

A través de la historia, los pueblos andinos han tenido que adaptarse y convivir con un territorio complejo. De esa manera, los saberes antiguos sobre agricultura y alimentación han sido, y siguen siendo, muy importantes para la vida y progreso de los pueblos andinos. Por ejemplo, la fabricación del chuño.

Uno de los retos de esta geografía es la sequedad de su clima en los meses de invierno. Eso conlleva a la falta de alimentos frescos al finalizar cada año, ya que el consumo de estos alimentos se hace en el invierno, luego de la cosecha hecha en verano. En ese contexto, la elaboración de chuño es la forma tradicional de conservar y almacenar las papas durante largas temporadas, a veces durante años, convirtiéndose así en uno de los elementos centrales de la alimentación andina y, en general, de la gastronomía de la región altiplánica de América del Sur.

El chuño es el resultado de la deshidratación de la papa y de otros tubérculos de altura. Al obtener papa deshidratada se genera un alimento imperecedero. Existen dos tipos de chuño: negro y blanco. No debemos confundir la fécula de papa, también llamada chuño, utilizada para hacer mazamorra.

El chuño se elabora entre los meses de junio y julio. Es en esa temporada que se da el friaje, con temperaturas bajo cero en las zonas altas.

Así, las comunidades andinas aprovechan el contraste de las temperaturas durante el día y la noche para "momificar" las papas: se congelan por las noches y se deshidratan al sol durante el día. Por eso, después de la cosecha de papas en el mes de mayo, son llevadas hasta pampas altas, donde se extienden en el piso entre siete y diez días, y se exponen a ese proceso natural de congelación y deshidratación. Así se obtiene el llamado chuño negro.



Para obtener el chuño blanco, también conocido como tunta, el chuño negro se lava durante otros siete días más en un riachuelo. Terminado ese proceso el chuño se seca y se guarda en un almacén especial. Esta elaboración artesanal sirve para eliminar todos los alcaloides que tiene la papa y que le dan el sabor amargo original.

Como hemos revisado, la elaboración del chuño garantiza la seguridad alimentaria de la región andina. Este alimento puede ser consumido cocido, reemplazando al pan, en sopas y guisos, acompañados de papa fresca o con trigo, fideos o maíz. Además, es una fuente de calcio y hierro, además contiene almidón, que protege las paredes del estómago. También sirve para evitar la gastritis y úlcera. Por último, al pesar menos que la papa, la movilidad de este importante producto es mucho más fácil.

Así, el chuño es la reserva alimentaria de los pueblos altoandinos, que siguen utilizando esta técnica ancestral para su seguridad alimentaria.

