chako	Chako	Chaco
Cal	Cal	Cal
Quinoa	Kinuwa	Jupa
Kiwicha	Achita	Qamasa
Olluco	Ulluku	colluku, ulluma
Papa	Acsu	Apharu
Oca	Oqa	Apilla
Camote	Apichu	Apichu
Frejol	Purutu	Purutti
Maní	Inchis	Chocopa
Chocho	Tarhui	Tauri
Maíz	Sara	Tonko
Maca	Maqa	Maqa
Yuca	Ruma	Yuka
Pallar	Pallani	Pallani
Achira	achira	achira, xachara

Guayaba	Sawintu	Sawintu
Guanábano	Masa samba	
Aguaymanto	Yawarchunka	Uchupa y Cuchuva
Tomate de árbol	Sachatomate	Sachatomate
Tumbo	Tumbo	Curuba
Tin tin	Tin Tin	Tin Tin
Chirimoya	Masa	
Palta	Paltai	Phalta
Aji	Uchu	Way´ka
Coca	Coca	Coca

Fuente: "Guía de campo de los cultivos andinos", Mario E. Tapia.

VOCABULARIO DE PALABRAS

Quechua	Castellano
Hatun	Grande
Runa	Persona
Cápac	Rico, millonario.
Qocha	Laguna
Inti	Sol
Raymi	Fiesta
Manca	Olla
P´ukus	Platos
K'allana	Sartén de tostar
Chiri	Estado de baja temperatura.
Uchú	Picante
Aqha	Chicha elaborada de jora
Sara	Maíz
Ch'isi	Comienzo de la noche.
Llakuay	Lamer
Qepi	Carga, bulto.
Pacha	Tierra
Yachacheq	Persona que sabe; sabedor, conocedor, instruido; educado, ilustrado, amaestrado, adiestrado.
Maran	Batan
Tunaw o tunawa	Piedra de calidad para moler sobre el batán.

Musk'a	Mortero
P'uyñu	Vasija de barro cocido que tiene la forma de una jarra, cuya parte ventral es prominente y con asa o gollete para transportarlo
Kuchuna	Cuchillo. Todo instrumento cortante.
Uchuyyanna	Superficie sobre la cual se preparaba el ajiaco o el potaje picante.
Acjahuisina	Instrumento para servir la chicha.

Fuente: "Diccionario Quechua – Español – Quechua", Academia Mayor de la Lengua Quechua 2da. Edición Cusco – Perú 2005.

2.9. La Alimentación en las Fiestas Ceremoniales en el Cusco Inkaico

En el Estado Inka se realizaban gran cantidad de fiestas por diversas razones, en esta ocasión solamente mencionare unas cuantas, como en toda festividad importante es infaltable la comida y bebida, en el Estado Inka esto no era diferente, mucho menos tomando en cuenta que días antes a la festividad se ayunaba. En las grandes fiestas se ofrecía abundante comida y bebida, así como también dependiendo a la fiesta se realizaban ofrendas de los mejores alimentos, animales y hasta personas. Dependiendo a la festividad se sacrificaban animales domesticados como las llamas, este animal fue comúnmente sacrificado en muchas culturas a lo largo de los Andes, estas prácticas eran una manera de asegurar la abundancia y la continuidad del agua para las cosechas es por eso que se las relaciona con la fertilidad estas llamas después de ser sacrificadas eran aprovechadas por el pueblo siendo consumidas en asado.

2.9.1. La fiesta del Cápac Cocha o Qhápak Qocha

Esta fiesta tiene la particularidad de que se escogían para el sacrificio a los niños más bonitos y escogidos entre los demás, este viaje se preparaba meses antes con una dieta consistente en maíz y proteínas animales y en el momento de dirigirse a su último destino se vestían con ropas finas y ricas joyas.

Era un viaje largo y complicado por lo que los niños, sobre todo los más pequeños, debían consumir hojas de coca para ayudarse a

respirar en la dura subida. Una vez arriba los niños eran embriagados, algunas crónicas dicen que los enterraban vivos después lo acomodaban en un pozo bajo tierra acompañados por un rico ajuar consistente en adornos personales, tejidos, varias chuspas conteniendo los mejores alimentos de las cosechas y una serie de utensilios de uso cotidiano como platos y vasos de madera que los acompañarían en su viaje a la reunión con sus antepasados.

El cronista Cristóbal de Molina comenta que Pachakuti Inka Yupanqui ordenó que de los cuatro suyos condujeran a Cusco uno o dos niños o niñas pequeños y de edad de diez años, pidió también otras ofrendas consistentes en ganado, objetos de oro y plata. Una vez fijada la fecha concurrían todos a la plaza principal de la ciudad donde ya estaban los ídolos y estatuas de Wiracocha.

Al sol, la luna y el trueno, se empezaba la adoración a éstas divinidades, con un ritual que comprendía dar algunas vueltas por aquella plaza, el Inka se dirigía al Dios Hacedor decía una oración y seguidamente ahogaban a las criaturas, éstos niños que eran traídos de los suyos, eran vestidos con la mejor ropa, los alimentaban antes dándoles de beber chicha y una vez dormidos eran depositados en un pozo bajo la tierra, junto a un rico ajuar que había sido preparado antes por sus propias madres, para que no llegasen de hambre a donde estaba aquella divinidad: ***“Enterraban los cuerpos, juntamente con todos los demás sacrificios, en un lugar llamado Chuquicancha, que es un cerro pequeño que está encima de San Sebastián, que será media legua del Cusco...”***¹²².

Los sacerdotes del Sol, por su orden, recibían las ofrendas destinadas a ese dios y en el mismo lugar hacían el sacrificio al Sol, pronunciando una oración en momentos dice: ***“Tenían en tanta***

¹²² MOLINA, Cristóbal de, *“Conquista y población del Cusco”*, Ed. Urteaga Romero, 1926, p.65.

veneración este sacrificio llamado cápac cocha o cachaguaco...¹²³.

Polo de Ondegardo dice que cuando entraba a gobernar un nuevo Inka, las fiestas eran tan solemnes, que se sacrificaban hasta doscientos niños de cuatro a diez años de edad. Sarmiento de Gamboa dice que: **“habían a la redonda de la ciudad algunas guacas importantes como el Guanacauri, otra Anaguarqui, en muchas de las cuales se hacían los malditos sacrificios que ellos llaman Capac cocha, que es enterrar vivos unos niños de 5 a 6 años ofrecidos al diablo con mucho servicio y vasijas de oro y plata...”**¹²⁴. Cieza de León dedica al referirse a la fiesta de la Cápac Cocha, hace mención a la fiesta mas no menciona sacrificios humanos dice: **“... era questas estatuas y bultos y sacerdotes se juntaban para saber por boca dellos el suceso del año, si había de ser fértil o si había de haber esterilidad; si el inca tenía larga vida o si por caso moriría en aquel año; si habían de venir enemigos por algunas partes o si algunos de los pacíficos se habían de rebelar. En conclusión eran repreguntados destas cosas y de otras mayores...”**¹²⁵. Juan de Betanzos dice: **“...mandó hacer un gran juego, al que echaron ovejas y corderos y las demás ropas y maíz, ofreciéndolo todo al Sol; y los niños y niñas que ansí habían juntado, estando bien vestidos y aderezados, mandólos enterrar vivos en aquella casa que en especial era hecha para donde estuviese el bulto del Sol”**¹²⁶. Actitud que según dice el cronista, equivalía a bendecir el edificio que se inauguraba. Guamán Poma de Ayala informa que el mes de junio, en el inkanato se llamaba Cusqui Quilla, Cusqui significaba tierra dura, pues corresponde al mes más seco del año y Quilla significa luna y también mes, en el que se

¹²³ Ídem.

¹²⁴ GAMBOA, Sarmiento de, Ob. Cit., p.111.

¹²⁵ CIEZA DE LEÓN, Pedro, “El Señorío de los Incas”, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.240.

¹²⁶ Ídem.

realizaba la fiesta del Inti Raymi, con valiosas ofrendas al astro rey dice: “...se hacían grandes gastos y se enterraban durante el sacrificio llamado Cápac Cocha o sea invocaciones por sus pecados a quinientos niños inocentes...”¹²⁷.



Fig. N° 42. Niños Sacrificados en la fiesta del Capac Cocha (Fuente: Arqueólogo Ernesto Paliza; Guamán Poma de Ayala)

2.9.2. Inti Raymi

Como las crónicas hacen mención en la fiesta del Inti Raymi se sacrificaban llamas y guanacos, que probablemente eran consumidos por el pueblo para no ser desperdiciada en cuanto a esto el cronista Cieza de León dice: “**Y acabado el sacrificio, el**

¹²⁷ PATIÑO RODRÍGUEZ, Víctor Manuel, “Historia y Dispersión de los Frutales Nativos del Neotrópico”, Ed. Centro Internacional de Agricultura Tropical, Cáli – Colombia, 2002, p. 123.

grand sacerdote con los demás sacerdotes iban al templo del sol y entre todos los que se hallaban en la gran ciudad del Cuzco se comian los ganados y aves que para el sacrificio vano se habian muerto, y bebian de aquella chicha, que tenian por sagrada¹²⁸

Armando Pinto Cabrera en su obra Enigmas del Qorikancha indica: ***“...en las grandes celebraciones suponemos que las llamas sacrificadas eran en parte para el consumo de miles de concurrentes, si éstos camélidos se asaban posiblemente eran el alimento del pueblo, acompañado de papas, mote y la chicha, porque siempre en los festejos el consumo de carne cocida era mayor.”***¹²⁹

El padre jesuita Pablo José de Arriaga célebre catequista y vigoroso extirpador de idolatrías, dice haber constatado durante sus visitas que: ***“los indios principalmente los de la sierra adoraban al Sol con los nombres de Inti y Punchau”***¹³⁰.

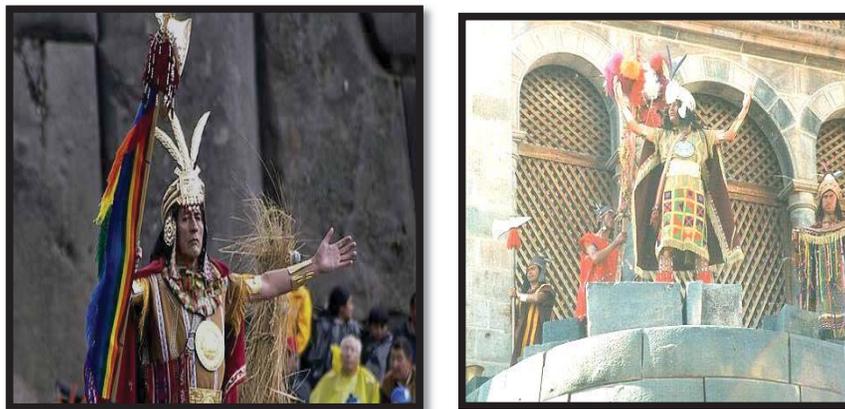


Fig. N° 43. Escenificación del Inti Raymi: El Inka presidiendo la fiesta del sol; en la izquierda está ubicado en Qorikancha, en la derecha está en la explanada de Sacsayhuaman. (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

¹²⁸ CIEZA DE LEON, Pedro, *“El Señorío de los Incas”*, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.44.

¹²⁹ PINTO CABRERA, S. Armando, *“Enigmas del Qorikancha”*, Ed. Talleres Gráficos de Grafisol Editores, Cusco-Perú, 2002, p. 122.

¹³⁰ ARRAIGA, Pablo, Joseph de, *“La Extirpación de la Idolatría en el Perú”*, Ed. I.E.P. Lima Perú, 1986, p.214.

Polo de Ondegardo dice que el séptimo mes en el calendario inka, que corresponde a junio **“...se hazia la fiesta denominada Intiraymi en que se sacrificaban cien guanacos, y que dezían que esta era la fiesta del Sol”**¹³¹.

Cristóbal de Molina "el cusqueño" dice que la fiesta al Sol se realizaba en mayo, mes llamado Hacicay Llusque con el que comenzaba el año, se sacrificaban gran cantidad de llamas y huanacos de variados colores, animales que eran quemados en varios sitios sagrados, el Qorikancha, Wanacauri y en el cerro Aspiran que quedaba al poniente de la ciudad.

Es Garcilaso de Vega el escritor que brinda mayor información y fidedigna dice: **“el inti-raymi celebrábase pasado el solsticio de junio...preparábase todos generalmente para el Raymi del Sol con ayuno riguroso, que en tres días no comían sino un poco de maíz blanco crudo y unas pocas yerbas que llamaban chucán y agua simple. En todo este tiempo no encendían fuego en toda la ciudad y se abstenían en dormir con sus mujeres... pasado el ayuno, la noche antes de la fiesta, los sacerdotes Incas encargados para el sacrificio atendían en apercibir los carneros y corderos que habían de sacrificar...”**¹³².

Creemos que las llamas sacrificadas consumidas en esta fiesta eran para no desperdiciar la carne, ya que tenemos un plato típico que actualmente acompaña esta festividad que es el chiriuchu y deducimos que esta fue consumida desde la época de los inkas. En razón de que en el Estado Inka se contaba con los ingredientes de este plato como son maíz tostado, cuy, cecina (carne sometida a procesos de deshidratación), qochayuyo y cau cau, rocotos en rodajas, tortilla de maíz.

¹³¹ POLO DE ONDEGARDO, Juan, *“Los Errores y supersticiones de los Indios”*, Ed. Historia del colección, Lima, 1916. p.142.

¹³² GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.227.



Fig. N° 44. Escenificación de la fiesta del Sol, presidido por toda la comitiva del Tawantinsuyu, nótese la diferencia de las vestimentas de cada hombre establecido en el Ushnu (Fuente: Jania Ayma Alosilla).



Fig. N° 45. Escenificación en el Qorikancha: fuego sagrado se había extinguido antes de iniciarse la fiesta, estando en vigor el ayuno; había que producir nuevo fuego para el nuevo año, que sería conservado con unción religiosa, en el Qorikancha (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

2.9.3. Situa

Fue una de las principales fiestas celebradas en el Estado Inka, con amplitud en todo el Tawantinsuyu y por supuesto con mayor brillo y esplendor en la ciudad del Cusco, capital del mundo antiguo. Era una fiesta ordinaria y calendarizada, en cuanto a la fecha de su

celebración Garcilaso indica que la fiesta se realizaba después del equinoccio de setiembre, el primer día de luna. Polo de Ondegardo y Bernabé Cobo dicen que la fiesta se realizaba en setiembre, décimo mes del calendario inka, mes llamado Coya-raymi. Según Cristóbal Molina menciona que: ***“la fiesta se realizaba en el mes de agosto”***¹³³.

La fiesta tenía un motivo claro, desterrar de la ciudad del Cusco y sus comarcas, todos los males, enfermedades, padecimientos y otras penas; había que limpiar de males a la capital y alrededores a todos y cada uno de los hogares e incluso personas. La celebración en cada una de las ciudades y poblados del Tawantinsuyu, tenía idéntico fin, para esas localidades.

Para esta fiesta el ayuno era riguroso y general y alcanzaba a toda la población, hombres, mujeres e incluso niños con un día de ayuno, los mayores ayunaban hasta tres días.

Esta fiesta es diferente a las demás puesto que en esta se realizaba el el aseo de los cuerpos y untado con zancu, es Garcilaso quien proporciona mejor información, dice: ***“La misma noche del amasijo, poco antes del amanecer, todos los que habían ayunado se lavaban los cuerpos y tomaban un poco de la masa mezclada con sangre y la pasaban por la cabeza y el rostro, pecho y espaldas, brazos y piernas, como que se limpiaban con ella para echar de sus cuerpos todas sus enfermedades. Hecho esto, el pariente mayor, señor de la casa, untaba con la masa los umbrales de la puerta de la calle y la dejaba pegada a ellos, en señal de que en aquella casa se había hecho el lavatorio y limpiado los cuerpos. Las mismas ceremonias hacía el sumo sacerdote en la casa y templo del Sol, y enviaba otros sacerdotes que hicieran lo mismo en el Acllahuasi y Huanacauri”***¹³⁴.

¹³³ MOLINA, Cristóbal de, *“Conquista y población del Cusco”*, Ed. Urteaga Romero, 1926, p.124.

¹³⁴ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.220.

A la salida del Sol, lo adoraban, suplicándole mandase desterrar todos los males; a continuación desayunaban consumiendo, el zancu no ensangrentado. A la misma hora (crepúsculo matutino) salía de Sacsaywamán un noble de sangre real cusqueña (orejón), como mensajero del Dios Sol, estaba ricamente vestido **“ceñida su manta al cuerpo, con una lanza en la mano guemecida de un listón, hecho de plumas de diversos colores”**¹³⁵

Como en el caso de las otras fiestas concluidas todas las ceremonias y ritos que es la parte central de ellas era costumbre consumir todo tipo de alimentos entre ellos el mejor maíz, papa, aves y chicha, en los lugares principales de la ciudad, durante muchos días dando gracias a la divinidad por los favores que según creían, ya habían sido concedidos y en el caso de la Situa, los males y padecimientos ya habían sido echados de la ciudad y sus comarcas sacrificaban en cada fiesta muchísimos camelidos cuya carne y sangre quemaban en el curso del sacrificio y otra parte de la carne la consumían asada. Los bailes, cantares y otras formas de regocijo alcanzaban a toda la población.

Garcilaso de la Vega informa que él, estando niño aún pudo ver el desarrollo de estas fiestas, aunque no tenían el brillo que en tiempos de Inkanato.

Cristóbal de Molina describe en detalle el situa y dice se realizaba en agosto, mes llamado Coya-raymi y para ella se traían a Cusco ídolos desde Quito y Chile, intervenía el inka y toda la nobleza cusqueña, dice: **“Llevaban al Templo del Sol las figuras llamadas chuquilla y huiracocha, que tenían su templo por sí, en Pucamalca y Quissuar cancha, que son agota casas de doña Isabel de Bobadiila...”**¹³⁶.

¹³⁵ Ídem.

¹³⁶ MOLINA, Cristóbal de, *“Conquista y población del Cusco”*, Ed. Urteaga Romero, 1926, p.115.

CAPITULO III

3. ESPACIO CULINARIO Y LOS UTENSILIOS Y/O VASIJAS INKAS UTILIZADOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS SAPA INKAS Y DEL HATUN RUNA

3.1. Viviendas

Es una edificación construida en un espacio de tierra, cuya función principal es la de ofrecer refugio y habitación a las personas, protegiéndolas de las inclemencias climáticas y de otras amenazas.

Muchos investigadores como arqueólogos, arquitectos e historiadores, han intentado dar una definición correcta de una vivienda Inka, definiciones que sirvieron para englobar todas las representaciones que los Inka han manifestado en sus pueblos. Existe diversidad de modelos de viviendas, orientadas por la posición de recintos dentro de ellas, como por el tamaño, pero siempre cautelado la integración al entorno arquitectónico y paisajista.

María Rostworowski, señala: ***“...su maestría en el logro de una arquitectura paisajista, ubicaban sus canchas y palacios en lugares donde armonizaban con el medio ambiente, y sus estructuras se identificaban con el entorno...tenía habitaciones para preparar los alimentos, herramientas etc.”***¹³⁷.

El padre Bernabé Cobo aunque repitiendo, en parte, las observaciones de Acosta y Garcilaso, ofrece datos directos de singular interés sobre una vivienda inka, así mismo indica: ***“Los palacios y casas reales ceñía y cercaba una gran muralla como alcázar y fortaleza, puesta en cuadro,***

¹³⁷ ROSTWOROWSKI DE DIEZ CANSECO, María, *“Historia del Tahuantinsuyu”*, Ed. Instituto de Estudios Peruanos, Lima, 1988, p.87.

y dentro de ella había edificada muchas piezas y aposentos donde preparaban sus alimentos; por la parte de dentro y algunos también por defuera, tenían por gala gran cantidad de huecos de ventanas cerradas por la una parte, al talle de alhacenas o nichos. El techo y cubierta de todos estos edificios era de vigas grandes sin clavazón, más que atadas con sogas, y por tejas, hicho (ichu) largo muy bien asentado. Por manera que toda la curiosidad de estas obras consistía en las paredes; y verdaderamente era tan grande, que más se puede dar a entenderá las que no la han visto...”¹³⁸.

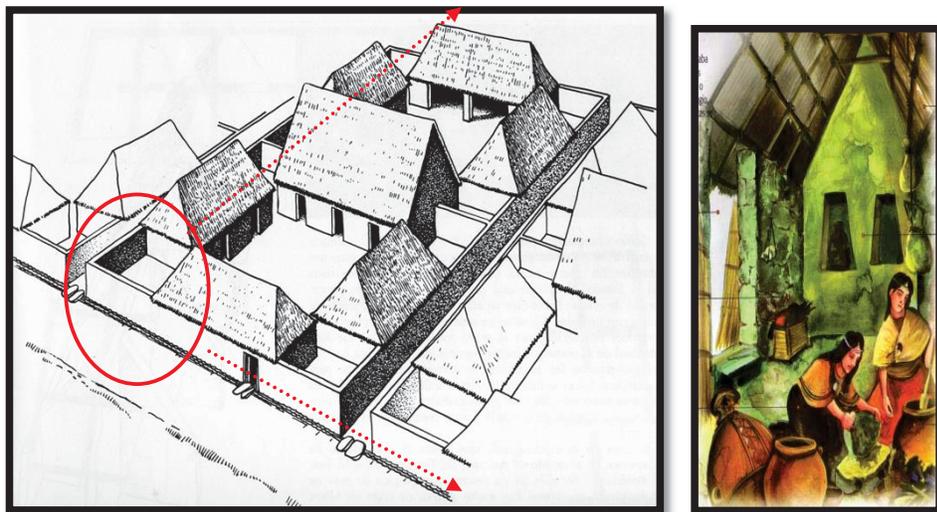


Fig. N° 46. Hipotética reconstrucción de una vivienda Inka; nótese el círculo rojo lo más probable fue una habitación para preparar los alimentos (Fuente: Jean Prozten)

Las viviendas para la preparación de los alimentos y para el sapa Inka fueron majestuosos como señala Bernabé Cobo, pero habría que agregar las palabras del Padre Valverde que vio las Hatunkanchas en el Cusco Inkaico, en la cual se impresiona, manifestando que: “...**Certifico á V. M. que si no me acordara del sitio desta ciudad y no la conociera, a lo menos por los edificios y pueblos della: porque cuando el gobernador don Francisco Pizarro entró aquí y entré yo con él, estaba este valle tan hermoso en edificios y poblazion que en torno**

¹³⁸ COBO, Bernabé, “*Historia del Nuevo Mundo*”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, 1964,p.261-262.

tenía que era cosa de admiración vello...agora la mayor parte de la ciudad está toda derribada y quemada...”¹³⁹.

El arqueólogo John Rowe señaló la vivienda como **“...una unidad de construcción Inka, formada por tres a más pequeñas estructuras rectangulares colocadas más o menos simétricamente alrededor de un pequeño patio y rodeado casi siempre por un muro circundante en la cual había diferentes tanto para los Inkas como dormitorios como para la preparación de sus comidas”¹⁴⁰.**

3.2. Cocina

La cocina y la comida están íntimamente ligadas a la cultura, no es solamente una verdad psicológica aquella que afirma que somos lo que comemos; lo que comemos y como lo hacemos también nos definen como seres sociales. **“En el inkanato era la mujer quien se dedicaba a los asuntos culinarios, a la elaboración de la chicha, al cuidado de los niños y a tejer la ropa que usaban tanto ellas como sus hijos y el marido. Asimismo, ayudaban a los hombres en las labores del campo”¹⁴¹.**



Fig. N° 47. Utensilios de Cocina Inka (Fuente: Museo Inka, Fotografiado por Jania Ayma Alosilla)

¹³⁹ PRESCOTT, Guillermo H., *“Historia de la Conquista del Perú”* Edición Imán, Traducido del Inglés por Nemesio Fernández, Argentina, 1943, p.354.

¹⁴⁰ ROWE, John H., *“Relación de los adoratorios del Antiguo Cuzco”* En Revista Histórica Vol. N° 2, 1967, p.77.

¹⁴¹ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.22.



Fig. N° 48. Mujer del altiplano cocinando en fogón o "koncha" (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

“Al cocinero se le denominaba "huaycuk yanuk" (wayk'uq yanuq) o "huayccuy camayoc" (wayk'uy kamayuq), en tanto que los "huayccunaccuna" (wayk'unakuna) eran "las ollas y aderezos de cocina. El fogón o "koncha" (q'uncha) se ubicaba detrás de la puerta de ingreso de las casas comunes. Era un hornillo de barro, cerrado por todas partes, y tenía a un costado una pequeña boca por donde se atizaba el fuego...”¹⁴². En la parte alta se asentaban las ollas sobre dos o tres agujeros redondos “...esta cocina gastaba muy poco combustible: solo necesitaba dos leños, que se atizaban conforme se iban gastando. Bastante más leña se consumía en una cocina española que en 20 casas de indios”¹⁴³. Igualmente, empleaban la “tulpa”, un hoyo poco profundo con el borde formado por tres o cuatro piedras unidas mediante barro, sobre las cuales se apoya la olla.

El fuego se conseguía haciendo que unos palos rotaran rápidamente contra una madera mientras se colocaba alrededor material vegetal,

¹⁴² GONZÁLEZ HOLGUÍN, Diego, Ob. Cit., p.141.

¹⁴³ COBO, Bernabé, “Historia del Nuevo Mundo”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.243.

fibroso y fácilmente inflamable, de modo que la fricción produjera chispas que encendían el fuego. Garcilaso de la Vega dice: **“...vi muchas veces emplear esta técnica entre los caminantes y pastores...”**¹⁴⁴.

Según González Holguín, **“...a estos palos se les llamaba ‘uyaca’ en quechua y para avivar el fuego se empleaban unas cañas denominadas “ppucuna” (phukuna), a través de las cuales se soplabo como combustible...”**¹⁴⁵, se empleaban en orden de preferencia la leña, **“...la taquia (taqya) estiércol de llama o alpaca, el ichu (ichhu) una gramínea que abunda en las punas, la paja, la maleza seca y los despojos de las cosechas, en tanto que la leña para la casa del inca, en el Cusco, era trasladada desde los pueblos cercanos”**¹⁴⁶.

En el Lexicón de fray Domingo de Santo Tomás se encuentran las voces **“... llamta (llamt'a), que significa leña, e llamta camayoc (llamt'a kamayuq) el leñador que va por ella...”**¹⁴⁷.

3.3. Recipientes y/o Vasijas Inkas

Los inkas utilizaron una serie de vasijas y/o utensilios de cocina para su alimentación, estos fueron muy diferenciados, es así que eran domésticos y ceremoniales. También debo mencionar que antes de la aparición de la cerámica en el área andina el mate fue el primer recipiente utilizado para comer, beber y guardar alimentos. **“Cobo dice en quechua se denominaba mati (mat'i) y chucña en aimara a la calabaza amarga y redondeada”**¹⁴⁸.

¹⁴⁴ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.375.

¹⁴⁵ GONZÁLEZ HOLGUÍN, Diego, Ob. Cit., p.359.

¹⁴⁶ ZARATE, Agustín de, *“Historia del Descubrimiento y Conquista del Perú”*, Ed. Biblioteca Peruana, Lima, 1968, p.131.

¹⁴⁷ SANTO TOMAS, Fray Domingo, *“Lexicón o Vocabulario de la Lengua General del Perú”*, Ed. Ed. Instituto de Historia Lima, 1951, p.69.

¹⁴⁸ OLIVAS WESTON, Rosario, *“La cocina de los Incas: Costumbres Gastronómicas y Técnicas Culinarias”*, Ed. Universidad San Martín de Porres, Lima- Perú, 2001, p.68.

3.3.1. Ollas Cilíndricas

Existen en el museo Inka, otros tipos de ollas interesantes, de forma cilíndrica, de base plana con dos asas laterales. Dichas ollas carecen de cuello, solo tienen un pequeño reborde de boca que, en ningún momento, se imputa como cuello. Entre estas, hay de tamaños grandes, medianos, pequeños y diminutos.



Fig. N° 49. Ollas cilíndricas; utilizadas en las fiestas inkas para trasladar los alimentos (Fuente: Museo Inka UNSAAC)

La principal función que estas cumplían es la cocción de las viandas en su interior, su finalidad es de uso doméstico principalmente. Tanto las ollas esféricas, como las cilíndricas de tamaño grande, se utilizaban para la cocción de los alimentos, esto es para las principales viandas que se preparaban dos veces al día como solían decir, pakarin mikuy y tuta mikuy. Las ollas medianas o también llamadas “malta mancas”, se utilizaban para el transporte de las comidas.

Las ollas pequeñas, “juchuy mancas”, por su pequeño tamaño se empleaban para reservar los alimentos, en este caso también recibían la denominación de “ccoñichina manca” (olla para calentar comidas).

Como las ollas fueron fabricadas para estar sometidas a la cocción directa del fuego, seguramente no merecieron ornamentación especial alguna o, por el constante uso para la preparación de los alimentos fueron desapareciendo en el curso de los años. Además de las ollas para la cocción de los alimentos, habría otras de mayor

capacidad exclusivamente destinadas para la cocción de la jora secada y triturada (maíz germinado).

3.3.2. Chullanchaqui – Manca

Son ollas de un solo pie, llamadas también olla pedestal, constituye una importante modalidad y es una de las formas más comunes de las vasijas Inkas. Es un recipiente de paredes cóncavas casi rectas ligeramente inclinadas hacia el interior, que descansa sobre un pie en forma de campana, firme y alto. Posee un asa cintada alta tipo canasta colocada horizontalmente en la parte media del cuerpo y que sobresale lo suficiente del cuerpo para poder manipularla.

No lleva decoración pintada, más tiene una peculiar aplicación en relieve en la parte superior del cuerpo, frente al asa. Algunas tenían una tapa redonda. Esta vasija muestra una gran variedad de formas, algunas son redondas, mientras que otras aparecen más en formas cuadrangulares o más angulosas.



Fig. N° 50. Olla pedestal Inka, utilizado para la cocción de sus alimentos (Fuente Museo Inka -UNSAAC) A la Derecha tumba Inka excavado en el barrio de Santiago-Qasakatallacta (Fuente Arqueólogo Candía Gómez)

3.3.3. P'ukus

Los platos o P'ukus constituyeron una de las formas más comunes utilizadas dentro de la alfarería Inka, puesto que éstos eran los que más abundaban y de los cuales habían unos más rústicos con inadecuado acabado en el pulimento, hasta el elegante el cual era

decorado hasta con motivos ceremoniales. Los P'ukus tenían diferentes tamaños: grandes, medianos, pequeños y diminutos.

“...tienen diversas aplicaciones; en primer lugar, se estilizaban para tomar los alimentos. Otros muy finos, de tamaño pequeño, estaban destinados para las ofrendas, para los dioses o para los difuntos. Estos platos o P'ukus llevan un pulimento refinado y una decoración muy estética, ya sea de suches, llamas, suritas, patos etc., tenemos otros platos, que llevan un solo color, parece que estaban destinados para mantener la legumbre, una especie de mecheros, en este caso se llamaban “Nina-P'ukus”, platos para alimentar el fuego. Los platos con asa-mango, antropomorfo, parecen que llevaban un fin de alta ritualidad religiosa, serian sahumerios, por eso los mangos antropomorfos representan, tal vez, a los sacerdotes de aquellas edades en que el andino veía en toda manifestación mundana solo su aspecto religioso”¹⁴⁹.



Fig. N° 51. P'ukus inka; nótese la diferencia de la ornamentación; son muy distintas, pero la función que cumplieron son las mismas, es decir; religiosa. (Fuente Museo Inka -UNSAAC).

¹⁴⁹ PARDO, Luis Alberto, “Historia y Arqueología del Cuzco”, Ed. Cusco imperial, Perú, 1957. p.501.



Fig. N° 52. P'ukus Inka; trabajado en bronce con incrustaciones de conchas marinas; fue utilizado en las fiestas más importantes del Cusco Inkaico (Fuente Museo Inka – UNSAAC)

3.3.4. K'allana o Hankana

Son conocidas como tostaderas, era un recipiente de paredes cóncavas y un asa tipo canasta pequeña suficientemente larga para poder manipularla, otra variante de Hankana es una olla que tiene tres pies. Eran especialmente para tostar algunos cereales como la Kiwicha, quinua, maíz, entre otros.

Luis A. Pardo a esta forma de vasija indica: ***“...ollas de tres pies, nosotros podemos denominarlas, ollas anafres, por tener tres soportes de que están dotadas que por tanto, presenta gran comodidad, para colocarlas sobre un conjunto de brasas o de una mecha encendida que sin necesidad de fogón pudo haber sido utilizada con facilidad en la cocción de los alimentos... no necesitaban para uso de fogones u otras comodidades inherentes, presumimos que hayan sido utilizadas exclusivamente por viajeros (ñanpuriccuna), quienes podían emplearlas encendiéndolas a lo más una mecha o colocando debajo de ellas cualquier otro combustible”***¹⁵⁰.

¹⁵⁰ PARDO, Luis Alberto, *“Historia y Arqueología del Cuzco”*, Ed. Cuzco imperial, Perú, 1957. p.580.



Fig. N° 53. K'allana o Hankana, véase la base trípode, y las asas de las tapas son de distintos tamaños. (Fuente: Museo Inca – UNSAAC)

Uno de los alimentos importantes dentro de la alimentación indígena fue el maíz, de allí la importancia de la utilidad de éstas k'allanas o janqanas para poder tostar la mayoría de cereales.

3.3.5. Ccochas

Los Inkas disponían de una menajería doméstica que tenían lo necesario para la cocción de sus alimentos, ya que gozaban de todas las comodidades que en la actualidad disponemos, lo que señala el alto grado de desarrollo de la civilización a la que llegaron. Con el nombre de “ccocho” se llamaba a la taza, que significa depósito de agua. Las tazas inkaicas no eran muy grandes.

Luis A. Pardo al respecto menciona: **“Servía en la vida doméstica, para tomar el acja, chica, uñucconi; agua caliente para abrevar medicinas”**¹⁵¹.

¹⁵¹ PARDO, Luis Alberto, “Historia y Arqueología del Cuzco”, Ed. Cusco imperial, Perú, 1957. p.588.



Fig. N° 54. Ccocha Inka dibujado por Luis Pardo en su clasificación de menajería Inka. (Fuente: Museo Inka UNSAAC)

3.3.6. Aríbalo

La forma más común del complejo cerámico Inka, que está relacionada con el almacenamiento del transporte de la chicha. La gran cantidad de aríbalos encontrados en las provincias, en comparación con otras formas nos podría indicar que la importancia era mayor en el centro del imperio.

También era conocido con el nombre de Inka P'uyñu del que existe gran número de ejemplares de todo tamaño en el museo Inka de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC), sus características generales fueron: boca amplia de borde acampanado; cuello tubular en la parte media, y ensanchada por ambos extremos; cuerpo en forma de pera cuyo mayor diámetro se encuentra cerca de la base, con un par de asas verticales fijadas en lados opuestos.

Una de las fines primordiales del Inka P'uyñu fue el depósito de líquidos, agua, o chicha de maíz, molle, quinua, etc. El transporte generalmente era sobre las espaldas, pendiente de una soga que tenía su punto de apoyo en la cabeza estilizada de puma, que se observa en la parte superior del cuerpo globular.

Luego la cuerda atravesaba las asas, de esta manera la persona encargada, lo sujetaba contra su espalda. En cuanto al Inka P'uyñu mediano, la forma del transporte variaba, se colocaba la base cónica, apoyándola sobre las caderas y sosteniéndola con el brazo derecho, de tal manera que la portadora generalmente era la mujer, ponía en posición oblicua su tronco.

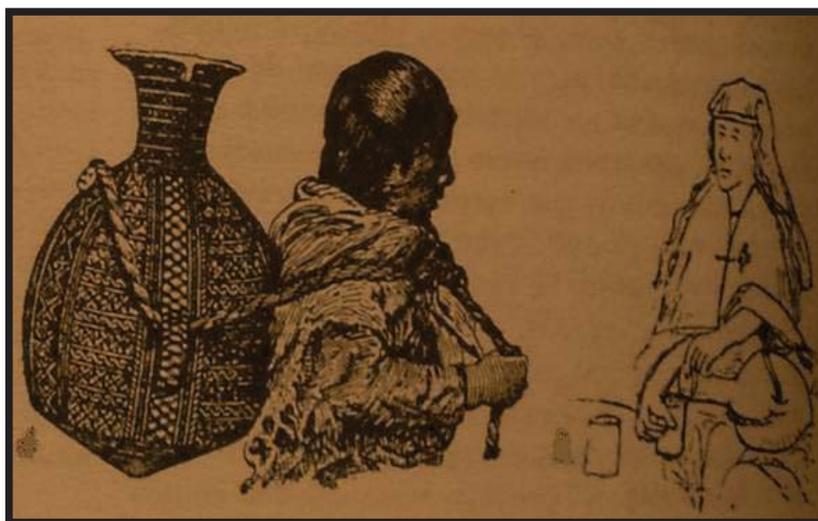


Fig. N° 55. En la parte superior: mujer vertiendo chicha de una Inka Puyñu según Guamán Poma de Ayala.

La base cónica que las obliga generalmente a descansarlas en un hoyo abierto en el suelo como ya mencionamos anteriormente. ***“Junto a esta sucesión de mackas (Inka Puyñu) en hileras o en grupos, posiblemente, se agrupaban los bebedores Inkaicos, en las grandes ceremonias religiosas”¹⁵².***

Cuando el Inka P'uyñu, aríbalo, está lleno hasta poco más de la mitad se puede colocar en una superficie plana.

¹⁵² PARDO, Luis Alberto, “Historia y arqueología del Cuzco”, Ed. Cusco imperial, 1957, p.560.



Fig. N° 56. Inka P`uyñu: utilizado para el traslado de la chicha. (Fuente: Museo Inka- Cusco)



Fig. N° 57. Kusicancha; hoyos para el descanso de los inka puyñus Inka (Fuente: Museo Kusicancha)

3.3.7. La Aisana

Cántaro de forma ligera que se jala, en el cual en cualquier momento se puede tomar bebida alguna. Son ligeramente prolongados hacia arriba, con la superficie o cara exterior bien

pulidas y ornamentada con motivos geométricos, e inclusive antropomorfos, tienen de cuello largo y algunos cortos. Su función principal era la de trasladar chicha. De estas pequeñas vasijas, que seguramente eran utilizados para transportar líquidos en pequeñas cantidades. Pero Fernández Baca tiene otra versión sobre su utilidad: ***“Por su tamaño relativamente pequeño en comparación con el P’uyñus, era, probablemente, utilizado por los niños de siete a once años, ya sea para el riego de la huertas y jardines o para repartir la chicha en las reuniones públicas o privadas. Parece que también desempeñaban el papel de un vaso de libación”***¹⁵³.

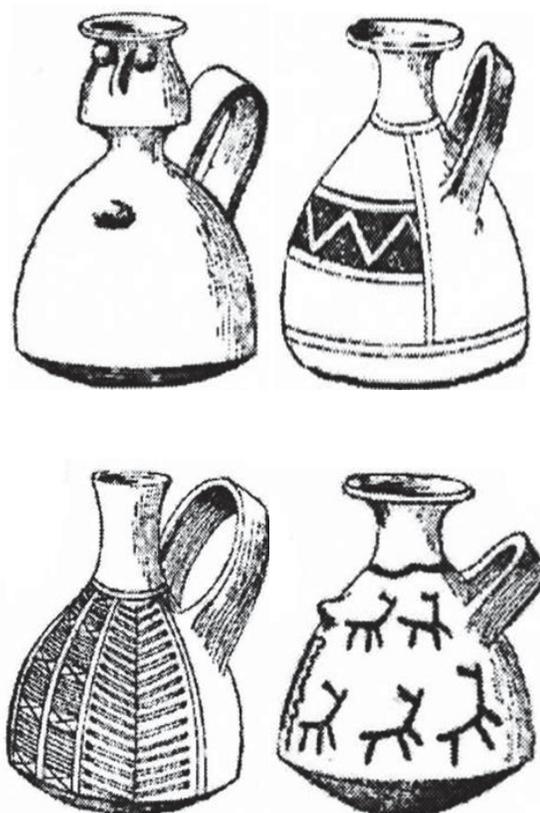


Fig. N° 58. Aisanas: utilizado para el traslado de la chicha en pequeñas cantidades. (Fuente: Museo Inka- Cusco)

¹⁵³ FERNÁNDEZ BACA, Jenaro, “Motivos de ornamentación de la cerámica inca – Cuzco”, Editorial Universo, Cusco- Perú 1971. p.21.

3.3.8. Rajchis

Con respecto al nombre de Racjchi, Luis A. Pardo nos dice los rajchis son unos ceramios muy diferentes a cuantos hemos estudiado. Denominanse racjchis, precisamente, por el lugar de su fabricación, la parcialidad de Racjchi, junto al gran templo de Huiracocha en Cacha era la que proveía a la metrópoli cuzqueña de estos ceramios por ese pueblo esencialmente alfarero, desde remotas épocas. Actualmente es centro productor de objetos de arcilla y abastecedor de dichos elementos a todos los pueblos comarcanos.

Por eso Racjchi, es también sinónimo de buen ceramio. Tiene la base plana biselado en sus contornos, el cuerpo globular y gollete acampanado, asa larga vertical que nace del reborde y termina en el primer tercio del panza, es decir, su carácter está en que une el asa de la boca con el cuerpo de ánfora.

Estas asas son de dos lo que da una especial fisonomía al objeto, pero también existen otros ejemplares de una sola asa.



Fig. N° 59. Rajchis, véase la posición de las asas de las dos imágenes utilizado para el traslado de la chicha en pequeñas cantidades. (Fuente: Museo Inka-Cusco).

Los rajchis son depósitos que probablemente se colocaban en sitios preferentemente, en las reuniones públicas y privadas, generalmente sobre patillas conteniendo bebidas para las libaciones.

No debieron haber sido muy comunes, sino limitados a determinada casta social. Su escasez nos lo revela así. Es decir estaban destinados para almacenar líquidos, para las fiestas o ceremonias importantes del Tawantinsuyu.

3.3.9. Uru

La forma general es la globular tiene boca muy ancha, cuello corto y cuerpo ovoide con dos asas semicirculares verticales en la parte media del cuerpo. La base termina en punta, en la base del cuello sobre sale una protuberancia, es la cabeza de un felino.

Por tener base cónica estos ceramios estaban a sentados sobre un hoyo del piso de la habitación donde se elaboraba la chicha, estas grandes vasijas no se utilizaban, sino para el fermento de la chicha.

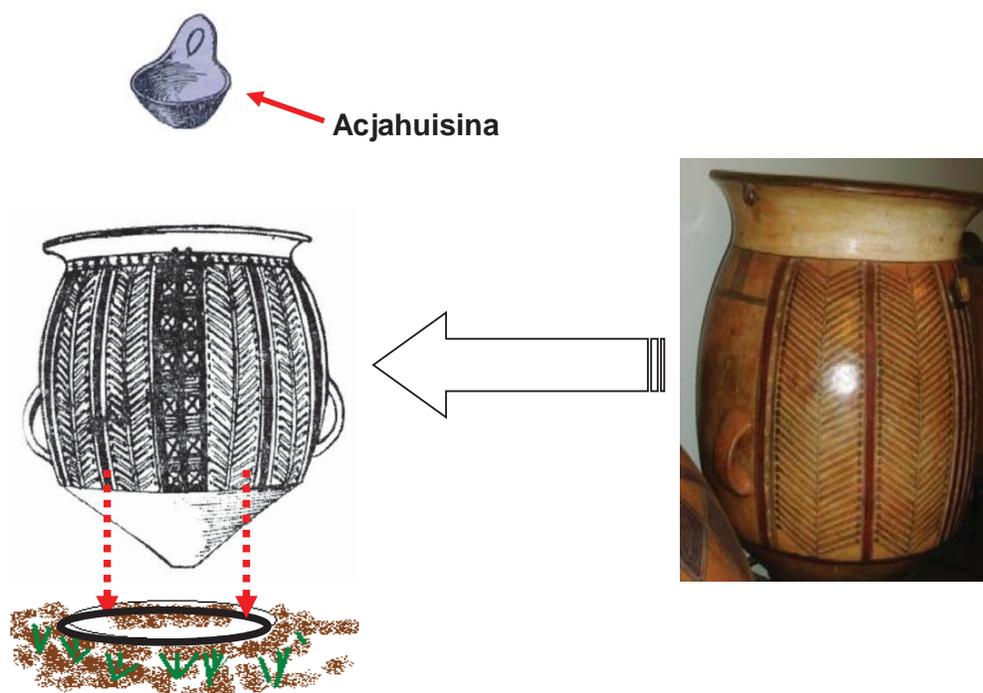


Fig. N° 60. Uru; se almacenaba la chicha. (Fuente: Museo Inka- Cusco)

La utilidad del urpu, como dijimos anteriormente, servía para el depósito del upi, la jora molida y hervida, que se echaba sobre una canasta de paja y que se coloca sobre la boca de un urpu que suele estar cruzado de dos palos paralelos.

Una vez que el upi se escurría, depositándose en el recipiente urpu, el contenido se llamaba “secque”, lo que se vuelve a hacer hervir en unas ollas especiales. De allí se vacía al urpu nuevamente para el fermento, entonces al tercer día la chicha queda completamente elaborada y lista para su expendio.

3.3.10. Las Puchuelas

Este término de Puchuela viene de la palabra “pucho” que significa sobra y se designan a estos pequeños o mejor dicho diminutos recipientes.



Fig. N° 61. Derecha: Puchuela. Izquierda: Puchuelas encontradas en las tumbas inkaikas (Fuente Museo Inka)

La utilidad de estas cerámicas es la siguiente: **“La Puchuelas por su tamaño diminutivo estaban destinadas, las más de las veces, como objetos de juego de los infantiles indígenas**

*quienes debían ensayarse en los procedimientos del transporte de la chicha o del agua, ya sea para beber o regar*¹⁵⁴.

Al parecer también estaban destinados a ser colocados en las cámaras funerarias, motivo por el cual se les encuentra con mucha frecuencia en las tumbas inkaikas.

3.4. Instrumentos de Corte Utilizados en la Cocina y Ceremonias

Fray Martín de Murúa señala: *"...no tenían necesidad estos incas de trinchantes, porque cuando se guisaba el manjar lo picaban tanto y lo hacían tan menudo que ni aún el cuchillo que ellos usaban no hacía el oficio en la mesa... El nombre genérico de todo instrumento que servía para cortar era "cuchuna" (kuchuna), en tanto que ayri era el hacha de cortar tumi un cuchillo de cobre, plata u oro y este era ceremonial*¹⁵⁵.



Fig. N° 62. Instrumentos de Corte Inka (Fuente: Museo Inka).

¹⁵⁴ PARDO, Luis Alberto, *"Historia y Arqueología del Cuzco"*, Ed. Cusco imperial, Perú, p.572.

¹⁵⁵ MURÚA, Martín Fray, *"Historia General del Perú"* Ed. Manuel Ballesteros, Madrid-España, 1987, p.115.

En la sierra y en las tierras alto andinas se empleaban diferentes clases de pedernales finos para la confección de cuchillos.

3.5. Batanes

Eran dos piedras de río; la de abajo es una losa de piedra, ancha o alargada, sin rajaduras y con el uso, la superficie se vuelve cóncava. La piedra de arriba chancadora (tunaw), tiene la forma redonda, ovoide en forma de media luna. El batán (maran) se empleó principalmente para moler granos.

Para moler, la persona se arrodilla ante la losa y coloca un puñado de granos en el centro. Se toma la piedra superior con las dos manos, la mueve presionando por ambos extremos y chanca los granos.

Garcilaso nos dice: ***“...con el peso que tiene, muele lo que toma debajo y la india la trae con facilidad por la forma que tiene, subiéndola y bajándola de una parte a otra. Y de cuando en cuando recoge en medio de la losa con una mano lo que está moliendo, para remolerlo”***¹⁵⁶.



Fig. N° 63. Batanes utilizado para moler granos (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

¹⁵⁶ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.166.

3.6. Morteros

El mortero o “mutcca uchuyyana” (muchk'a uchuyyana) se utilizaba para moler pequeñas cantidades de alimentos; por ejemplo, ají. Iyana era la “mano del mortero” e “iyani” (iyay) moler en mortero. Los morteros fueron utilizados desde épocas pre-inkas.

El interior de algunos es como un cilindro profundo; otros presentan forma plana, se utilizaba para moler pequeñas cantidades de alimentos.



Fig. N° 64. Mortero Inka (Fuente: Museo Inka)

3.7. Kayuina

“‘Kayuina’ (qaywina) era el cucharón que se empleaba para mover o mezclar los alimentos, en tanto que la acción de mover con cuchara las cosas líquidas se llamaba “kayuini vnu vnu caktam” (qaywiy unu unu kaqtam) y mover vigorosamente era “kayui” (payani)”¹⁵⁷.

¹⁵⁷ OLIVAS WESTON, Rosario, *“La cocina de los Incas: Costumbres Gastronómicas y Técnicas Culinarias”*, Ed. Universidad San Martín de Porres, Lima- Perú, 2001, p.83.



Fig. N° 65. Nótese en el círculo rojo las cucharas inkas (Fuente: Museo Inka)

La “acjahuisina” (aqhawisina) era una especie de cucharón para traspasar el líquido de un recipiente a otro, como por ejemplo para servir la chicha. A través de los utensilios inkas damos a conocer la forma en que preparaban sus alimentos, así como relacionar esta misma forma para determinarla elaboración de alimentos Inkas.

CAPITULO IV

4. VALOR NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS, SABORES DE LA HERENCIA CULINARIA Y BEBIDAS EN EL CUSCO INKAICO

4.1. Valor Nutricional de Productos más utilizados en la Alimentación Inka

El objetivo del presente capítulo, es reforzar los conocimientos acerca de la seguridad alimentaria y nutricional en cuanto al valor nutricional de los productos más utilizados en el Cusco Inkaico. Así como contribuir a la diversificación de la dieta para la prevención de las deficiencias de micronutrientes, mediante la promoción del consumo de estos cultivos.

Los potajes estaban conformados por altos contenidos de nutrientes, es que la mayor parte de su alimentación era esencialmente a base de vegetales, predominando los tubérculos como papa, oca, isaño, olluco, etc., que son ricos en hidratos de carbono. Entre el consumo de granos tenemos la quinua, cañihua y kiwicha, entre las leguminosas están el tarwi y frijol. Se consumían proteínas de origen animal, como la alpaca, el cuy y la anchoveta, que contribuyó a mejorar la dieta. Así podemos indicar que para poder evaluar adecuadamente la dieta en el Cusco Inkaico, es necesario conocer todos los productos alimenticios que forman parte de su dieta, incluyendo los frutales andinos y reconocer el enorme valor nutricional que estos tienen y la mezcla entre estos al preparar las diferentes viandas nos da como resultado comidas ricas en vitaminas, minerales, proteínas y energía.

El poco interés por parte de los cronistas sobre el alto valor nutricional que presentaban los alimentos inkas, no brindó una descripción clara, a ello

se sumó el desinterés por averiguar más sobre la elaboración de sus comidas, en los siguientes cuadros demostraremos la importancia nutricional que tienen estos productos y que la dieta en el Cusco Inkaico fue altamente alimenticia.

Para un mejor análisis nutricional de los alimentos los dividiremos en:

4.1.1. Valor Nutricional de las Plantas

- Fuente de energía (carbohidratos) y minerales: Tubérculos, raíces y la maca.
- Fuente de proteínas, energía (grasa) y minerales: Tarwi.
- Fuente de proteínas, minerales y energía (carbohidratos): quinua, cañihua, kiwicha.

La oca, el olluco y la mashua son buenas fuentes de energía por su alto contenido de almidones (carbohidratos), pero tienen un bajo contenido de proteínas y grasas.

Contenido de nutrientes y micronutrientes de los tubérculos y raíces:

Composición química de los tubérculos y raíces (g/100g)

	Oca	Isaño	olluco
Energía (kcal)	61.0	50.0	52.0
Proteína	1.0	1.5	1.1
Grasa	0.6	0.7	0.1
Carbohidratos	13.3	9.8	14.3
Fibra	1.0	0.9	0.8
Ceniza	1.0	0.6	0.8
Humedad (%)	84.1	87.4	87.3

Fuente: COLLAZOS, C.P.L White, H.S. White et al, 1975 "La Composición de los alimentos peruanos" Instituto de Nutrición-Ministerio de Salud.

	Oca	Isaño	Ulluco	Papa
Minerales				
Calcio (mg)	22.00	12.00	3.00	10.00
Fósforo(mg)	36.00	29.00	28.00	50.00
Hierro (mg)	1.60	1.00	1.10	1.00
Vitaminas				
A(ug.equiv. retinol)	1.26	10.04	3.77	Trazas
B 1 (mg)	0.05	0.10	0.05	0.11
B2 (mg)	0.13	0.12	0.03	0.04
Niacina (mg)	0.43	0.67	0.20	1.50
C (mg)	38.40	77.50	11.50	20.00
Energía	51.00	50.0	62.00	97.00

Fuente: COLLAZOS, C.P.L White, H.S. White et al, 1975 "La Composición de los alimentos peruanos" Instituto de Nutrición-Ministerio de Salud.

COMPOSICIÓN DE RIZOMAS DE ACHIRA EN GRAMOS	
100 gramos de porción comestible , base húmeda	
Composición	Rizoma
Valor energético, Calorías	130,00
Humedad (%)	66,80
Proteína (g)	0,90
Grasa (g)	0,10
Carbohidratos totales (g)	31,30
Fibra (g)	0,50
Cenizas (g)	0,90
Calcio (mg)	15,00
Fosforo (mg)	63,00
Hierro (mg)	63,00
Vitamina A	TZ
Tiamina (mg)	0,03
Riboflavina (mg)	0,01
Niacina (mg)	0,40
Ácido Ascórbico (mg)	7,00

Fuente: Pérez Pacheco 1989

Constitución Química de la Maca

NUTRIENTES MAYORES		MINERALES	
	Gramos %		Miligramos/100 gramos %
Humedad	15.3	Calcio	220
Proteína	10.2	Fosforo	180
Ceniza	4.8	Hierro	15.5
Grasa	2.2	Manganeso	0.8
Fibra	8.5	Cobre	5.9
Carbohidratos	59.0	Zinc	3.8
		Sodio	18.7
		Potasio	2050

VITAMINAS		AMINOÁCIDOS	
	Miligramos %		miligramos / 1 gramo proteína
Tiamina "B1"	0.20	Ac. Aspartico	91.7
Riboflavina "B2"	0.35	Ac. Glutamico	156.5
Vitamina "C"	2.50	Serina	50.4
		Histidina	21.9
		Glicina	68.3
		Treonina	33.1

Fuente: Rolando Arriaga Cárdenas "Guía para el Cultivo Aprovechamiento y Conservación de la Maca"

Contenido de nutrientes y micronutrientes de las leguminosas

Composición química del tarwi, soya y frijol

	Tarwi	Soya	Frijol
Proteína	44.3	33.4	22.0
Grasa	16.5	16.4	1.6
Carbohidrato	28.2	35.5	60.8
Fibra	7.1	5.7	4.3
Ceniza	3.3	5.5	3.6
Humedad (%)	7.7	9.2	12.0

Fuente: INCAP, 1975. Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina

La mezcla adecuada del tarwi con otros granos ha permitido desarrollar una excelente complementación de aminoácidos, para mejorar el valor biológico y nutricional.

Contenido de nutrientes y micronutrientes de los granos andinos

Composición Química y Valor Nutricional de la QUINUA					
Contenido en 100 gr. De quinua					
Elemento	Unid	Valor	Elemento	Unid	Valor
Agua	%	12	Carbohidratos	%	69.29
Proteínas	%	10.7	Ceniza	%	3.2
Grasas	%	5.7	Celulosa	%	4.3

Fuente: A.Gorbitz y R Luna, Ministerio de Agricultura, Boletín N° 54

Composición Química y Valor Nutricional de la QUINUA TOSTADA					
Contenido en 100 gr. de harina de quinua.					
Elemento	Unid	Valor	Elemento	Unid	Valor
Calorías	cal	341	Calcio	mg	181
Agua	g	13.7	Fósforo	mg	61
Proteínas	g	9.1	Hierro	mg	3.7
Grasas	g	2.6	Retinol	mcg	0
Carbohidrat.	g	72.1	Vit.B1 (Tiamina)	mcg	0.19
Fibra	g	3.1	Vit.B2 (Riboflamina)	mcg	0.24
Ceniza	g	2.5	Vit. B5 (Niacina)	mcg	0.68
			Ac.Ascórbicoreduc	mcg	-

Fuente: COLLAZOS, C.P.L White, H.S. White et al, 1975 "La Composición de los alimentos peruanos" Instituto de Nutrición-Ministerio de Salud

Lo que caracteriza a la quinua es su elevado valor proteico, donde la calidad de sus proteínas y balance son superiores en ésta que,

en los demás cereales, fluctuando entre 12.5 a 16.7%. El 37% de las proteínas que posee la quinua está formado por aminoácidos esenciales.

Los aminoácidos esenciales son aquellos que no los produce el organismo, por lo que necesitan ser ingeridos a través de la dieta; la carencia de estos aminoácidos en la dieta limita el desarrollo del organismo, ya que no es posible reponer las células de los tejidos que mueren o crear nuevos tejidos, en el caso del crecimiento.

QAÑIHUA	Valor Nutricional
Materia seca	90.2
Proteína (%)	15.18
Grasas	8.4
Carbohidratos	58.6
Cenizas	3.4
Fibra	3.8

Fuente: (Lescano, 1997)

El poseer proteínas de alto valor biológico los hace son fácilmente digeridas y aprovechadas por el cuerpo. Además, son ricos en minerales como fósforo, potasio y magnesio, que forman parte de huesos, tendones y músculos, y de fibra dietaria, necesaria para regular la función intestinal. Esta calidad proteica en combinación con un contenido de carbohidratos del orden del 60% y aceites vegetales del orden del 8%, la hacen altamente nutritiva.

Por ser altamente energéticos, con un valor calórico incluso mayor que otros cereales, son muy apropiados para zonas y temperaturas frías, debido a esta razón, constituyeron la base de la alimentación inkaica.

Composición Química y Valor Nutricional de la KIWICHA					
Contenido en 100 gr. De kiwicha cruda					
Elemento	Unid	Valor	Elemento	Unid	Valor
Calorías	cal	377	Calcio	mg	236
Agua	g	12	Fósforo	mg	453
Proteínas	g	13.5	Hierro	mg	7.5
Grasas	g	7.1	Retinol	mcg	-
Carbohidrat.	g	64.5	Vit. B1(Tiamina)	mcg	0.3
Fibra	g	2.5	Vit.B2(Riboflamina)	mcg	0.01
Ceniza	g	2.4	Vit. B5 (Niacina)	mcg	0.4

Fuente: COLLAZOS, C.P.L White, H.S. White et al, 1975 "La Composición de los alimentos peruanos" Instituto de Nutrición-Ministerio de Salud.

Composición Química y Valor Nutricional KIWICHA TOSTADA					
Contenido en 100 gr. de kiwicha tostada					
Elemento	Unid	Valor	Elemento	Unid	Valor
Calorías	Cal	428	Calcio	mg	283
Agua	G	0.7	Fósforo	mg	502
Proteínas	G	14.5	Hierro	mg	8.1
Grasas	G	7.8	Retinol	mcg	-
Carbohidrat.	G	74.3	Vit. B1 (Tiamina)	mcg	0.01
Fibra	G	3	Vit.B2(Riboflamina)	mcg	0.01
Ceniza	G	2.7	Vit. B5 (Niacina)	mcg	1.3

Fuente: COLLAZOS, C.P.L White, H.S. White et al, 1975 "La Composición de los alimentos peruanos" Instituto de Nutrición-Ministerio de Salud.

COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS GRANOS DEL MAIZ			
Componente químico	Pericarpio	Endospermo	Germen
Proteínas	3,7	8,0	18,4
Extracto etéreo	1,0	0,8	33,2
Fibra cruda	86,7	2,7	8,8
Cenizas	0,8	0,3	10,5
Almidón	7,3	87,6	8,3
Azúcar	0,34	0,62	10,8

Fuente: Watson, 1987.

4.1.2. Valor Nutricional de las Carnes

Contenido en proteínas (%) de la carne de llama comparado con otras especies animales:					
Llama Fresca	Llama Charki	Alpaca Fresca	Vacuno	Cordero	Cerdo
24.8	57.2	23.0	21.0	17.0	14.5

Fuente: Tichit, 1995 (CIP) Alimentos del mundo Andino.

“Uno de los mayores intereses de la carne de llama es su contenido en proteínas que alcanza casi un 25% de MS, lo que le da una ventaja comparativa con relación a las otras carnes. Adicionalmente la carne de llama es de escaso contenido de colesterol, comparado con otras especies”¹⁵⁸.

Especie	Humedad	Proteína	Grasa	Minerales
Cuy	70,6	20,5	7,8	0,8

Fuente: Trujillo (1994)

4.1.3. Valor Nutricional de las Aves

Valor Nutricional de la CARNE DE PERDIZ		
Aporte Nutricional Medio (en 100 gr)		
Energía: 110,00 Kcal	Potasio: 281,00 mg	Vitamina A: 73,00 mg
Proteínas: 22,37 g	Fósforo: 179,00 mg	Vitamina B1: 0,14 mg
Hidratos: 0,00 g	Fibra: 0,00 g	Vitamina B2: 0,18 mg
Agua: 75,30 g	Grasa: 2,32 g	Vitamina B3: 11,95 mg
Calcio: 15,00 mg	Colesterol: 76,00 mg	Vitamina B6: 0,67 mg
Hierro: 4,00 mg	AGS: 0,77 g	Vitamina B9: 8,00 mg
Yodo: 2,00 mg	AGM: 0,60 g	Vitamina B12: 0,43 mg
Magnesio: 31,00 mg	AGP: 0,55 g	Vitamina C: 6,10 mg
Cinc: 0,10 mg	Carotenoides: 0,00 mg	Vitamina D: 0,00 mg
Selenio: 16,60 mg	Retinol: 73,00 mg	Vitamina E: 0,01 mg
Sodio: 47,00 mg		

Fuente: Salud y Buenos Alimentos: Carnes de Aves

¹⁵⁸ CIP, “Alimentos del Mundo Andino”, Cochabamba- Bolivia, 2006, p. 97.

Valor Nutricional del PICHÓN	
Proteínas	22
Grasas	2
Carbohidratos	0.5
Colesterol	175

Fuente: Universidad de Zaragoza

4.1.4. Valor Nutricional de los Peces

Constituyente	Pescado (filete)		
	Mínimo	Variación normal	Máximo
Proteínas	6	16-21	28
Lípidos	0,1	0,2 - 25	67
Carbohidratos		< 0,5	
Cenizas	0,4	1,2-1,5	1,5
Agua	28	66-81	96

Fuente: Stansby, 1962; Love, 1970

Alimento Nombre	Composición por 100 gramos por porción comestible						
	Energía	Proteína	Grasa	Fósforo	Hierro	Vitamina B1	Vitamina C
Anchoveta	171	21,0	9,0	276	1,4	0,01	8,7

Fuente: Stansby, 1962; Love, 1970.

4.1.5. Valor Nutricional de las Frutas

Contenido de Nutrientes y Micronutrientes de los Frutales Andinos

Fuente de vitaminas y minerales: Frutales andinos, tales como aguaymanto, tomate de árbol, tumbo, sauco, etc.

Vitaminas Presentes en algunos Frutales Andinos					
Frutal	Vit.A µequiv. Retinol	B1 (mg)	B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
Aguaymanto (a)	243	0.10	0.03	1.70	43.0
Pepino dulce (b)	28	0.04	0.05	0.58	29.7
Tomate de árbol (c)	77	0.10	0.30	1.07	29.0
Tumbo (b)	159	0.02	0.11	4.56	66.7

Fuente: (a) National Research Council, 1989; (b) Tabla de valor nutritivo de los alimentos peruanos. Collazos, 1975; (c) MSP, ININMS, Ecuador, Composición química de los alimentos ecuatorianos.

Se puede apreciar el alto contenido de vitaminas, donde cabe resaltar al aguaymanto por su alto contenido de vitamina A.

Valor Nutricional del AGUAYMANTO	
Contenido por 100 gr.	
Humedad	78.90 %
Carbohidratos	16 g
Ceniza	1,01 g
Fibra	4,90 g
Grasa Total	0,16 g
Proteína	0,05 g
Ácido ascórbico	43 mg
Calcio	8mg
Caroteno	1,61 mg
Fósforo	55,30 mg
Hierro	1,23 mg
Niacina	1,73 mg
Riboflavina	0,03 mg

Fuente: Tapia, Mario E. "Guía de Campo de los Productos Andinos.

TOMATE DE ÁRBOL O SACHATOMATE		
Valor Nutritivo		
Componentes		Composición
Agua	(g)	86,70
Proteínas	(g)	2,00
Cenizas	(g)	0,60
Calcio	(mg)	9,00
Fosforo	(mg)	41,00
Hierro	(mg)	0,90
Carotenos	(mg)	0,67
Vit.A		
Tiamina	(mg)	0,10
Riboflavina	(mg)	0,03
Niacina	(mg)	1,07
Ac. Ascórbico	(mg)	29,00

Fuente: Universidad central del Ecuador / Escuela de Ing. Química

Valor Nutricional del TUMBO	
Componentes	Composición
Calcio	17,0 mg
Fosforo	128,0 mg
Hierro	0,4 mg
Vitamina a	0,0 mg
Tiamina (b1)	0,11 mg
Riboflavina (b2)	0,30 mg

Valor nutricional del SAUCO	
Por cada 100gr.	
Agua	79,8 g
Proteínas	0,66 g
Lípidos	0,5 g
Cenizas	0,64 g
Carbohidratos	18, 4 g
Fibra	7g
Calcio	38 mg
Hierro	1,6 mg
Vitamina C	36 mg
Vitamina B1	0, 07 mg
Vitamina B2	0,06 mg

Fuente: Antonio Brack Egg.

4.1.6. Valor Nutricional de las Especies

Valor Nutricional de la COCA									
Kal.	Vit.C	Prot.	Ca.	P.	He.	Vit. A	Tiam.	Riv.	Niac
30.4	1.40	19.9	2097	600	9.8	17.57	0.30	1.72	6.30

Fuente: Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Lima, Instituto Nacional de Salud del Ministerio de Salud, 1996 7ma Edición (Cuadro Nº 1).

4.2. Sabores de la Herencia Culinaria

Es necesario mencionar que después de la elaboración de viandas, el primer bocado era destinado a la pachamama, madre tierra, porque genera la vida de todo cuanto existe en este mundo (kai pacha), debido a que todos comemos de ella, vivimos de ella y volvemos a ella cuando fallecemos. Esa es parte de la cosmovisión religiosa, por lo general, **“...pues para iniciar la comida generalmente las personas ancianas y los jefes invocaban a la pachamama y en ella dan bendiciones por todo; igualmente hacían el tinku con la chicha; porque así mismo como el gran espíritu da los alimentos a cambio nosotros dábamos las primicias de las cosechas, en señal de amor agradecimiento y fidelidad...”**¹⁵⁹, costumbre actualmente heredada de la cultura inka.

¹⁵⁹ ZARUMA QUIZHPILEMA, Vicente, “Wakanmay Aliento Sagrado Perspectivas de Teología India una Propuesta desde la Cultura Cañari”, Ed. Abya-Yala, Quito- Ecuador, 2006, p.92.

4.2.1. Preparación de los alimentos en el Estado Inka

En cuanto a la preparación de los alimentos en el Estado Inka, la única referencia que se tiene acerca de la preparación es el legado que existe actualmente en las picanterías cusqueñas y en las familias populares de la forma como lo preparan actualmente, con uso de alimentos y verduras traídas por los conquistadores.

4.2.1.1. Pisankalla

Para su preparación se necesita un recipiente con tapa, se calienta hasta que se rompa la cascara y se forme una masa esponjosa de color blanco, se cree que se elaboraban palomitas de maíz desde mucho antes de la llegada de los españoles, ya que arqueólogos encontraron ollas para la elaboración de las palomitas de maíz desde la cultura Moche.

“La raza confite punteagudo del Perú, otra de las razas antiguas de granos reventadores. Algunas características de esta raza como su alto número de macollos, y profusa pubescencia de planta son caracteres típicos de las razas mexicanas de altura, muy relacionadas al teosinte. Dos razas peruanas ya extinguidas, el confite chavinense, y el confite iqueño, son progenitores de varias razas de la región Andina. Confite Chavinense se originó en las tierras altas del norte del Perú, y se diseminó hacia el oeste hasta llegar a la costa encontrándose en Huarmey (Los Gavilanes), hace 4,000 años. La transición entre ellos y raza derivada, chullpi es otra de las razas que Mangelsdorf (1974) le asignara un rol de generadora de todo un tipo de linaje del que se desprenden una serie de razas de granos dulces. Su característica más sobresaliente es la forma de la mazorca, casi completamente

redondeada, al menos en algunas de las muestras más típicas de la sierra del sur del Perú. Otra característica resaltante es el número de hileras que a veces llega a 30, en algunas muestras de la raza derivada “chuspillo” de Bolivia. Razas similares al chullpi se encuentran también en el Ecuador y noreste Argentino”¹⁶⁰.

“El museo Amano de la ciudad de Lima guarda muestras que prueban que las rosetas o palomitas de maíz se consumían en la región andina muchísimos años atrás”¹⁶¹.

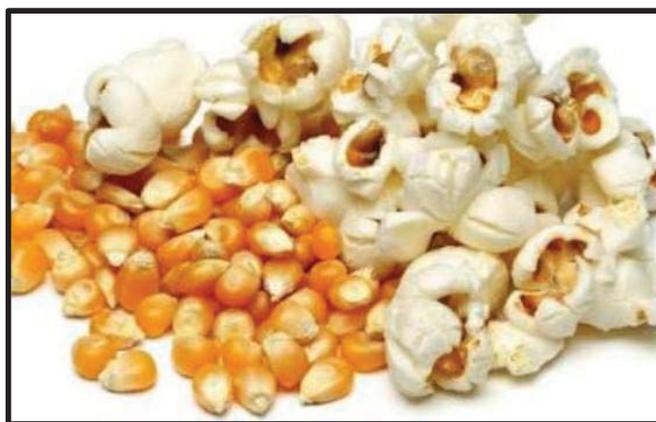


Fig. N° 66. Pisankalla (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

4.2.1.2. Huatia

La huatia es una de las técnicas culinarias más antiguas de la región andina, que se empleó principalmente en la cocción de tubérculos como las papas, camotes, achiras, oca, año, entre otros. Según lo investigado consiste en un hornillo de adobes o de pedazos de tierra endurecida (k'urpas). En el interior se prende leña que se deja encendida un par de horas hasta que se encuentre muy caliente. Entonces se retira las cenizas, y se va tapando

¹⁶⁰ PROCIANDINO, “Experiencias en el Cultivo de Maíz del Área Andina”, Quito-Ecuador, 1991, p. 11.

¹⁶¹ OLIVAS WESTON, Rosario, “La cocina de los Incas: Costumbres Gastronómicas y Técnicas Culinarias”, Ed. Universidad San Martín de Porres, Lima- Perú, 2001, p.143.

con los adobes o k'urpas a medida que se introduzcan los tubérculos, para finalmente derribar el horno. Con un palo grueso se cubre todo con abundante tierra. El tiempo aproximado de cocción varía entre media hora a una hora, después se escarba con cuidado; se retiran los tubérculos ya cocidos sacudiendo la tierra.

Los inkas debieron emplear este tipo de horno y es así que el cronista José de Acosta dice: ***“tienen por cosa de gran importancia, y no les falta razón, porque les abriga y calienta el estómago, según ellos le comen de buena gana y asaz así crudo como le echa la tierra”***¹⁶².



Fig. 67. Horno listo para la huatia (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

¹⁶² ACOSTA, José de, *“Historia Natural y Moral de las Indias”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1962, capítulo XVIII.



Fig. N° 68. Huatia nótese la morfología de la huatia (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

4.2.1.3. Sanku

Plato especialmente consumido en fiestas como la Situa, que era un bollo asperjado con sangre, todos los naturales del Cusco Inkaico y los forasteros lo comían básicamente el Sanku era una pasta preparada o hecha a base de maíz cocido. Podemos deducir que el consumo del Sanku estuvo muy relacionado a la religiosidad.

“Diego González Holguín define el ‘Sanccu’ (sanku) como una ‘massa de mayz cozido o bollo’ en tanto que Garcilaso de la Vega señala que la única diferencia que existía entre el ‘zancu’, el ‘pan de sacrificio de los incas’, y la huminta, residía en el nombre”¹⁶³.

Acosta describe el ritual de la siguiente manera:

“Las mamaconas del sol, que eran como monjas del sol, hacían unos bollos pequeños de harina de maíz teñida y amasada en sangre sacada de carneros

¹⁶³ GONZÁLEZ HOLGUÍN, Diego, *Vocabulario de la Lengua General de todo el Perú llamada Lengua Qquichua o del Inca*, Ed. UNMSM “Lima-Perú.1989, p.514.

(llamas) blancos, los cuales aquel día sacrificaban. Luego mandaban entrar los forasteros de todas las provincias, y poníanse en orden, y los sacerdotes, que eran de cierto linaje, descendientes de Iliquiyupangui (Lloque Yupanqui), daban a cada uno un bocado de aquellos bollos, diciéndoles que aquellos bocados les daban para que estuviesen confederados y unidos con el Inga, y que les avisaban que no dijese ni pensase mal contra el Inga, sino que tuviesen siempre buena intención con él, porque aquel bocado sería testigo de su intención; y si no hiciesen lo que debían, los había de descubrir y ser contra ellos. Estos bollos se sacaban en platos grandes de oro y de plata, que estaban disputados para esto, y todos recibían y comían los bocados, agradeciendo mucho al sol tan grande merced, diciendo palabras y haciendo ademanes de mucho contento y devoción, y protestaban que en su vida no harían ni pensarían cosa contra el sol ni contra el Inga, y que con aquella condición recibían aquel manjar del sol, y que aquel manjar estaría en sus cuerpos, para testimonio de la fidelidad que guardaban al sol y al Inga, su rey”¹⁶⁴.

4.2.1.4. Sopa de Quinua

En la época Inka en el Cusco se tiene como herencia de esta sopa de quinua la preparación actual con algunos condimentos o productos, actualmente quinua cocida no muy espesa, con carne o charqui, tubérculos y verduras.

La quinua es un producto de alto valor nutritivo y, es por ello que en la época Inka se preparaba la sopa a base de

¹⁶⁴ ACOSTA, José de, “*Historia Natural y Moral de las Indias*”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1964, p.256.

éste producto. Para la preparación de dicho plato se requería de quinua, hojas de quinua, papa, charqui y sal. Se colocaba a hervir en una olla agua, dónde se echará el charqui bien lavado y cortado en trozos pequeños, se deja hervir aproximadamente por 20 minutos, tener la quinua bien lavada para poder tostar ligeramente y así mejorar su sabor, colocarla en la sopa para que se cocine, tener la papa pelada, echar a la olla para cocinarla que finalmente agregar sal y las hojas de quinua. Fuente oral de la Sra. Apolinaria Huisa Quispe, natural de la provincia de Paucartambo.

4.2.1.5. Mote

Para la elaboración de este plato tenemos como principal y único protagonista al maíz, el mote es un plato infaltable en las casas en todo el Estado Inka. Después de la llegada de los españoles, también se comenzó a denominar mote a otros productos cocinados en agua, tales como las habas frescas o secas.

El cronista Bernabé Cobo menciona: ***“El mote o mut'i en quechua es, sin lugar a dudas, una de las maneras favoritas de preparar el maíz desde tiempos inmemoriales hasta la actualidad en toda la región andina, era el pan ordinario de la “gente plebeya”¹⁶⁵.***

En tanto que: ***“...mutti ccapcca o simplemente ccapcca era la denominación del maíz sancochado a medio cocer o al que se le había dado solo un hervor”¹⁶⁶.***

¹⁶⁵ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.160.

¹⁶⁶ GONZÁLEZ HOLGUÍN, Diego, *Vocabulario de la Lengua General de todo el Perú llamada Lengua Qquichua o del Inca*, Ed. UNMSM “Lima-Perú.1989, p.523.

Para la preparación del mote se coloca en una olla con agua hirviendo se echa el maíz, previamente lavado, se espera que hierva hasta que el maíz se cocine, se escurre el agua y, está listo para ser servido y degustar de éste potaje.

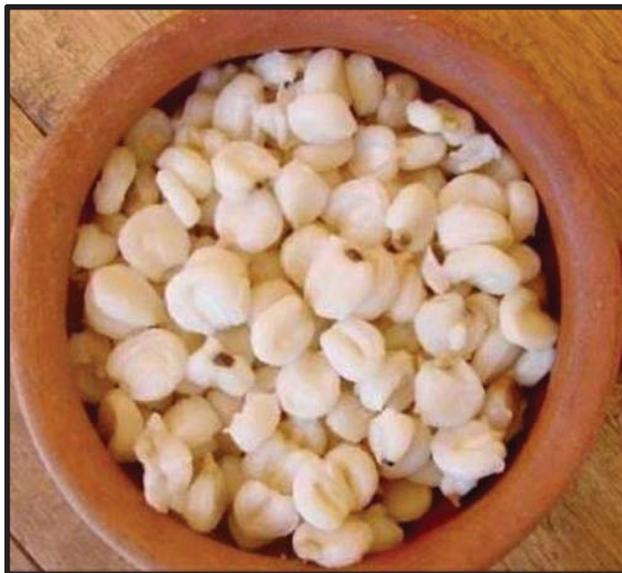


Fig. N° 69. Mote. (Fuente: Jania Ayma Alosilla).

4.2.1.6. Lawa

Es un tipo de sopa cremosa muy popular sobre todo en el sur de Perú hay de distintos productos por ejemplo, el chuñu lawa o chuñucola, sara lawa, que son muy comunes en el Cusco. El cronista Bernabé Cobo (1653) menciona que: ***“...los pescadores cazaban infinidad de "guanayos" hoy guanayes, ciertas aves de la costa, los cuales desollaban y llevaban al cuzco y secaban al sol sin pelar para hacer un apetitoso guiso llamado lagua...”***¹⁶⁷

Posiblemente para la preparación de este plato en un batán se procedía a moler el choclo maduro previamente

¹⁶⁷ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.317.

desgranado junto con las hojas de huacatay. Mientras tanto en una olla se coloca a hervir el charki una vez que esté cocinado se le agrega la papa en trozos, se deja hervir por espacio de unos minutos, seguidamente se le agrega el choclo que ya está molido y se removía constantemente para evitar grumos.



Fig. N° 70. Lawas chuñucola y lawa de maíz (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

4.2.1.7. Pesque

Fue uno de los platos más elaborados a base de quinua y también uno de los más nutritivos, el pesque era una mazamorra de sabor muy agradable que la base era la quinua graneada.

Bernabé Cobo señala que: **“...el ‘pisqui’ (p’isqi) era uno de los platos antiguos de los indígenas y consistía en un potaje elaborado con las semillas enteras de la quinua”**¹⁶⁸. González Holguín también menciona al ‘pisqui’ o ‘pisque’ y lo define como **“un guiso de quinua”**¹⁶⁹.

¹⁶⁸ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.244.

¹⁶⁹ GONZÁLEZ HOLGUÍN, Diego, *Vocabulario de la Lengua General de todo el Perú llamada Lengua Qquichua o del Inca*, Ed. UNMSM “Lima-Perú.1989, p.518.



Fig. N° 71. Pesque. (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

4.2.1.8. Tamal

Cobo relata algunas preparaciones de ají con maíz: ***“La otra manera de hacer estos bollos de maíz, es cuando llevan dentro carne con mucho ají, y éstos son los que en la Nueva España llaman tamales. Suélenlos envolver, para cocerlos, en las hojas o túnicas del choclo, y para sólo esto se venden estas hojas en manojos en toda la Nueva España; más en esta ciudad de Lima los envuelven en hojas de plátanos. Han sabido muchos los españoles estos tamales, porque los hacen con más recaudo y curiosidad que los [que] usaban los indios. Los ordinarios que se venden en las plazas son de carne de puerco, mas, los que se hacen de regalo, llevan carne de gallina o de pollos y palominos, y hay tamales que cada uno lleva una gallina entera; y para fiestas extraordinarias, suelen echar un pavo entero en un tamal, y porque no hay hoja de planta ninguna que baste a cubrirlo, lo envuelven en un petate”***¹⁷⁰

Según el cronista la denominación tamal viene de las zonas mesoamericanas y habría sido llevada hasta los andes por

¹⁷⁰ FERNANDEZ, Diego, *“Tesis el ají Culturas”*, Pontificia Universidad Católica del Perú, 2013, p.55

los españoles y se le atribuyó a una preparación similar de este plato hecho por las poblaciones andinas.

4.2.1.9. Cancha

Para la preparación de la Cancha, se empleaba el maíz seco, el cual se echaba sobre una K'allana o Hankana para poder cocinarlos, cuando el maíz revienta es signo de que está cocinado, debemos esperar por unos minutos a que éste enfríe, luego podemos proceder a consumirlos, o almacenarlos, ya que la cancha se puede comer en cualquier momento del día.

Garcilaso dice: ***“Kamcha o hamk'a se le llamaba en quechua al maíz tostado, en tanto que el inchík hamk'a era el maní tostado y el poroto hamk'a los frejoles tostados”***¹⁷¹.

Bernabé Cobo indica: ***“Una taleguita de maíz tostado era en los tiempos prehispánicos y virreinales la provisión más común entre los indios que recorrían los caminos”***¹⁷².

En tanto Fray Martín Murua señala que: ***“...los chasquis criaban a sus hijos solamente con maíz tostado sin beber más de una de vez al día con la finalidad de hacerlos más ligeros y rápidos”***¹⁷³.

¹⁷¹ GARCILASO DE LA VEGA, Inca, *“Los Comentarios Reales”*, Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1969, p.515.

¹⁷² COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.160.

¹⁷³ MURÚA, Martín Fray, *“Historia General del Perú”* Ed. Manuel Ballesteros, Madrid-España, 1987, p.175.



Fig. N° 72. Cancha. (Jania Ayma Alosilla).

4.2.1.10. Locros

Dicen que originalmente se le conocía con el nombre de lukru y se preparaban con ingredientes como zapallo, maíz, frejoles, no se descarta que en los preparados se haya usado charki, lo que sí está claro es que se le agregaba una salsa picante y la papa era una de las principales protagonistas ya que ayudaban a dar consistencia.

El cronista Bernabé Cobo, nos relata algunos usos del ají y su preparación como salsa y la preparación del plato conocido como locro: ***“Es el ají tan regalada y apetitosa salsa para los indios, que con él cualquiera cosa comen bien, aunque sean yerbas silvestres y amargas; y lo más rigurosos ayunos que hacían en su gentilidad, era abstenerse de comer cosa guisada con ají. No sólo se come el fruto desta planta, sino que también sus hojas se echan en los guisados como el perejil y la yerbabuena, en especial en el llamado locro, en que echan tanto ají los indios, y aun algunos españoles, que los que no están acostumbrados a él, no lo pueden comer sin derramar lágrimas, que les saca la fuerza del***

ají. También de las hojas tiernas del ají se hace tan buena salsa como de perejil. Cómese el ají verde y también se guarda de dos o tres maneras: en escabeche, que es muy regalado y lo suelen embarcar los que navegan; y seco, y déste, uno se guarda entero, y otro molido. La planta se puede podar de un año para otro, más no da tanto fruto como lo que se siembra cada año. Es el ají más cálido que la pimienta y acrecenta la gana del comer, y por eso es tan apetitoso; comido con moderación y templanza, ayuda a la digestión. Su polvo, hervido con vino y dello echando unas gotas en el oído, quita el dolor causado de intemperie fría o por ventosidad; y asimismo, hervido el polvo con vinagre, quita el dolor de muelas. Llámase ají en la lengua de la isla Española; en la mexicana, chili, y en las dos lenguas generales del Perú, uchú, en la quichua, y huayca, en la aimará.¹⁷⁴

4.2.1.11. Chiri-uchu

Aunque su origen no se ha precisado creemos que fue consumida en el Estado Inka debido a los ingredientes que conforman este apetitoso plato, tiene productos de la costa sierra y selva, como el maíz tostado, cuy, cecina (carne sometida a procesos de deshidratación), qochayuyo y cau cau, rocotos en rodajas, tortilla de maíz, etc. Cuando hablamos de Chiriuchu, nos encontramos ante dos vocablos de origen quechua, chiri: frío, uchú: ají, traducido literalmente ají frío. El chiri uchú es una comida que se sirve fría, hoy en día es un plato eminentemente festivo.

¹⁷⁴ FERNANDEZ, Diego, "Tesis el ají Culturas", Pontificia Universidad Católica del Perú, 2013, p.56

4.2.2. Bebidas de los Inkas

4.2.2.1. Ajha (Chicha)

En general, se puede decir que en Cusco Inkaico no hubo chicherías, es decir, lugares especializados en producir y ofrecer chicha, así como no hubo otros establecimientos semejantes que ofertaran otros productos. ***“La chicha en cusco inkaico se producía a nivel familiar, comunal o estatal. Esta última forma es la que con frecuencia describen los cronistas al hablar de las mamaconas de los acllawasis, quienes texían ropa y hacían chicha y hacían las comidas”***¹⁷⁵.

Cieza de León indica que en los días de fiesta, se bebía multitud de chicha, que las mamaconas tenían hecha, aunque las formas cotidianas de consumo no se mencionan, es de suponer que el consumo de esta era cotidiana, puesto que sí se habla de su prohibición en los días de ayuno, por otro lado dado que por el tipo de trabajo que requería un esfuerzo físico era necesario para mantener el organismo bien hidratado, además que regula la sed, facilita la digestión al diluir los nutrientes de los alimentos.

Baudín afirma que: ***“...todas las clases de la población usaban y abusaban de la tradicional chicha”***¹⁷⁶.

Además del consumo cotidiano también era consumida en entierros y fiestas, pero también en la guerra. Algunos cronistas, a manera de crítica, señalan que los señores ***“gastauan todo el día en beuer y toda la tarde... y los proues en trauaxar”***¹⁷⁷.

¹⁷⁵ GUAMÁN POMA DE AYALA, Felipe, “Nueva Crónica y Buen Gobierno”, Edición y prólogo de Franklin Pease, Fondo de Cultura Económica, Lima-Perú, 1993, p.274.

¹⁷⁶ CIEZA DE LEÓN, Pedro, “El Señorío de los Incas”, Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953, p.91.

¹⁷⁷ ACOSTA, José de, “Historia Natural y Moral de las Indias”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1964, p.245.

John Murra, dice que gran parte de la producción de maíz se destinaba a preparar chicha: **“...con fines ceremoniales y de hospitalidad, y es conocido que el maíz tenía y tiene gran prestigio tanto como alimento cuanto cómo base para la chicha. Incluso hasta hoy su producción en varios lugares marca los momentos del ciclo agrícola general”**¹⁷⁸.

Los españoles encuentran que la chicha se elaboraba de distintas maneras es así que Acosta refiriéndose a la chicha dice que había tres formas de preparar la chicha **“...la chicha de jora o maíz germinado, de muco o maíz mascado y de maíz tostado, siendo la primera la más fuerte...y es prohibido por ley, por los graves daños que trae, emborrachando bravamente”**¹⁷⁹.

Antúnez de Mayolo extrema esta idea al sostener que los antiguos peruanos nunca bebían agua. Sin embargo, hay que reconocer que beber agua pura es poco común actualmente en la sierra; además, en las zonas de producción de chicha puede ser cierto lo que el mismo Antúnez de Mayolo anota, que: **“... el nativo consumió cuando menos dos litros de chicha al día...”**¹⁸⁰. Lo cual es muy probable tomando en cuenta las horas de trabajo físico el cansancio y la sed que esto generaba.

“La chicha de maíz se conocía con el nombre de aqha y aswa en el quechua y k'usa en el aimara. Había diferentes variedades de esta chicha. Unas eran más fuertes que otras y tenían diferentes colores: colorada, blanca, amarilla, cenicienta y de otros tonos. La más fuerte de todas era la wiñapu aqha, que se elaboraba

¹⁷⁸ MURÚA, Martín Fray, “Historia General del Perú” Ed. Manuel Ballesteros, Madrid-España, 1987, p.415.

¹⁷⁹ ACOSTA, José de, “Historia Natural y Moral de las Indias”, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1964, p.171.

¹⁸⁰ ANTUNEZ DE MAYOLO, Santiago, “La Nutrición en el antiguo Perú”, Ed. Banco Central de Reserva del Perú, 1981, p.106.

con la sora o jora los granos de maíz humedecidos que se dejaban germinar y la chicha de yuca, hoy conocida como masato en la selva peruana. Estas dos chichas estuvieron prohibidas por ley debido a los graves daños que traían. La gente se emborrachaba mucho con ellas, pero la ley sirvió de poco porque se las siguió bebiendo, sobre todo en las fiestas, ocasión en la que toda la felicidad de las personas estaba puesta en beber y bailar día y noche al son de sus tambores y cantos hasta emborracharse. La mejor y más delicada chicha de maíz se llamaba hutu”¹⁸¹

Otra mención importante referente a la chicha es que no siempre eran las mujeres quienes preparan la chicha, sean mamaconas o no Guamán Poma anota que desde los cinco años la niña ayudaba hacer chichas.

María Rostworowski, habla de una excepción importante en cuanto a quienes preparaban la chicha, al escribir sobre los pueblos costeños prehispánicos señala que en ellos había: ***“oficiales hacedores de chicha... hombres dedicados a confeccionar la chicha... En la sierra las mujeres preparaban en sus hogares la bebida para la familia. Cuando se necesitaban grandes cantidades para el culto, el Inka o para cualquier ceremonia, eran las mamaconas quienes se ocupaban de prepararla. En cambio en la costa era materia de un oficio masculino y de dedicación de un grupo especializado”¹⁸².***

Se dice que había tipos de chicha, de jora y de maíz no germinado, indica que el primero de ellos habría estado prohibido; mientras que Guamán Poma anota que en la edad anterior a los inkas estuvo prohibido beber chicha

¹⁸¹ MURRA, John V., *“La Organización Económica del Estado Inka”*, Siglo XXI editores S.A., Tercera Edición, México, 1983, p.54.

¹⁸² ROSTOROWSKI, María *“Etnia y Sociedad”*, Instituto de Estudios Peruanos, 1977, p.240

hasta los 30 años y sugería que se vuelva a prohibir o que se castigará a quienes se emborrachan, tal como se hacía en la época inkaica, hasta con la muerte, a quienes bebían chicha fuerte.

En cuanto al proceso de preparación de la chicha, parece que el método prehispánico no difiere mucho del actual, según las descripciones de Garcilaso y Acosta.



Fig. N° 73. Izquierda: Picantería tradicional cusqueña. Derecha: Mestiza tomando chicha (Fuente: Martín Chambí)

4.2.2.2. Pitu

En Cusco Inkaico, Bernabé Cobo dice que la harina de maíz tostado (kancha molida) recibía el nombre de ‘pitu’ (pitu) y era una de las refacciones que los indios llevaban cuando se desplazaban por los caminos. **“El *“pito”* se guardaba en una taleguita y al momento de comerlo era desleído en agua fría. Servía tanto de comida como de bebida. Los españoles lo hacían más exquisito revolviéndolo con azúcar”**¹⁸³.

¹⁸³ COBO, Bernabé, *“Historia del Nuevo Mundo”*, Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964, p.244.

Los campesinos de las zonas alto andinas todavía lo consumen. Se elabora de maíz, de quinua, de cañihua tostada ("máchica", machka) y de kiwicha.

En la actualidad solo en el sur del Perú conserva el nombre de "pito" una golosina para los niños. Se elabora a base de harina de cañihua, chancaca rallada o azúcar rubia, canela y clavo de olor por lo general se come solo, pero algunas personas lo disuelven en leche o chocolate.

4.2.2.3. Api

Los apis o mazamoras consisten en harina de maíz blanco o morado disuelta en agua que se cocina en una olla hasta que adquiera una consistencia espesa. Se trata de un procedimiento que se encuentra en la antigua técnica culinaria en el Cusco Inkaico.

Antes de la llegada de los españoles, los indígenas elaboraban el api con distintas consistencias. En el vocabulario de González Holguín aparecen las siguientes expresiones: ***"...api o mazamorra, api api o cosa rala no espesada, apihina o api apilla "lo no espesso semejante a mazamorra", apipachallan "ralo, una pura maçamorra" y "chamka", "el guisado de chuño o mazamorra..."***¹⁸⁴.

"Se hacía api de cereales tostados, tal como el de maíz o choclo tostado; también de quinua (kinuwa api o "chankerwa"), cañihua (qañiwaapi) y kiwicha. Además, se confeccionaba un api de chochoca (chuchuqa, maíz cocido, luego secado y molido), llamada

¹⁸⁴ IMPRENTA DE FRANCISCO DEL CANTO, "Vocabulario de la Lengva General de todo el Perv llamada Lengva Qquichua o del Inca" Ed. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú-Lima, 1952 p. 49.

"ppochccoapi", o de calabazas secas con un poquito de harina de maíz denominada la kawití api"¹⁸⁵.

4.2.2.4. Llipt'a o llujt'a

Los tallos de la quinua y a veces las raíces principales, tienen un uso tradicional importante, que se mantiene hasta el día de hoy sirven para elaborar la llipt'a (alcali), cuyo consumo acompaña el masticado "chacchado" de la hoja de coca. Para obtener la llipt'a se queman los tallos y raíces de quinua, se recoge la ceniza y se la mezcla con agua. Opcionalmente se aumenta anís, lo que le da un sabor más agradable. Con esta masa se forman unos tipos de panecillos circulares "galletas" de unos 6 cm. de diámetro que se ponen a secar al sol.

Las cenizas, que son alcalinas, facilitan la extracción de la cocaína, que es un alcaloide contenido en las hojas de coca, durante el proceso de masticación y con ello aumenta el efecto estimulante. En las diferentes partes de la Sierra del Perú, hay variables formas de preparar la llipt'a según los ingredientes disponibles, en la sierra sur se considera que la llipt'a de quinua y también la de qañiwa (*Chenopodium pallidicaule*) es la más agradable y suave. El tallo por su alto contenido de celulosa, ha sido empleado en la producción de cartones e incluso al estado seco como leña.

¹⁸⁵ GONZÁLEZ HOLGUÍN, Diego, *Vocabulario de la Lengua General de todo el Perú llamada Lengua Qquichua o del Inca*, Ed. UNMSM Lima-Perú.1989, p. 614.



Fig. N° 74. Llipta que es consumida junto con la coca. (Fuente: Jania Ayma Alosilla)

Como mencionamos en un principio las crónicas no detallan como era la elaboración de las viandas pero por todo lo investigado es que podemos explicar cuál fue la elaboración de las viandas que nos dejaron como herencia, seguramente habrán quizás muchas especies que hayan utilizado de las cuales al no haber mayor información sobre ellas se habrán perdido en el tiempo pero la mayor parte de su elaboración persiste hasta hoy, gracias a que no hemos perdido la tradición de preparar en nuestros hogares una lawa, chiriucho, mote, guatia etc.

De esta forma generación tras generación mantenemos viva nuestras costumbres ancestrales, que son parte aun de nuestra cultura espero con esta investigación poder ayudar al engrandecimiento de nuestra salud alimentaria y sobre todo a no dejar en el olvido la grandiosa herencia culinaria y alimentaria dejada por los inkas.

CONCLUSIONES

- 1) De acuerdo a los cronistas las costumbres cotidianas alimenticias en el Cusco Inkaico, de los Sapa Inkas, Hatun Runas o Pueblo, de los canteros. Periódicamente se daban dos comidas diarias en todos los casos, con gran contenido nutritivo por los alimentos que usaban (tubérculos, legumbres, carnes de aves, peces y auquénidos, frutas y otros etc.), por lo tanto, tenían buena salud y morían longevos; en las mañanas se daban comidas abundantes con grandes diferencias de acuerdo al rango social (Fray Martín de Murúa, Guamán Poma de Ayala). Según Garcilaso, se consumía bastante chicha en sus labores diarias. Así mismo, los sapa inkas se alimentaban de pescado fresco y alimentos de la temporada y mucha fruta (Guamán Poma de Ayala) En la tarde la comida fue liviana entre las cuatro y cinco de la tarde. Comen muchas yerbas, que ellos llaman yuyos cocidas y crudas y así mismo comen las ovas de los ríos (algas) cocidas con ají (Luis de Monzón), En consecuencia tenían buena alimentación y morían muy viejos (Murúa), algunas costumbres importantes en la alimentación inka, fueron: El maíz se destinaba principalmente a la alimentación de los criados (Garcilaso)". Los inkas soberanos tenían la costumbre de nunca beber o comer dos veces en el mismo recipiente comían en recipientes de arcilla y bebían en vasos de madera (queros)... (Pedro Pizarro). El beber y el comer utilizada por los inkas para comprometer o establecer alianzas más fuertes con los curacas.
- 2) En el Cusco Inkaico, se han encontrado diferentes tecnologías de conservación de sus alimentos, todos ellos utilizando los recursos medio ambientales, según las condiciones de los diferentes ecosistemas andinos, para tener seguridad alimentaria y no poner en peligro de hambruna y escasez a la población, por ello, la tecnología de la conservación de alimentos constituyó un tema central dentro de las preocupaciones de los gobernantes Inkas, las principales tecnologías de conservación de alimentos fueron: los almacenamientos, existieron los depósitos estatales, qolcas o graneros y las pirhuas o depósitos

- domésticos. En cuanto a la capacidad de guardar por un tiempo prolongado los alimentos lo hicieron con casi todos sus alimentos, estos son conformados por granos y harinas y también por tubérculos y raíces procesados y/o secados del mismo modo, que sus principales carnes. El pescado se conservó de manera casi natural, secándolo al sol luego de salarlo, todos estos alimentos almacenados y preservados se utilizaron en sus festividades ceremoniales para dar de alimentar a los que participaban en ellos. Así mismo, los alimentos preservados naturalmente por los inkas incrementan su valor nutricional y por acción del calor (tostados y molidos), incrementan su tiempo de preservación y ocupa menor espacio para el almacenamiento y su valor nutricional.
- 3) En el espacio culinario, los utensilios y o vasijas inkas utilizados son recipientes y vasijas para la cocción de sus alimentos y aquellos en los que consumían fueron de arcilla y bebían en vasos de madera (queros)... (Pedro Pizarro). Los ceramios eran los elementos más importantes de la preparación de alimentos inkas, por ello no fueron afectados en su salud, ya que el uso de metales en la preparación de la dieta alimentaria, representa un conjunto de graves consecuencias para la salud de los humanos, el uso de metales si pueden llegar a contaminar los alimentos que se van a consumir. Otro de los materiales que también utilizaron los Inkas fue la piedra, para los batanes y morteros y de esta manera poder moler granos y elaborar sus diferentes viandas. De todo lo mencionado anteriormente podemos decir que los Inkas disponían de una amplia menajería doméstica, que no tiene nada que envidiar a la cocina actual ya que gozaban de todas las comodidades que actualmente disponemos, con la gran ventaja que el material predominante de sus utensilios no son dañinos para la salud. Lo que a su vez señala el alto grado de desarrollo de la civilización a la que llegaron.
 - 4) Objetivamente la herencia culinaria de los saberes y sabores en el Cusco Inkaico, tiene un gran importancia en la alimentación, a través del valor nutricional en la preparación de las principales viandas y bebidas de los Inkas definiendo el cuidado de la salud de manera natural, se nota por supuesto que

la mayor parte de sus alimentos preparados que actualmente aún se disfrutan son esencialmente a base de vegetales, predominando los tubérculos como papa, oca, mashua, etc. Alimentos que son ricos en hidratos de carbono así como el consumo de granos (quinua, cañihua y kiwicha), ricos en lisina y metionina y de leguminosas (tarwi, frijol), además el consumo de proteínas de origen animal como la alpaca, cuy, perdiz, anchovetas, etc. Que contribuyo a mejorar su dieta. Podemos decir que la alimentación inka fue altamente nutritiva, por la calidad de sus productos así como por la forma de preparación y conservación de los mismos, es así que en la preparación de viandas a las que se agrega cal, se obtiene cantidades importantes de calcio en la dieta, incluyendo las frutas andinas de las cuales hemos podido demostrar el enorme valor nutricional que estos contienen.

RECOMENDACIONES

- 1) Deberán realizarse investigaciones multidisciplinarias de las costumbres cotidianas alimenticias en el Cusco Inkaico, de los Sapa Inkas, Hatun Runas o Pueblo, de los canteros, determinando las razones científicas de solamente tener dos comidas diarias con bastante chicha en todos los casos; el primero bastante abundante con gran contenido nutritivo por los alimentos que usaban, por lo tanto, tenían buena salud y morían longevos; determinar al mismo tiempo las razones nutricionales de comer solamente frutas de temporada. Es necesario determinar las calidades nutritivas de la muchas yerbas que consumían en sus sopas, que ellos llaman yuyos cocidas y crudas.
- 2) Estudiar en forma diferenciada las diferentes tecnologías de conservación de sus alimentos, para determinar si son sustentables para los casos de seguridad alimentaria, porque los factores que intervienen son todos medio ambientales, utilizando y adaptando a sus ecosistemas andinos, esto debe servir para la conservación de alimentos como tema central dentro de las preocupaciones de los gobernantes del Perú, estas investigaciones deben estar acompañadas de las explicaciones científicas de la infraestructura de almacenamiento que construyeron que fueron los depósitos estatales, qolcas o graneros y las pirhuas o depósitos domésticos, que le daban capacidad de guardar por tiempos bastante prolongados los alimentos, en casi todos sus alimentos vegetales y animales y realizar con ello publicaciones científicas.
- 3) Realizar investigaciones multidisciplinarias del espacio culinario, sus utensilios y o vasijas inkas utilizados como recipientes y vasijas para la cocción de sus alimentos y aquellos en los que consumían, es necesario determinar científicamente sus formas y los materiales utilizados.
- 4) Estudiar objetivamente la herencia culinaria de los saberes y sabores en el Cusco Inkaico, para hacer conocer al mundo entero de sus grandes cualidades y características nutritivas.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR PAEZ, Rafael, "Gramática Quechua y Vocabulario" Ed. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú, 1970.
- ARRAIGA, Pablo Joseph, "La Extirpación de la Idolatría en el Perú" Ed. I.E.P. Lima Perú, 1986.
- ANTUNEZ DE MAYOLO, Santiago E. "La Nutrición en el antiguo Perú" Ed. Banco Central de Reserva del Perú, 1981..
- AVILA, Francisco "Dioses y Hombres de Huarochiri", Ed. Instituto de Estudios Peruanos, 1987.
- BARAONA COCKRELL, Marcia; y SANCHO BARRANTES, Ellen "Coco, Pejibaye, Guayaba y Cas, Fruticultura Especial", Ed. Universidad Estatal a Distancia, San José Costa Rica, 1992.
- BLAS, Raúl "Et al.", "Raíces Andinas - Contribuciones al conocimiento y a la capacitación", Universidad Nacional de Cajamarca, Lima Perú, 2004.
- BONAVIA, Duccio, "El Maíz" Ed. Universidad de San Martín de Porres, Lima Perú, 2008.
- BRACK EGG, Antonio "Perú Diez mil años de Domesticación", Ed. Bruño, Lima, 2003.
- CABELLO VALBOA, Miguel, "Micelanea Antártica" Ed. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú, 1951.
- .

- CALCEDO DIAZ, Guillermo "et al.", "La Achira", Ed. Centro de Investigación Nataima, Ibagué, 2000.
- CIEZA DE LEÓN, Pedro "El Señorío de los Incas" Ed. Argentina Solar, Argentina, 1953.
- COBO, Bernabé, "Historia del Nuevo Mundo" Ed. Biblioteca de Autores Españoles, T-II, Madrid, España, 1964.
- DE ACOSTA, José "Historia Natural y Moral de las Indias" Ed. Biblioteca de Autores Españoles, 1964.
- DE BETANZOS, Juan "Suma y Narración de los Incas" Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, 1999.
- DE LAS CASAS, Bartolomé "De las gentes del Perú" Ed. D. Miranda, Lima Perú, 1948
- DE SANTO TOMÁS, Fray Domingo "Lexion o Vocabulario de la Lengua General del Perú" Ed. del Instituto de Historia, Lima-Perú, 1951.
- DE ZARATE, Agustín "Historia del Descubrimiento y Conquista del Perú" Ed. Universidad Pontífice Católica del Perú. Lima, 1995.
- ESPINOZA SORIANO, Waldemar "Visitas Hechas a la Provincia de Chucuito por Garcí Diez de San Miguel en el año de 1567" Versión paleográfica de Espinoza Soriano, Ed. De la Casa de la Cultura Perú. 1964.
- FERNÁNDEZ BACA, Jenaro "Motivos de ornamentación de la cerámica inca – Cuzco" Editorial Universo, Cusco- Perú 1971.

FERNÁNDEZ DE OVIEDO, Gonzalo

“Sumario de la Natural Historia de las Indias”,
Ed. Linkgua S. L Barcelona, 2008.

GARCILASO DE LA VEGA, Inka “Los Comentarios Reales” Ed. Universidad
Nacional de San Antonio Abad del Cusco,
Perú, 1969.

GASPARINI GRAZIANO y MORGOLIES, Luise

“Arquitectura Inka” Ed., Centro de
Investigaciones Históricas y estéticas,
Universidad de Caracas-Venezuela, 1977.

GERMAN RODRÍGUEZ, Flor

“La faz oculta de la Medicina Andina”, Segunda
Ed. Ecuador, 2007.

GONZALES HOLGUÍN, Diego

“Vocabulario de la Lengua General de todo el
Perú llamada Lengua Qquichua o del Inca” Ed.
UNMSM, Lima Perú, 1989.

GUAMÁN POMA DE AYALA, Felipe

“Nueva Crónica y Buen Gobierno” Edición y
prólogo de Franklin Pease, Fondo de Cultura
Económica, Lima-Perú, 1993.

GUTIÉRREZ DE SANTA CLARA, Pedro

“Historia de las Guerras Civiles del Peru”En
Biblioteca de Aurores Españoles, Madrid
España, 1963.

HUAYCOCHEA NÚÑEZ DE LA TORRE, Flor de María

“Qolqas Banco de Reservas Andinos:
Almacenes Inkas” Ed. U.N.S.A.A.C, Perú,
1994.

- HURTADO FUENTES, Cesar “Tecnología alimentaria del Perú prehispánica”, Ed. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú, 1982.
- DE LIZARRAGA, Reginaldo “Descripción breve de toda la tierra del Perú” Ed Nueva Biblioteca de Autores Españoles, Madrid, 1968.
- MILLONES FIGUEROA, Luis “Historia y Poder en los Andes Centrales” Ed. Instituto Riva Agüero, Lima-Perú, 1984..
- MORRIS, Craig y DONALD, E. “Huánuco Pampa”, Ed. An Inca City and its hinterland, Londres, 1979.
- MURUA, Martin Fray “Historia General del Perú” Ed. Manuel Ballesteros, Madrid-España, 1987.
- MURRA, John V. “Formaciones económicas y políticas del mundo andino” Ed. Instituto de Estudios Peruanos, Lima Perú, 1975.
- OLIVAS WESTON, Rosario “La cocina de los Incas: Costumbres Gastronómicas y Técnicas Culinarias”, Ed. Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú, 2001.
- PARDO, Luis A. “Historia y Arqueología del Cuzco” Ed. Cusco imperial, Perú, 1957.
- PATIÑO RODRÍGUEZ, Víctor Manuel
“Historia y Dispersión de los Frutales Nativos del Neotrópico”, Ed. Centro Internacional de Agricultura Tropical, Cali – Colombia, 2002.
- POLO DE ONDEGARDO, Juan

- “Los Errores y Supersticiones de los Indios”,
Ed. Colección Referente a la Historia del Perú,
Lima 1916.
- POLO DE ONDEGARDO, Juan
- “Información Acerca de la Religión y Gobierno
de los Incas” Ed. Sanmarti y Cia, Colección de
Libros y documentos referente a la Historia del
Perú, Lima-Perú, 1916.
- PEASE G. Y. Franklin
- “El Dios Creador Andino” Ed. Mosca Azul,
Lima-Perú, 1974.
- .PINTO CABRERA, S. Armando
- “Enigmas del Qorikancha”, Ed. Talleres
Gráficos de Grafisol Editores, Cusco-Perú,
2002.
- PIZARRO, Pedro
- “Relación del Descubrimiento y Conquista de
los Reinos del Perú” Ed. Pontificia Universidad
Católica del Perú, Lima, 1987.
- PRESCOTT, Guillermo H.
- “Historia de la Conquista del Perú” Edición
Imán, Traducido del Inglés por Nemesio
Fernández, Argentina, 1943.
- RAMOS GAVILAN, Alonso
- “Historia del célebre santuario de Nuestra
Señora de Copacabana”, C.B.A.G. Lima Perú,
1621.
- RAVINES, Roger
- “Tecnología Andina” Ed. Instituto de Estudios
Peruanos, Lima, 1978.
- RODRIGUEZ ULLOA, Sheyla y RODRIGUEZ ULLOA, Erika
- “Efecto de la ingesta de Physalis Peruviana
(ayuaymanto) sobre la glicemia postprandial en

adultos jóvenes”, Ed. Universidad Cesar Vallejo, Perú, 2007.

ROSTWOROWSKI DE DIEZ CANSECO, María

“Historia del Tahuantinsuyu” Ed. Instituto de Estudios Peruanos, Lima, 1988.

SANCHO DE LA HOZ, Pedro

“La Relación del Pedro”; En: Traducción, estudio preliminar y notas por Luis A. Arocena, Argentina, 1948.

SCHJELLERUP, Inge R.

“Incas y Españoles en la conquista de los Chachapollas”, Perú Lima, 2005.

SILVA SANTISTEBAN, Fernando y RAVINES, Rogger

“Los Incas: Historia y arqueología del Tahuantinsuyo en Historia General del Perú”, Ed. Brasa, Lima Perú, 1994.

TAPIA CADIZ, Mario E.

“Guía de campo de los cultivos andinos”.Perú, 2007.

VALCÁRCEL VIZCARRA, Luis

“Sobre el Origen del Cuzco” En Revista de Museo Nacional, Nº 2, Lima-Perú, 1939.

VALCÁRCEL VIZCARRA, Luis

“Historia del Perú Antiguo” Ed. Juan Mejía Baca, Lima-Perú, 1964.

VALVERDE, Vicente Fray

“La Conquista del Perú” Ed. Universidad Nacional de Educación La Cantuta, Lima Perú, 1969.

ZARUMA QUIZHPILEMA, Vicente

“Wakanmay Aliento Sagrado Perspectivas de Teología India una Propuesta desde la Cultura Cañari” Ed. Abya-Yala, Quito- Ecuador, 2006.