



MERCADOS DEL MUNDO

Mercado de Sopocachi. La Paz (Bolivia)

Texto y fotos: YANET ACOSTA

En el distrito de Sopocachi de La Paz, en Bolivia, donde se sitúan algunas embajadas y hoteles que miran hacia los cerros de la ciudad, se encuentra el mercado más atractivo de todo el país.

La frescura y variedad de sus productos, la tradición de los puestos que ofrecen los ingredientes de una cocina tradicional poco conocida en Europa y un público diverso, en el que locales, sobre todo mujeres, vestidas con pollera (falda tradicional) y delantal y tocadas con sombreros, y extranjeros que viven o visitan la capital boliviana se pasean para tomar el desayuno o el almuerzo y hacer sus compras.

TRADICIÓN

El mercado es una reserva de la tradición. Al frente de los puestos están las terceras generaciones de quienes inauguraron esta plaza. María es una de ellas. Lleva toda la vida en el mercado y dirige el puesto que su madre le dejó en herencia y que, a su vez, recibió de su abuela.

En su puesto se acumulan casi en arquitectura piramidal quesos, refrescos, vinos, aceites, galletas, sopas instantáneas y bebidas alcohólicas. Por eso, cuando se va buscando algo especial hay que pedirlo. María adivina casi los deseos del comprador y entresaca, de un lugar en el que el cliente siquiera había repara-

do, alguno de sus tesoros. En este caso, un chocolate artesanal hecho en Bolivia, contundente y amargo, pero aromático y delicioso.

En otro puesto cercano se exhiben frutas y verduras frescas. Entre las frutas seducen al extranjero las más exóticas, como los mangos, las papayas y el tambo. El tambo es una fruta alargada y ácida de color verde, muy apreciada por sus cualidades saludables.

Los zapallos o calabazas, los chiles secos, locotos (pimientos pequeños), la yuca, los pepinos y las judías verdes son las verduras que forman parte del colorido de la mercancía que se exhibe como si fuera parte de un bodegón.



Las papas son protagonistas en muchos de los puestos. Negras, rojas, amarillas, redondas o alargadas. Las papas, al igual que en Perú, son parte de la riqueza agronómica boliviana y uno de los manjares de su gastronomía tanto en fresco como deshidratadas al sol y que se conocen como chuño.

Según el Banco Nacional de Germoplasma de Bolivia, el país cuenta con 1.400 variedades. Sin embargo, las comerciales se reducen a una decena. Además, su consumo ha perdido relevancia, pese a que los platos tradicionales tenían en cuenta las mejores variedades para cada elaboración. La Waycha es la variedad nativa que más se utiliza y representa el 35% de la papa comercial.



CARNE FRESCA

La carne es el principal ingrediente en la cocina tradicional boliviana, entre cuyos platos destaca el pique macho, en el que se utiliza la carne de res o de alpaca. Se trata de un plato compuesto de tres capas, en el que la carne, tras ser adobada y frita, aparece en la base envuelta en una salsa de cebolla y locoto, seguida de papas fritas y ensalada de tomate y cebolla. En ocasiones se adorna también con rodajas de salchichas. Las piezas de carne también son muy solicitadas para la elaboración de uno de sus platos del día a día: las empanadas. En Bolivia se elaboran diversidad de empanadas, como las salteñas. En las que el relleno es un guiso de pollo o de carne de res.

Otros platos típicos requieren de piezas del cerdo o de casquería. Entre ellos el ranga ranga, hecho con una parte del estómago de la vaca denominada "libro" y que se elabora en una salsa de ají amarillo, cebolla y tomate, junto con papas.

Los carniceros aconsejan sobre las mejores piezas para cada uno de los platos y muestran a los clientes su mercancía sobre los mostradores.

En los puestos de carne se alude a la honestidad del vendedor, quien exhibe carteles como "Precio justo, peso exacto". Los chorizos son otro de los llamativos productos cárnicos, que se suelen tomar fritos como plato de desayuno.



TAMBIÉN PESCADO

Y, aunque sorprenda, también se puede encontrar pescado fresco en este mercado. La pesca del lago Titicaca es su principal mercancía a la venta. Entre los peces que se pueden comprar el pejerrey y la trucha, que se toman tanto en guisos como fritos o en sopas.

En otros puestos del Mercado de Sopocachi se venden salsas de ají ya preparadas, aceitunas, quinua, quesos bolivianos y alguno de importación, así como choclo fresco. Con el maíz son muchos los platos que se preparan en Bolivia, como las humintas, otro tipo de empanada.



DESAYUNO EN EL MERCADO

Y para probar, nada mejor que el propio mercado. Al fondo se encuentran pequeñas cocinas, de estilo completamente casero, en el que las cocineras preparan platos con los productos del mercado.

Lo más habitual es tomar un desayuno en el que el café, cocoa (chocolate), leche o té son las bebidas que acompañan al sándwich de huevo o de carne.

Los clientes se sientan en mesitas corridas tanto para el desayuno como para la comida, en la que los guisos son los platos habituales, así como el pollo asado o la sajeta, un estofado hecho también con pollo y papas.

Alrededor del mercado cubierto, los puestos se extienden en la calle. Tenderetes con fruta, venta de panes o empanadas rodean este espacio en Sopocachi, que permite un recorrido completo al sabor de la tradición en Bolivia.

