

SABERES ANCESTRALES: ALIMENTACIÓN Y MEDICINA

Existe un conocimiento milenario para sembrar, cosechar, preparar y consumir los alimentos que ofrecen los valles fértiles de la Quebrada de Humahuaca. Son los cultivos tradicionales de los andes, el maíz (*sara*), cereales como la kiwicha y la quinua (*umanku*), y tubérculos emparentados con la papa, como la *oca* y la papa lisa (*ulluku*). Estos alimentos junto a la carne de llama, originaria de la cultura andina, actualmente se destinan al autoconsumo o al intercambio y venta en ferias o mercados locales para la obtención de otros bienes de consumo. Se preparan guisos y cazuelas de carne secada al sol, maíces en sus mazorcas o envueltos en chala, preparados con las manos en morteros de piedras y hornos de barro. En las prácticas culinarias se visibiliza la complementariedad entre la salud y la nutrición, con el reconocimiento de que la dieta y la salud están intrínsecamente relacionados. Los productos agropastoriles locales se perciben como los más nutritivos y buenos para la salud. Los productos que “salen de la tierra” se significan como poseedores de cualidades curativas y nutricionales más altas que las comidas industrializadas, como fideos que “no alimentan” y por el contrario “enferman”.

La tierra también brinda plantas, flores y semillas silvestres para la curación y sanación de las dolencias humanas: *rica rica*, *cortadera*, *cola de caballo*, *muña muña*, *tola*, *chachacoma*, *pupusa*, *saitilla*, *paico*, *quinchamal*, entre otras tantas, son las denominaciones que reciben plantas que tienen propiedades para “sanar”. De los árboles se utiliza la raíz del churqui, las hojas y ramas del molle, la corteza y fruto del algarrobo. Entre los arbustos es habitual el empleo de la chilca, la retama, el cedrón y la hediondilla. En la actualidad la mayoría de quienes integran las comunidades quebradeñas recurren, como lo hacían en épocas pasadas, al uso de plantas para tratar dolencias de gravedad moderada y que no requieren de una asistencia inmediata de la medicina moderna. A estos “yuyitos” se los prepara a modo de infusiones calientes o en baños tibios, para aliviar dolores de cabeza, resfríos, tos, afecciones hepáticas y renales, dolores estomacales, digestivos, empachos, etc., y son las mujeres las principales poseedoras de estos saberes. Otras prácticas curativas las desarrollan las y los sanadores o curadores. Por ejemplo, para las “falseaduras”, desgarros, mal de ojos, tortícolis, dolor de muela, “aycadura”, empachos, el susto, la “yeta” o “manteadas” a las embarazadas cuando sus bebés están en mala posición. Saberes milenarios, transmitidos de generación en generación, para alimentar y sanar física y espiritualmente a las personas. (MM y MA)

