

UTILIZACIÓN DEL TARWI EN LA COMIDA PERUANA

Escribe: Milagros Martínez Muñoz.

Durante milenios, los pobladores del área andina inventaron, utilizaron, conservaron, adaptaron y desarrollaron más de setenta cultivos alimenticios, muchos de los cuales pasaron a convertirse en valioso legado para toda la humanidad. Más de un tercio de los alimentos consumidos a nivel mundial en nuestros días, son propios de la región andina, entre ellos las diversas razas de papa, maíz, camote, frijoles, pimiento y tomate.

Pero subsisten a la vez ancestrales cultivos andinos subexplotados, varios de los cuales están en riesgo de desaparecer. A la vez que otros adquieren renovada importancia, al haberse redescubierto su rico potencial alimenticio, medicinal y como materia prima industrial. Tal es su valor que poco a poco han dejado de ser cultivos exclusivamente andinos, pues atrevidos empresarios los han trasladado con éxito, en diversa escala, a los campos de Brasil, Nueva Zelanda, Viet Nam, Europa y los Estados Unidos de Norteamérica.

El número de cultivos andinos subexplotados es considerable y comprende especies de granos, leguminosas, raíces, tubérculos, hortalizas y frutas. Entre las leguminosas de mayor interés se encuentra sin duda el tarwi, cuya semilla contiene un alto contenido proteínico (44 g), es rico en lisina y minerales, y muestra también aceite vegetal en concentraciones similares a la soya (1).

El tarwi, chocho o altramuz (*Lupinus tricolor*) fue consumido por la población andina desde los tiempos prehispánicos, fundamentalmente como alimento pero también como abono para los terrenos agrícolas. El colonialismo hizo que casi pasara al olvido, pero siguió consumiéndose en el área rural, principalmente en la elaboración de salsas con ají y en la preparación de una leche vegetal (2).

Redescubierto su potencial nutritivo, el tarwi presenta en la actualidad inusitada vigencia. Es un cultivo que prospera en diferentes tipos de suelos y mejora el suelo para otros cultivos. Su grano se trilla como el trigo. Su alto contenido de alcaloide no permite su ingestión directa; para ello, es necesario quitarle su original sabor amargo. Nuestros campesinos efectúan este proceso haciendo hervir los granos en agua, con lo que se coagulan las proteínas, para después poner los granos en costales de telas, que

son sumergidos en agua por espacio de una semana, como promedio. Al cabo, el tarwi pierde su amargor y queda listo para su ingesta (3).

Un selecto grupo de compatriotas presenta en la Red Informática Mundial un variado menú de platos típicos peruanos en los que puede utilizarse el tarwi como elemento primordial (4). De ellas nos permitimos reproducir algunas recetas, cuyas virtudes recomendamos, luego de haber comprobado su sabor y calidad.

Crema de kiwicha

Ingredientes:

- 1 taza de harina llena de kiwicha
- 3/4 de kilo de fideo de tallarin delgado
- 6 yemas de huevo
- 1/8 de kilo de queso mantecoso
- 1 taza de leche evaporada
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal al gusto

Preparación:

Cocinar los huevos y descascarar; luego abrir una tapita y extraer con cuidado las yemas para no estropear la parte blanca.

Echar a la licuadora la leche, el queso, las yemas, la mantequilla y licuar a velocidad baja, e ir agregando poco a poco la harina de kiwicha, logrando que forme una crema espesa como para rellenos y decorados. Se prueba la sal y se utiliza para decorar fuentes de estremeses.

Rellene los huevos con la misma crema y sirva como entrada.

Mazamorra de kiwicha

Ingredientes:

- 1/2 kilo de harina de kiwicha
- 3 cucharadas de maizena
- 1 1/2 de azúcar
- pasas
- guindones
- trozitos de coco
- jugo de naranjas

Preparación:

Poner a hervir un litro de agua. Mezclar las 2 harinas y disolver en 2 tazas de agua, en seguida echar poco a poco a la olla donde está hirviendo el agua.

Añadir el azúcar poco a poco sin dejar de mover la olla para evitar que se forme grumos. Ya para retirar la olla del fuego se añade las pasas y el jugo de naranja. Y cuando espese se retira.

Papas rellenas con crema de kiwicha**Ingredientes:**

- 1/2 kilo de papas blancas
- Crema morena de kiwicha
- 1/8 de aceitunas
- 1/2 taza de jugo de limón
- Aceite
- Ají amarillo molido
- 1 lechuga
- sal

Preparación:

Cocinar papas blancas de regular tamaño agregando sal para evitar que se partan. Esperar que enfríen para quitar las cáscaras y abrir un hueco en el centro, hacerlo con cuidado para no maltratar la papa. En seguida rellenar con crema morena de kiwicha y se tapa con una aceituna.

Con la papa que se ha sacado del centro se amasa con el jugo de limón y 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de ají amarillo molido, sal al gusto, y se coloca sobre una hoja de lechuga formando un hoyo en el centro donde pueda pararse la papa ya rellena.

Tallarines con crema de Kiwicha**Ingredientes:**

- 3/4 de kilo de fideo de tallarín delgado
- 1/4 de kilo de carne
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 taza llena de crema de kiwicha
- 4 cucharadas de aderezo
- sal al gusto

Preparación:

Cortar en trocitos pequeños la carne. Luego añadir el aderezo. Mezclar bien añadiendo 2 cucharadas de caldo, en seguida poner al fuego sólo 1 minuto.

Cocinar, lavar y dejar escurrir los fideos, en seguida echar en una fuente y mezclar con la crema de kiwicha, espolvoreando con queso rallado y poner al horno a temperatura bien baja, logrando que se conserve caliente, que es como se debe de servir.

- (1) *Reunión técnica y Taller de formulación de proyecto regional sobre producción y nutrición humana en base a cultivos andinos. Programa de Cultivos Andinos, Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Arequipa y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Arequipa, 1998.*
- (2) *José Vicente Rodríguez Cuenca. Los Chibchas: Pobladores antiguos de los Andes Orientales. Aspectos bioantropológicos. Universidad Nacional de Colombia, 1999.*
- (3) *José Alberto Laos Espinoza, Manipulación del ambiente en la Propagación del tarwi. 19960209@lamolina.edu.pe*
- (4) http://www.somosmujeresperu.com/comida_sabrosa/recetas.htm