

Del pan de los indios

Francisco López de Gómara

El común mantenimiento de todos los hombres del mundo es pan; y no es común por ser mejor mantenimiento, sino por ser mayor y más fácil de haber y guardar, aunque otros tienen opinión contraria viendo que con pan y agua pasan los hombres; y es cierto que también pasarían con sola carne si lo acostumbrasen, o con solas yerbas o frutas, que nuestro estómago y naturaleza con muy poco se contenta si lo avezamos; y comiendo por necesidad, y no por gula, cualquier manjar sustenta y aun deleita. Llamen pan lo que se amasa y cuece después de ser molido el grano, aunque también dicen pan lo que hacen de raíces, ralladuras de madera y de peces cocidos. En Europa comen generalmente pan de trigo, aunque también hacen pan de centeno en algunas partes, y de mijo, y aun de castañas. La más gente de África come pan de arroz y cebada. En Asia usan mucho el pan de arroz; por lo cual parece claramente que muy muchos hombres viven sin comer trigo. Tampoco tenían trigo en todas las Indias, que son otro mundo; falta, grandísima según la usanza de acá. Mas empero los naturales de aquellas partes no sentían ni sienten tal falta, comiendo pan de maíz, y cómenlo todos. Cavan a manos la tierra con palas de madera, ca no tienen bestias con qué arar. Siembran el maíz como nosotros las habas, remojado; pero echan cuatro granos por lo menos en cada agujero. De un grano nace una caña solamente; empero muchas veces una caña lleva dos y tres espigas, y una cien granos y doscientos, y aun cuatrocientos, y tal hay que seiscientos. Crece la caña un estado y más, engorda mucho y echa las hojas como nuestras cañas, pero más anchas, más largas, más verdes y más blandas. La espiga es como piña en la hechura y tamaño; el grano es grande, mas



Cosecha de maíz, San Vicente, Antioquia.

ni es redondo como garbanzo, ni largo como trigo, ni cuadrado. Viene a sazón en cuatro meses, y en algunas tierras en tres, y a mes y medio en regadío, mas no es tan bueno. Siembranlo dos y tres veces por año en muchos cabos, y en algunos rinde trescientas, y aun quinientas por una. Comen cocida la espiga en leche por fruta o regalo. Cómenla también, después de granada, cruda y cocida y asada, que es mejor. Comen eso mismo el grano seco, crudo y tostado; mas de cualquiera manera es duro de mascar y atormenta las encías y dientes. Para comer pan cuecen el grano en agua, estrujan,



Arepas de maíz amarillo rellenas de cuajada, Ramiriquí en Boyacá.

muelen y amásanlo; y o lo cuecen en el rescoldo, envuelto en sus hojas, que no tienen hornos, o lo asan sobre las brasas; otros lo muelen el grano entre dos piedras como mostaza, ca no tienen molinos; pero es muy gran trabajo, así por la dureza como por la continuación, que no se tiene como el pan de trigo; y así, las mujeres pasan trabajo en cocer cada día; duro pierde el sabor y endurecese presto, y a tres días se enmohece y aun pudre. Ensucia y daña mucho la dentadura, y por eso traen gran cuidado de limpiarse los dientes. La harina del maíz adoba el agua corrompida, quitándole aquel mal sabor y olor, y por eso es buena para la mar. Es de mucha sustancia este pan, y aun dicen que harta y mantiene mejor que pan de trigo, pues con maíz y ají están gordos los hombres, y también los caballos, y no enflaquecen como acá, aunque caminen, comiendo maíz verde. Hacen asimismo del maíz vino, y es muy

ordinario y provechoso. Es, en fin, el maíz cosa muy buena y que no lo dejaran los indios por el trigo, según tengo entendido. Las causas que dan son grandes, y son éstas: que están hechos a este pan, y se hallan bien con él; que les sirve el maíz de pan y vino; que multiplica más que trigo; que se cría con menos peligros que trigo, así de agua y sol como de aves y bestias; que se hace más sin trabajo, pues un hombre solo siembra y coge más maíz que un hombre y dos bestias trigo. También usan los indios otro pan que hacen de unas raíces dichas en lengua de Santo Domingo yuca y ajís, de los cuales traté en otra parte.

Tomado de *Historia general de las Indias*, fuente en línea: http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/historia-general-de-las-indias--0/html/fef81d62-82b1-11df-acc7-002185ce6064_7.html#I_229_