La gastronomie paraguayenne

- Tradition est chipa
- Spécialités locales

Tradition est chipa

La chipa Paraguay
Tradition et coutume, patrimoine du Paraguay

La chipa. Symbole gastronomique et culturel du Paraguay.

La chipa, symbole gastronomique et culturel du Paraguay, a une origine indigène profondément enracinée dans l'histoire et les croyances religieuses et mystiques du peuple Cario Guaraní du bassin du Paraguay. Bien que sa base d'ingrédients, comme la fécule de manioc et le maïs, soit partagée avec d'autres régions du nord-est de l'Argentine et du sud du Brésil, la chipa a une importance particulière à Asunción, où la fusion des races et des traditions gastronomiques a donné naissance à cette recette précolombienne, restant comme un héritage culturel transmis de génération en génération dans la famille paraguayenne.

* Origine et évolution
Le nom « chipa » a des racines guarani et quechua. Selon le Trésor de la langue guarani d'Antonio Ruiz de Montoya, le terme guarani « típá » fait référence à un gâteau à la farine, tandis que le dictionnaire quichua-espagnol mentionne que « chipa » vient du quechua, signifiant « gâteau » ou « serré ». Ce terme décrit la texture caractéristique de masses compactes ou mélangées, caractéristiques qui ont retenu l'attention des Quechuas lors de leurs échanges commerciaux avec les Guaraníes du Haut Chaco. De ces échanges, le Mbuyape Abati en langue Cario Guaraní fut appelé « chipa » en raison d'une acculturation linguistique avec le quechua.
Au fil du temps, la chipa est devenue une identité paraguayenne, étant l'héritage gastronomique du peuple Cario Guaraní, qui utilisait des ingrédients locaux tels que la fécule de manioc et le maïs dans sa préparation. Avec l'arrivée des Espagnols, cette recette s'est enrichie de l'incorporation de produits d'origine animale comme le lait, le fromage et les œufs, éléments qui ne faisaient pas partie auparavant du régime alimentaire des Guaraní. La fusion entre les conquérants et les indigènes a non seulement donné naissance à une nouvelle race, mais aussi à une gastronomie métisse, donnant ainsi naissance à ce que l'on appelle aujourd'hui la gastronomie paraguayenne.
Au fil du temps, la chipa a connu une symbiose, s'adaptant aux ingrédients disponibles dans chaque région du Paraguay. Ainsi, des variantes sont apparues qui incorporaient des ingrédients locaux tels que les cacahuètes, le coquito, les haricots, entre autres, ce qui permettait à chaque région du pays de donner sa propre identité et son propre nom à la chipa. Cette flexibilité régionale renforce son statut d'aliment polyvalent et diversifié, reflétant la richesse culturelle et la créativité culinaire du Paraguay. De plus, se démarque le concept de chipa apo, qui fait référence au processus de fabrication de la chipa, où l'acte de « faire de la chipa » devient une tradition transmise dans les familles et les communautés, notamment lors des festivités importantes.

Origines autochtones

Parmi les origines indigènes du Paraguay se trouve le Chipa ñumbykua térã tumbykua (Chipa attaché), fabriqué avec du maïs broyé et enveloppé dans des feuilles appelées pariri ou peguao (dialecte Ava Guaraní, bien que d'autres groupes ethniques l'appellent peguaho). Cette préparation était enveloppée de lanières de chalas issues du même épi de maïs décortiqué et cuite sous la cendre chaude, sans aucun assaisonnement. Il existe également le Chipa perõ (Chipa pelé), un mélange de farine de maïs pétrie avec de l'eau chaude, divisée en portions rondes de toute taille et cuite dans l'eau bouillante, selon la recette du « Pa? Tavyterã ». Enfin, le Chipa mburika (Chipa mula) est un mélange de manioc bouilli avec du mbokaja (amandes de coco) broyées, avec du sel au goût si vous préférez. Le mélange était placé au bout d'un bâton et cuit jusqu'à ce qu'il soit doré, en retournant constamment le feu, car la pâte était précuite.

Patrimoine Tradition et Coutumes du Paraguay

Il est essentiel de comprendre la différence entre tradition et coutume dans le contexte de la chipa. Une tradition est une pratique transmise de génération en génération avec une profonde valeur culturelle et spirituelle, tandis qu'une coutume est une pratique habituelle qui n'a pas nécessairement ce niveau de signification. Au Paraguay, la chipa est à la fois une tradition et une coutume. Il s'agit d'une tradition car sa préparation et sa consommation sont profondément liées aux festivités religieuses précolombiennes et postcolombiennes, ainsi qu'aux célébrations culturelles comme la Semaine Sainte, où les familles se réunissent pour préparer de grandes quantités de chipa. Cet acte d'unité familiale, connu sous le nom de chipa apo, renforce les valeurs de solidarité et de communauté. Chipa, en plus d'être un aliment quotidien, symbolise l'unité familiale et l'identité nationale. En revanche, dans le nord-est de l’Argentine (NEA), la chipa est devenue principalement une coutume. Même si dans le passé il faisait partie d'une tradition apportée par les familles paraguayennes installées dans cette région, il a aujourd'hui perdu une grande partie de sa signification culturelle et spirituelle. Dans la NEA, la plupart des gens achètent la chipa toute prête, et les variantes disponibles sont limitées, la chipa à l'amidon prédominant. Cela contraste avec le Paraguay, où la chipa a conservé son statut à la fois de tradition religieuse et culturelle et d'aliment quotidien.

Valeur patrimoniale et spirituelle

Le livre Nourriture paraguayenne et religiosité : Chipa, pain sacré de Margarita Miró documente l'importance de la chipa non seulement en tant que nourriture, mais aussi en tant que symbole spirituel qui accompagne les Paraguayens dans les rituels religieux. La chipa est utilisée lors de célébrations comme le 3 mai, jour de la Croix, où est fabriquée la traditionnelle "chipa jegua", avec des formes d'animaux et des figures sacrées, qui décorent les crèches et autres autels. Ce symbolisme réaffirme le rôle de la chipa en tant qu’aliment à profonde valeur spirituelle.

Chipa apo, qui signifie littéralement « faire de la chipa », est bien plus qu'une activité culinaire ; C'est un acte de cohésion sociale et spirituelle. Au fil des générations, cette pratique a renforcé les liens entre les familles et les communautés, faisant de la chipa un symbole de l'hospitalité paraguayenne et du lien avec leurs racines guarani. Comme le décrit Vidal Domínguez Díaz dans son livre Asunción 1537, Madre de Gastronomías, la chipa est le reflet de l'identité métisse paraguayenne et un témoignage vivant du syncrétisme culturel qui définit le pays.

Conclusion

La chipa est paraguayenne non seulement en raison de son origine régionale commune, mais aussi parce qu'elle a été profondément adoptée par le peuple paraguayen dans le cadre de son héritage ancestral qui représente son identité. Au fil des siècles, il a transcendé son rôle d'aliment de base pour devenir un emblème de tradition, de spiritualité et de cohésion sociale. Sa préparation et sa consommation lors d'événements clés tels que la Semaine Sainte, et sa capacité à s'adapter aux différentes régions et familles, consolident la chipa comme une véritable tradition paraguayenne qui a perduré et évolué au fil du temps, bien au-delà de ses racines Cario Guaraní.

Alors qu'au Paraguay la chipa est à la fois une tradition et une coutume, avec un rôle clé dans les célébrations familiales et religieuses, dans le nord-est de l'Argentine la chipa représente simplement une coutume, sans le même poids culturel ou religieux. Cela marque une différence essentielle dans la manière dont les deux pays valorisent cet aliment emblématique.

Cette nourriture est une fenêtre sur l'histoire, la culture et les coutumes du Paraguay, restant vivante sur la table, dans le cœur et la mémoire de ses habitants.

Chipa ou Chipá ? L'importance d'une prononciation et d'une écriture correctes

L'un des débats les plus courants lorsqu'on parle de la gastronomie traditionnelle paraguayenne est de savoir comment dire et écrire « chipa » ou « chipá ». Les deux méthodes sont correctes, mais cela dépend du contexte et de la région où vous vous trouvez.

Au Paraguay, la forme la plus courante est « chipa », sans accent, comme écrit en guarani. Il s'agit de la version qui a perduré dans l'usage quotidien et qui est reconnue comme faisant partie de l'identité nationale. D'autre part, dans certaines régions d'Argentine et du Brésil, en particulier dans les zones proches du nord-est de l'Argentine et du sud du Brésil, la forme « chipá » est devenue populaire, avec un accent sur la dernière voyelle. Cela reflète l'intonation qu'ils ont adoptée en adoptant cet aliment dans le cadre de leur culture.

Quant à la prononciation, "chipa" ou "chipá" se prononce généralement avec un "sh" doux au début, c'est-à-dire "shipá". C'est ainsi qu'on le prononce couramment au Paraguay et dans le nord-est de l'Argentine, en particulier dans les zones d'influence guarani, où la langue a laissé sa marque sur la phonétique locale. Le son « sh » adoucit le mot et lui donne une touche caractéristique, reflétant l'héritage guarani encore présent dans la langue.

En fin de compte, « chipa » et « chipá » sont tous deux acceptés et compréhensibles dans différentes régions. La clé est de reconnaître que les deux formes font partie de l'héritage culturel que cette nourriture délicieuse a laissé dans différentes régions d'Amérique du Sud, et que sa prononciation comme « shipá » nous rappelle son lien avec la langue guarani et sa transcendance au-delà des frontières. de Paravguay.







Spécialités locales

, goûter aux saveurs paraguayennes.

articles prix sur /https://www.tilikycampers.com/post/sp%C3%A9cialit%C3%A9s-locales-go%C3%BBter-aux-saveurs-paraguayennes

La cuisine paraguayenne est très riches et variées, voici une petite présentation des plats traditionnels que vous pourrez goûter lors de votre séjour :


Chipa traditionnelle

- **La chipa** est un petit pain rond à base notamment d'amidon de manioc et fromage, avec un petit goût anisé. Le village de Coronel Bogado, sur la route d'Encarnacion au sud, est connu pour avoir la meilleure recette de chipa du pays ! Nous vous recommandons un arrêt à la Chiperia Don pipo qui vend d'excellentes chipas, généreuses, savoureuses et moelleuses. Vous aurez également l'occasion de voir sur la route des vendeuses de chipa avec leurs énormes paniers sur la tête.

Comptez maximum 5000 guaranis, soit environ 70 cts d'euro pour une grosse chipa.



Mbeju

- **le mbeju** - est une sorte de crêpe épaisse à base de fécule de manioc et de fromage paraguayen. Il est essentiellement vendu sur la période hivernale.

Vendu par 2 pour 5000 guaranis, soit environs 70 cts d'euro.



Sopa paraguaya

La sopa paraguaya, consommée au temps des Jésuites, n’est pas une soupe, mais une sorte de cake sec, à base de farine de maïs, de fromage frais ,d'oignons et d'oeufs.



Chipa guazú

- **Le chipa guazú** - sorte de gratin soufflé à base de maïs frais et de fromage - est l'un des plat traditionnel du Paraguay le plus consommé. La recette comprenant également des oeufs, du lait et des oignons.

La sopa paraguaya et la chipa guazu sont les deux plats d'accompagnement qui sont servis avec les viandes.



Fromages paraguayen

Le fromage, **queso paraguayo,** est un peu semblable à de la ricotta dans la texture. Pour nous français, amateur de fromage, le queso paraguayen est fade, il manque de sel. Ce n'est pas un fromage que nous pourrions apprécier sur une bonne baguette.

Ici les paraguayens le mangent accompagné de **dulce de leche** (confiture de lait) ou de miel de canne.



Dulce de leche et queso paraguayen



Alfarores fourrés de dulce de leche et nappé de chocolat

À noter que le dulce de leche est un des mets les plus banals et les plus consommés au Paraguay, alors qu'en France, il fait partie des produits d'épicerie fine. Il s'utilise comme une confiture ou une pâte à tartiner.



Alfarores traditionnels fourrés au dulce de leche

On en retrouve aussi dans **les alfarores**, ces petites pâtisseries fabriquées dans toute l'Amérique du sud, composées de petits biscuits sablés assemblés par une couche de dulce de leche, puis nappés de chocolat ou de noix de coco râpée.



Tubercule de manioc

Le manioc (mandioca) qui fait office de pomme de terre et parfois de pain dans les régions les plus pauvres.

Il accompagne les plats de viande, mais aussi les empanadas.



Hamburger paraguayen

Le steak de bœuf, dit **lomito**, que l’on trouve tel quel ou en sandwich. Le sandwich de lomito que l’on déguste souvent completo (avec un œuf, du jambon, de la salade et de la tomate) es le hamburger local.



Chipa So'o

La Chipa So'o, même recette que la chipa, en forme de petit pain rond fourrés de viande, ou de jambon et fromage. Ils sont vendus très fréquemment dans la rue et parfois en boulangerie. Ils sont particulièrement délicieux lorsqu’on les déguste chauds.



Chipa So'o

Lorsque vous longerez les routes, vous croiserez des vendeurs de chipas à toutes les heures de la journée afin de vous proposer une collation.



Marché de poissons- Surubi

- **Le surubi** est un poisson de rivière préparé avec différents accompagnements.



Empanadas fris

Les Empanadas, sont des petits chaussons fourrés au jambon et fromage, à la viande de bœuf, au poulet, ou au maïs. Traditionnellement cuit en friture.



Empanadas cuits au four

Aujourd'hui, les empanadas sont aussi proposé cuit au four, version plus saine pour la santé.



Pâte de fruit à la Goyave

Si pour les voyageurs venus de loin, la confiture de goyave - **mermelada de guayaba** - a quelque chose d’exotique et d’inhabituel, c’est en fait la confiture la plus ordinaire que l’on puisse trouver au Paraguay.

On l'a trouve également sous forme de pâte de fruits.


Papayes confites

La papaye, mamome, est cuisinée sous forme de fruit confit et porte le nom de **dulce de mamome**. Elle fait partie des desserts typiques du Paraguay.


Dulce de mani

Ka'i Ladrillo, ou dulce de mani, et une petite pâtisserie en forme de brique, composée de miel noir de canne et de cacahuète. C'est également un des dessert typique de la gastronomie paraguayenne.


Au pied d'un manguier - Asuncion

Au paraguay, à la saison **des mangues**, il se dit que personne n'achète de mangue ! Et pour cause, le sol des rues en est recouvert ! Comme ici dans la capitale à Asuncion.

Il existe dans le pays différentes variétés de manguier, avec des fruits aux saveurs plus ou moins sucrées et à la chair plus ou moins filandreuse.


Avocat

L'avocat rond du Paraguay. Il n'a pas la même saveur que ceux que nous connaissons en Europe, l'avocat du Paraguay à une chaire blanche plus ferme et riche en eau. Ici, ils le mangent au petit-déjeuné, bouillis et sucrés.

L'ananas - Un fruit originaire du Paraguay !

Le mot ananas vient d'ailleurs du guarani "nana", "nana", qui signifie parfum des parfums. Vous trouverez différentes variées, mais la meilleure et la plus goûteuse reste les ananas bonbons, de petit ananas vendu les 3 pour 10000 guaranis (environ 1.50 euros).


Etales de fruits et légumes, le long des routes paraguayennes.

Le Paraguay regorgent de fruits, les fraises d'Aregua, petites et sucrées, les énormes fruits de la passion qui servent à faire les jus frais, les pastèques ou encore les courges. Vous trouverez le long des routes de petites étales colorées. Vous ne manquerez pas non plus d'acheter un énorme filet de cacahuète pour 10 000 guaranis (environs 1.50 euros)

Boissons

- En général, on vous servira de l’eau minérale gazeuse ou plate (agua mineral con gas ou sin gas) ou des sodas (gaseosas) tels que le Coca-Cola ou le Guarana.

Ce qui vaut vraiment le coup, ce sont les jus de fruits pressés - jugos (et non pas zumos comme en Espagne). On en trouve pour tous les goûts : orange (naranja), goyave (guayaba), fraise (frutilla), mangue (mango), pêche (durazno), etc.-

Le Paraguay, comme beaucoup de pays d’Amérique latine, possède sa bière locale : la Pilsen, créée en 1912, c'est la marque de bière la plus ancienne du Paraguay produite par la Cerveceria Paraguay S.A. La bière est, la plupart du temps, servie dans des chopes préalablement placées au congélateur.

Il ne faut pas non plus oublier la caña, un alcool fait à base de canne à sucre et de miel de canne qui s’apparente à du rhum. Il existe aussi une version non alcoolisée du jus de canne, appelé mosto. Il est possible de visiter les fabriques de cannes à sucre vers Peribebuy, le long de la route de la caña.

Le Paraguay est également le principale cultivateur de stevia, Ka'a he'ê en guarani, on retrouve la plante sous différentes formes; en édulcorant liquide proposé pour sucrer les jus de fruits frais ou le café. Ou directement les feuilles de stévia séchées à ajoutés au maté pour l'adoucir.


Culture de stevia au Paraguay

Yerba mate

Mais ce qui fait l’originalité paraguayenne en matière de breuvage, c’est la boisson nationale à base de yerba mate (aussi appelée thé des jésuites), héritée des Indiens guaranis. Si les Argentins consomment aussi cette boisson à base de plantes, les Paraguayens la dégustent sous des formes plus variées. Lorsque l’on mélange

ces herbes à de l’eau très chaude, on obtient du mate ; quand on y ajoute de l’eau très froide, on boit du tériré. On y ajoute parfois des plantes médicinales (yuyos) vendues par des herboristes ambulants qui pilent et mélangent les herbes dans la rue.Le récipient (que l’on appelle aussi mate) utilisé au Paraguay est en corne ou en bois et de forme allongée ; il diffère du pot argentin qui est rond et plus petit.

On notera qu’au Paraguay la paille munie d’une petite passoire qui sert à filtrer l’herbe est une bombilla. On peut répertorier plus de 30 sortes de Yerba mate différentes dans les rayons des supermarchés. Retrouvez tout les secrets de cette boisson ancestrale :

Le cocido



Cocido con leche- maté cuit avec du lait

Le cocido- dérivé de l'herbe à maté- maté cuit (en chô mate portugais) est une infusion typique des cuisines des pays du Cône Sud de l'Amérique : Paraguay, Uruguay, Argentine, Brésil et Chili en plus de la Bolivie, avec une consommation importante au Paraguay. Le maté cuit est obtenu lorsque la yerba maté se dissout dans l'eau chaude (par différentes méthodes de cuisson), le résultat, est un liquide aromatique de couleur verte transparente, d'un goût doux amer, dont la couleur peut varier à plus ou moins sombre selon la concentration de

yerba maté dissous dans l'eau. Il est d'usage de le servir chaud dans une tasse ou une cruche, il peut être sucré avec du sucre ou de l'édulcorant et ajouté du lait ou non.