

Capítulo III

LOS ALIMENTOS, LOS FRUTOS Y EL AGUA CONSUMIDOS EN LIMA

COMO EL NIVEL DE SALUD Y LA FUERZA de la constitución física de que gozan los individuos dependen, en gran medida, de la dieta, así como del aire que respiran, del clima y de la casta, ofreceremos unas cuantas observaciones generales sobre los hábitos dietéticos de los limeños.

Además del maíz, cuyo cultivo es más habitual que el del trigo, siendo este último un artículo de importación de Chile y otros países extranjeros en un grado considerable, la dieta normal de los pobres de la costa se compone de camote y yuca, tubérculos que son sumamente nutritivos y saludables, si bien en Lima los alimentos de origen animal se consumen en gran cantidad. La cantidad de aves consumida aquí es incalculable, y una buena razón para esto, es que los enfermos, enfermizos y convalecientes —siempre muy numerosos en la capital, tanto en los hospitales públicos como en las casas particulares— piensan que son descuidados en su dieta si no ingieren, al menos una vez al día, pollo o sopa de pollo. Los gansos y los patos no gozan de buena reputación como alimento, pero siempre hay una gran cantidad de pichones y pavos en el mercado a diario, que se expenden bajo toldos en las partes adecuadas de la ciudad. El pescado es generalmente bueno y abundante —a propósito, los pescadores presentan los mejores especímenes que hemos visto de una forma robusta de la familia india—.

En 1835, debido a que se impuso una tasa de cuatro reales (cerca de dos chelines) por cabeza para el sostenimiento de las escuelas, se calculaba que el número de cerdos de engorde sacrificados en la ciudad superaba los 20.000 al año; y hay siempre un consumo tan grande de manteca y *chicharrones* que el oficio de *mantequero* (negociante de manteca y cerdo) es, después del de panadero y de *suertero* (vendedor de lotería) uno de los más lucrativos en la capital.

Se sacrifican diariamente para el mercado de Lima de cuarenta a cincuenta cabezas de ganado vacuno y de trescientos a cuatrocientos carneros; la carne de res es muy buena, la de carnero de calidad inferior. Nos ha dicho uno de los principales negociantes de carne de res que al inicio del año de 1836, el sacrificio de reses se redujo de treinta a treinta y cinco cabezas diarias; una reducción del número normal que él atribuía a la pobreza propia de ese particular periodo de desgobierno, lo que imposibilitaba a muchas familias el comprar carne de res y, parcialmente, a una nueva disposición militar relativa a las raciones de los soldados.

En vez de la anterior ración de carne, ahora se da al soldado dos reales diarios para que se provea de la comida que desee —una alteración poco juiciosa en sus circunstancias, pues o gasta su asignación monetaria en beber o se permite comer alguna cosa dañina expedita para incluirlo con frecuencia en la lista de enfermos—.

Se ven por todas partes de la ciudad de Lima pregoneros de pasteles y confites; y se encuentra en las esquinas de cada plaza una especie de puesto de cocina con mucho chicharrón y pescado frito. Esta práctica nos da alguna idea de los hábitos dietéticos del vulgo y las familias modestas con pretensiones que alquilan a sus esclavos, rara vez sufren la molestia o el gasto de cocinar en casa, pues pueden muy fácilmente traer de la calle lo poco con lo que se sienten satisfechos.

Las *mazamorrerías*, una especie de puestos de venta de mazamorra, son muy populares. Para consumo del vulgo hay tantas variedades de mazamorra como tipos de harina: de maíz, alverja, frijol, trigo, maicena, fécula y otras muchas. Cualquiera de estas harinas se hierve en agua hasta que adquiere una consistencia suave, agregándole o no frutas o algún zumo vegetal ácido, y se la endulza excesivamente con azúcar, melaza o *chancaca* (que es una especie de azúcar rubia prensada en bloques) y en esto consiste la *mazamorra*, el gran plato limeño

del cual es partidario proverbialmente este pueblo aficionado a los dulces, como los ingleses lo son del *roast beef*.

Aunque la calidad del alimento básico de los limeños sea saludable en sí misma pues pueden permitirse vivir bien y con abundancia, la mayoría de estos platos están tan impregnados de manteca, que entre los pocos que un paladar sencillo puede disfrutar están el pollo de corral, el pichón, el pavo, y ese excelente plato casero, el *puchero*, que consiste en una variedad de frutas y verduras, con trozos de carne de diferente tipo y calidad, todos cocinados juntos y presentados en una fuente.

Las sopas, junto con una gran variedad de platos vegetales, están tan condimentadas con ají, que se requiere que las paredes del estómago estén realmente lubricadas para protegerlas de los efectos picantes de ese popular condimento. Útil e incluso necesario para los indios de los valles que los cultivan alrededor de las puertas, y cuya dieta es casi toda vegetariana, en un clima como el de Lima, y para la constitución tan delicada como la que sus habitantes declaran poseer, el ají resulta no obstante dañino para el funcionamiento del estómago y la salud en general, cuando se le consume libre y diariamente con una abundante porción de alimento de origen animal, y un estilo de vida general sobrio pero no equilibrado, pues, aunque las clases superiores consumen vino moderadamente, al ingerir algo más o menos de todos los platos servidos a la mesa, que no son pocos, comen por lo general más de lo que las funciones digestivas pueden absorber cómodamente para sustentar el físico de personas tan indolentes que suelen estar poco expuestas al gran desgaste ocasionado por el esfuerzo atlético.

Las razas nativas más oscuras tienen, efectivamente, un físico mucho más robusto, de constitución más sólida que los ajenos a su clima, y muchos de ellos beben *aguardiente*, o licor de caña incoloro en gran cantidad, y con un efecto negativo menos inmediato del que uno esperaría. Su constante uso de estimulantes tales como las bebidas espirituosas ardientes y fermentadas llamadas *chichas*, junto con alimentos de origen animal y ají, puede ser, quizá, la principal razón por la que estas personas, siempre que son presas de males inflamatorios, soportan mejor el sangrado general que otros de su propia casta que se alimentan de *sango*, nombre dado a una especie de puré hecho de harina de maíz y camotes. Sin embargo, las personas de origen europeo

de piel mucho más delicada que las de las razas más oscuras del Perú, y dotados de un sistema nervioso más susceptible, sufren mucho más con las vicisitudes atmosféricas pues poseen órganos digestivos comparativamente débiles. Dichas irregularidades, sobrellevadas por el negro y el zambo con relativa impunidad, resultan ser para el hombre blanco, cuyo organismo no es tan adecuada como el de aquellos para el clima cálido y relajante, la causa frecuente de varios malestares intestinales como indigestión, cólera morbo o disentería. La dieta de los limeños provoca naturalmente casos de mala digestión y son tan notablemente comunes las lombrices, expelidas durante las enfermedades con fiebre alta sea vivas o muertas, que su aparición en esos malestares se considera como un asunto normal. Qué parte tenga el agua en la propagación de estos parásitos, como vehículo de las ovas, puede ser difícil de determinar, pero como los canales están muy descuidados, y, por lo general, no se utilizan piedras filtrantes adecuadas, es probable que algunos gérmenes malsanos entren de ese modo en el organismo. Además, durante la época calurosa, una horda de organismos aparecen a la vista en las vasijas de barro o *botijas*, que se guardan en la zona de la cocina como recipientes de agua para los usos domésticos normales; e, incluso, el agua que se calienta en los baños termales hasta 90 °F (32°2' C) o más, si se deja enfriar de nuevo, y se guarda por varios días, se la encuentra repleta de miríadas de juguetones organismos.

Al autor de esta obra le complace poder proporcionar el análisis del agua bebida por él en la fuente de la Plaza Mayor de Lima, justamente cuando el río comienza a subir en enero por efecto de las lluvias en la sierra, que ha realizado el Dr. Thomson de Glasgow.

Especimen gr. 1-00028, más puro que el agua del Clyde: contenido 1000 granos.

	Granos
Sal común	0,05
Sulfato de cal	0,19
Silica	0,06
Materia vegetal	0,04
	—————
	0,34

La naturaleza ha provisto a los peruanos de la costa con los frutos más adecuados para sus necesidades, aunque con frecuencia son perjudiciales si se comen verdes, o si el estómago no está preparado para recibirlos. No obstante, cuando se consumen en la estación, son los más agradables al paladar, y saludables para la constitución en las regiones donde abundan.

Por tanto, en este punto introduciremos una lista de frutos producidos en los huertos de Lima y sus alrededores con la especificación del momento en que están en sazón. Podemos hacerlo felizmente presentando a nuestros lectores una lista, que cortésmente nos proporcionó el señor Mathews, botánico inglés que actualmente está formando una rica colección botánica en el interior del Perú, pero cuya ocupación como horticultor en Lima le ha dado la mejor oportunidad para una información exacta y práctica sobre el tema.

Enero: Las uvas comienzan a madurar, y también los albaricoques, y unos cuantos perales.

Febrero: Abundan las uvas, los albaricoques y las peras; los duraznos comienzan a madurar; las lúcumas y los higos son escasos.

Marzo: Abundan las uvas, las lúcumas, los higos y los duraznos, pero escasean las peras; comienzan a madurar las manzanas.

Abril: Abundan las manzanas, los quinces, las ciruelas de fraile (*spondias dulcis*), las cerezas (*malpighia glandulosa*), las patillas (*psidium li-neatum*), las guavas; los higos son escasos.

Mayo: Igual que en abril, se ven unas cuantas uvas en el mercado, traídas del sur; también hay chirimoyas.

Junio: Se pueden encontrar chirimoyas, guanábanas, naranjas dulces y agrias y unas cuantas manzanas.

Julio: Igual que en junio, con la excepción de las manzanas y las limas; comienzan a madurar los limones dulces y ácidos.

Agosto: Lo mismo que en julio, pero hay cierta demanda de naranjas este mes.

Septiembre: Se encuentran lúcumas, paltas y las frutas del mes anterior.

Octubre: Lo mismo que en septiembre, pero hay una gran demanda de limas y limones dulces.

Noviembre y Diciembre: Durante estos dos meses hay una gran demanda de limones dulces y ácidos para los *frescos* o bebidas refrescantes. Las naranjas dulces rara vez se mantienen en buen estado a partir de mediados de noviembre.

Los plátanos se producen todo el año, pero la mayor abundancia se da en los meses calurosos. El pepino también se come mucho durante diciembre, enero y febrero. En los meses de abril y mayo, se come mucho la pulpa que rodea las semillas de la vaina de *pacay*.

Además de la lista anterior del señor Mathews, podemos anotar que el melón y la sandía son muy cultivadas en las cercanías de Lima; y se ven en grandes montones en el puente y en las esquinas de las calles, donde se compran y consumen con avidez en el cálido mes de febrero. También las aceitunas, muy buenas, crecen en el valle del Rímac, y maduran en febrero y marzo. Durante las últimas guerras civiles, varios olivares valiosos se talaron sin mayor miramiento. Las fresas e igualmente las *tunas* o higos de indio, de calidad inferior, crecen en Lima, y las de mejor calidad son del vecino valle de Santa Eulalia.¹ La piña no crece espontáneamente en Lima, aunque, actualmente, se está intentando establecer su cultivo en la portada del Callao de la ciudad; la que se consume habitualmente en la ciudad es traída de la zona oriental del Perú, de la montaña de Tarma y Huancayo, etc. A veces, también, se traen unas cuantas piñas de los alrededores de Moro, situado en la costa norte, pero a menudo se pudren antes de llegar a Lima.

1. En el texto original está escrito “Ulaya” (N. de la T.).