TIEMPO libre
Piura, sábado 3 de mayo de 1997

Comida piurana

De inga y criollo

Anne-Marie Hocquenghem y Susana Monzón realizaron un Ensayo de Antropología de la Alimentación, en el que incluyeron la delicia de la comida piurana, sus platillos más codiciados y las costumbres propias del departamento.

ALIMENTACIÓN

Desde el punto de vista de la alimentación hay una diferencia bien marcada entre la ciudad y el campo. Existen también diferencias entre las diversas zonas de Piura entre la sierra y los valles costeños.

La gente de la ciudad no consume sobre todo los alimentos de producción local que varían según las estaciones.

La alimentación cotidiana sigue ritmos diferentes en el campo y en la ciudad. En el caso de los campesinos está regida por las tareas agrícolas

apartadas de la sierra se consume sobre todo los alimentos de producción local que varían según las estaciones.

La alimentación cotidiana sigue ritmos diferentes en el campo y en la ciudad. En el caso de los campesinos está regida por las tareas agrícolas

Arriba. Suculento plato de copus.

Derecha. Después de colocar las brazas de introduce la olla con la carne aderezada y platano de freir alrededor.

sume los mismos alimentos que la del campo. En éste, las instalaciones de las cocinas son rudimentarias, y las amas de casa disponen, en general, de un número limitado de ingredientes. En las zonas más que determinan las horas y el lugar de consumo de las diferentes comidas. El pescador litoral constituye un caso particular, pues su jornada de trabajo transcurre durante la noche. El pescado constituye el ingrediente de base de las preparaciones culinarias de esta zona.

En el medio rural existen variantes regionales pero el ciclo de comidas es similar. En la mayoría de los casos, salvo en épocas de penuria, las familias consumen tres o cuatro comidas diarias. El desayuno es a menudo copioso, mientras que la merienda es generalmente liviana.

En la región del Bajo Piura, los campesinos comen en el desayuno yucas y camotes con café. Más tarde, a eso de las once de la mañana, en el lugar de trabajo, se consume el fiambre, llamado también gata en los valles costeños. se come cancha, arroz con frijolitos verdes, cebiche de caballa o carne aliñada, según el período del año.

Se bebe chicha y todos los comensales comparten los platos traídos de su casa. A las dos de la tarde es la hora del almuerzo que consiste en una sopa con fideos, carne o pescado, verduras y arroz. La bebida es la chicha. Por la noche, la comida es más liviana y se comen, por ejemplo, chifles con café.

En el Alto Piura, la primera comida se consume temprano en la mañana. Se bebe leche de vaca o de cabra con café, acompañada de yuca sancochada con queso, palta y arroz. Se comen también camotes, tortillas de maíz y a veces huevos. El almuerzo se consume en el lugar donde se efectúan los trabajos agrícolas, aproximadamente al mediodía, y en general es una comida rápida compuesta de cancha, camotes, yucas.

Aderezo. Preparando la carne pra el copuz.

A las tres de la tarde se come un almuerzo más copioso con arroz, plátanos verdes, frijoles, pepián, un estofado de carne, todo esto generalmente precedido de una sopa. Se bebe chicha fermentada o chicha del día sin alcohol. A la noche, a eso de las siete, se consumen tortillas, queso fresco de vaca, yuca o camote, con café o con infusión. Este menú campesino corresponde a los períodos de abundancia, cuando las lluvias permiten buenas cosechas. Durante la estación seca o en épocas de carestía, se consume principalmente plátanos con cebolla o arroz.

De una manera general, se puede constatar que en épocas favorables, cuando los alimentos no faltan, los piuranos, del campo o de la ciudad, gustan comer en cantidad y varias veces al día, si bien las condiciones ambientales y los hábitos adquiridos los llevan a preferir uno u otro tipo de alimento.

Desayuno, almuerzo, o merienda son siempre consistentes y abundantes y constituyen un aporte calorífico extremadamente importante. Este aporte se incrementa gracias a la chicha que hombres y mujeres acostumbran beber, sobre todo en el Bajo y Alto Piura.

Los platos están a menudo compuestos de ingredientes muy nutritivos, como camotes, papas, yucas, maíz, con un alto contenido en hidratos de carbono. Esta abundancia se observa también en las comidas servidas en chicherías y picanterías, cuyas porciones son siempre copiosas, incluso en establecimientos modestos.

Para que no se quede con el bichito del gusto. A continuación le brindaremos la receta de un exquisito copuz.

Se debe cubrir la olla y el hueco con un saco de harina, para protegerlo de la tierra.

Lo más seguro es amarrarlo.

PREPARANDO : COPUS

Los campesinos preparan el aderezo del copuz con chicha y no con vinagre de piña. Cuando no se dispone de una vasija de barro cocido, se colocan los alimentos al interior de una fosa, envueltos en hojas de plátano, y se cierra con una lata o yute recubierto de tierra. También se puede cubrir con pancas de choclo, un poco de alfalfa y costales de yute.

INGREDIENTES

2 ó 3 cabezas y 3 cogotes de carnero.
3 ó 4 Kg. de camotes morados.
20 plátanos maduros.

Aderezo:
Vinagre de piña, ajo, ají seco, comino, achiote, pimienta molida y sal al gusto.

PREPARACION

Embadurnar las cabezas y los cogotes de carnero con el aderezo de manetra que penetre bien. Enterrar una gran olla de barro cocido y quemar en el interior leña de algarrobo hasta que se hagan las brasas.
Colocar sucesivamente los camotes, las cabezas, los cogotes y los plátanos. Cubrir con hojas de plátano y cerrar la olla con un perol colocado boca abajo. Recubrir con tierra la totalidad. Dejar cocinar el copús dos o tres horas.

...y aunque se niegue a creerlo hay que cubrirle con tierra.