

Parientes cercanos

EN LO ALTO DE LA MESETA DEL BOMBÓN (departamento de Pasco, Perú) Efraín Zúñiga les dice a los campesinos del lugar que pueden encontrar su futuro mirando hacia el pasado.

Él no es un historiador ni un teórico de la nueva era que predica un retorno a tiempos más sencillos, sino un agrónomo que canta alabanzas a las raíces y tubérculos andinos de alto poder nutritivo que han caído en desuso en el siglo XX.

Una de las especies impulsadas por Zúñiga es la maca, planta perteneciente a la familia del rábano. La maca crece hasta los 4,500 metros de altura y es rica en proteínas y vitaminas. Con su raíz se prepara desde sopas hasta bebidas alcohólicas; con sus hojas, infusiones. La maca es más conocida a través de los Andes como estimulante del apetito sexual.

Su reputación como afrodisíaco ha contribuido a salvarla de una probable extinción. De hecho, con una producción de sólo 50 hectáreas a comienzos de los años noventa, la maca fue incluida en la lista de especies en peligro por el Instituto Internacional de Recursos Fitogenéticos.

La fama de la planta como estimulante sexual ha originado una nueva visión de los científicos y empresarios en torno a ésta. A principios del 2000, en la sierra central del Perú, se han sembrado casi 1,500 hectáreas de maca en Pasco y Junín. En años recientes, los investigadores han descubierto muchos nuevos usos para esta planta, desde aliviar problemas relacionados con la menopausia hasta reponer los nutrientes perdidos por los atletas en competencias deportivas.

Aunque la maca es el más conocido de los "cultivos ancestrales olvidados", como

los denomina Zúñiga, no es el único que posee un potencial comercial. Antonio Brack Egg, investigador del Programa de Desarrollo de las Naciones Unidas y autor de una enciclopedia en la que figuran más de 25,000 plantas peruanas (Brack Egg, 1999), incluye a la maca y a otra raíz andina, el yacón, entre los 10 cultivos sobre los que el Perú debería enfocar su atención en la próxima década. Él cree que con estos cultivos el Perú podría convertirse en un gran exportador de productos agrícolas.

El yacón, pariente del girasol, crece en las faldas de los Andes, desde Venezuela hasta Argentina. La raíz es agradablemente dulce, puede comerse cruda; su dulzura es originada por la presencia de sacarosa, fructosa, glucosa y fructanos. Estos últimos no son metabolizados en el intestino humano y pueden ser consumidos por personas diabéticas. Las hojas del yacón también son usadas en Brasil y Japón para preparar una infusión que ayuda a controlar la hipertensión.

"El yacón es una raíz maravillosa que sigue siendo relativamente desconocida. Se debería alentar el estudio de sus propiedades benéficas", afirma Brack Egg.

Hay tres raíces más -achira, ahipa y arracacha- que las familias campesinas consumen en distintas zonas de los Andes; tienen un alto contenido de almidón, propiedad que les otorga un potencial industrial.

La achira también se cultiva en Vietnam, donde se la emplea en la elaboración de fideos. La arracacha se usa en el espesado de comida instantánea para bebés y como base de dulces andinos tradicionales.



Otra raíz, la *mauka*, fue redescubierta por los científicos en los años sesenta. Cultivada en Bolivia, Ecuador y Perú, es rica en proteínas y carbohidratos. Sus hojas, también con un alto nivel de proteínas, se utilizan como forraje. La *mauka* tiene un vasto sistema de raíces y podría convertirse en un factor clave en los esfuerzos para controlar la erosión de los suelos en los Andes.

El olluco y la oca, ambos tubérculos, eran componentes esenciales de la dieta precolombina. El primero, rico en calcio y vitamina C, es un popular ingrediente de sopas

y guisos. La segunda, generosa en minerales y vitaminas, es de altísimo rendimiento y, por tanto, una excelente alternativa en programas para combatir la desnutrición y el hambre.

La *mashua*, otro tubérculo de gran rendimiento, contiene elevadas concentraciones de insecticidas naturales. Los agricultores la siembran alrededor de otros cultivos para protegerlos de las plagas. También puede ser usada como diurético. Crece hasta los 4,300 metros de altitud, y se encuentra desde Colombia hasta Argentina.

TUBÉRCULOS andinos: una promesa para la dieta de los seres humanos del siglo XXI.

Lucien O. Chauvin

