

El consumo de camélidos da salud y larga vida

Los estudios bromatológicos y bioquímicos dan las evidencias que la carne de camélidos es de buena calidad proteínica, siendo su grasa cualitativa y cuantitativamente ideal para el consumo humano por su bajo punto de fusión y de bajo peso molecular y es metabolizante eficazmente por el organismo sin concentrar residuos de colesterol en las arterias, que es el causante de artritis, infartos y otras patologías.

Los estudios comparativos biomoleculares esenciales: proteínas y lípidos, arrojan un alto porcentaje en los camélidos con relación a otras carnes

Cucharón de palo

Y AHORA: BISTECK DE LLAMA SEÑORAS Y SEÑORES

 **Fredy Salinas Meléndez**

Sin lugar a dudas el poderío político incaico se sostuvo en la actividad camélica orientada a la obtención de carne, fibra, abono, combustible, etc. Dicha

actividad estuvo a cargo de los LLAMA-MICHIS, pastores que pertenecían a la casta noble, siendo su misión no solamente el cuidado y reproducción, sino también su explotación racional con normas drásticas de protección; estableciéndose vedas y controles sanitarios rigurosos.

en su Memorial de las historias del Nuevo Mundo (1630) refiere: "En el almuerzo que la capullana ofreciera a Pizarro había entre los potajes carne de vicuña". Es el camélido que tiene la carne más suave y exquisita al paladar; en el incanato estuvo destinada para el consumo de la casta noble.

y la marginalidad del campesino es razón para que la carne de camélidos sea consumida solamente por el sector rural más pobre, ignorándose sus bondades altamente nutritivas en los sectores urbanos.

Se recomienda para el consumo, animales tiernos debido a la suave textura de su carne.

La carne de alpaca. Es agradable, aprovechándose también su leche, su grasa, en los soasados, pachamancas, chupes, locros, picantes y otros platos que complementan una adecuada nutrición y un mayor aprovechamiento de los requerimientos orgánicos para asegurar un adecuado nivel de salud y larga vida.

CAMÉLIDOS: ESPERANZA PROTEICA DE ALTA CALIDAD.

Las carnes y vísceras se consumen frescas y deshidratadas: Frescas, para preparar guisos, chicharrones, pachamancas, soasadas. Deshidratadas, (charqui o cecina) especialmente para picantes, sopas revueltas, a la brasa, causas (soltero).

La carne del guanaco. El cronista Molina decía: "Que su carne era muy apreciada y deliciosa y a nada envidiable a las más delicadas terneras". En la actualidad es muy codiciada por su carne, encontrándose en peligro de extinción por la indiscriminada caza furtiva y normas coherentes de protección.

La carne de llama. El menosprecio por lo nuestro

La carne de vicuña. Salinas

CUADRO COMPARATIVO PORCENTUAL DE LAS CARNES

CARNES	CALORÍAS	AGUA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS
Caprino	115	73.9	11.4	3.6	-
Ovino	113	75.0	20.4	2.4	-
Llama	139	69.2	24.8	3.7	0.9
Gallina	120	71.3	20.6	3.6	-
Conejo	110	75.5	21.8	1.8	-
Cuy	98	78.1	19.0	1.6	-
Vacuino	121	72.0	21.0	4.8(+)	-

(+) Los lípidos en los vacunos tienen alto punto de fusión y alto peso molecular, con alto porcentaje de colesterol residual produciendo afecciones cardiovasculares y otras patologías.

HUATIA O PACHAMANCA DE GUANACO**INGREDIENTES:** (Para 20 comensales)

5 Kg. de carne
2 Kg. de papas
3 Kg. de ají verdes
20 choclos
sal, pimienta, ají panca, orégano molido
Arrayán
Hojas de plátano

PREPARACIÓN. La cocción o soasado de estos alimentos tiene que realizarse mediante la calcinación de piedras planas y calizas para lo cual se cava una fosa de 60 cm. de profundidad por 90 cm. de diámetro en campo abierto, luego se calientan las piedras hasta que tome un calor rojo vivo, una vez lista echar la carne previamente sazonada en la parte central y en los contornos colocar las papas cubriéndolas con las habas y los choclos, el queso debe estar en un recipiente de aluminio con tapa, colocado encima de los choclos. Todo esto se debe cubrir con hojas de arrayán y de plátano, protegiéndolo con una tela gruesa húmeda, para luego ser cubierto con toda la tierra que se cavó la fosa y se espera aproximadamente 90 minutos hasta que emane un olor característico indicando que está a punto y listo a ser servido.

CHICHARRÓN DE ALPACA**INGREDIENTES:** (para 5 comensales)

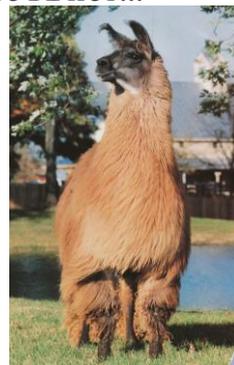
1 Kg. de carne engrasada
1 taza de agua
1 cucharada de sal
1 copita de pisco

PREPARACION. Caliéntese un perolito, olla de cobre o aluminio, viértase una taza de agua, luego agregar la carne trozada en cubos de cuatro a cinco centímetros, una vez que empiece a hervir agregar la copita de pisco o remover las carnes con una cuchara de madera hasta que se dote, luego se extrae la grasa y, se deja tres minutos a fuego lento. Se sirve acompañado de papas sancochadas, zarza, ají molido al gusto.

**EL COMBO DE HOY...**

SOLTERO DE LLAMA
INGREDIENTES (5 comensales)
½ Kg. de carne deshidratada (charqui)
1 copita de vinagre
orégano molido (1 cucharita)
1 rocoto grande
1 cebolla grande
pimienta molida, sazonador
1 trozo de kión picado
2 cucharadas de manteca

PREPARACION:
Caliéntese una sartén, añádase la manteca, una vez que esté caliente colocar el charqui y esperar que se dore por ambos lados, sacarlo a un recipiente con agua hasta que se enfríe (5 minutos) y luego se extrae y se chanca con un mazo en un mortero hasta ablandarlo totalmente, seguidamente se deshila en trozos de



dos a tres centímetros, en una fuente se mezcla la cebolla, el rocoto, (picados como para ensalada), enseguida se sazona con el aceite, vinagre, orégano molido, pimienta y sazonador. Se sirve acompañado con tostado de maíz (cancha) y/o papas sancochadas, asentándose finalmente con chicha de jora o vino.

