



A través de la historia, los pueblos andinos han tenido que adaptarse y convivir con un territorio complejamente diverso y accidentado, conformado por diversos pisos altitudinales y ecológicos. Frente al gran reto de la geografía y el clima de los Andes, los pueblos originarios han desarrollado de manera milenaria conocimientos para sobrevivir y desarrollarse como sociedades en su territorio.

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, en la actualidad, cuentan en los Andes con diversos conocimientos y estrategias que afrontan los contextos climáticos adversos, como la fabricación del chuño. Conozcamos de qué se trata y veamos cómo los saberes ancestrales siguen mejorando las condiciones de vida de los pueblos.

Uno de los retos que plantea esta geografía es la sequedad del clima andino en los meses de invierno, sobre todo en las zonas altiplánicas. 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. Esta técnica de conservación de alimentos se practica en Bolivia y Perú, en el norte de Chile y Argentina, y en el sur de Ecuador.

El chuño es el resultado de la deshidratación, por lo general por liofilización, de la papa, y de otros tubérculos de altura. Veamos el proceso que se sigue para obtener este importante alimento, crucial para la seguridad alimentaria de los pueblos andinos.

El chuño se elabora durante el invierno andino, entre los meses de junio y julio. Es en esa temporada que se da el friaje, y las temperaturas descienden por debajo de cero en las zonas altiplánicas y altas de los Andes. Con el clima de invierno, 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 a temperaturas que alcanzan los 18 grados, en un proceso de liofilización natural. Por eso, después de la cosecha de papas en el mes de mayo, son llevadas hasta pampas altas, donde se extienden en el piso durante más de una semana, entre siete y diez días dependiendo de los grados de enfriamiento de las noches, se exponen a ese proceso natural de congelación y deshidratación. Así se obtiene el llamado chuño negro.



¿Sabías que..?

Existen dos tipos de chuño: negro y blanco. No debemos confundir la fécula de papa, también llamada chuño, utilizada para hacer mazamorras.

¿Sabías que..?

Al obtener papa deshidratada estamos, por lo tanto, generando un alimento imperecedero.

ELABORACIÓN DEL CHUÑO

Para obtener el chuño blanco, también conocido como tunta, el proceso debe continuar. Así, el chuño negro se lava durante otros siete días más en un riachuelo. Terminado ese proceso, normalmente a finales de julio, el chuño se seca y se guarda en un almacén especial. Esta elaboración artesanal, de unos 20 días de duración incluyendo el secado, sirve para eliminar todos los alcaloides que tiene la papa y que le dan el sabor amargo original. De esa manera, logramos obtener un derivado de la papa, que se puede conservar durante meses. Por eso, de la cosecha total de papas en mayo, los agricultores andinos separan papas como semillas para el año siguiente y papas frescas para el consumo inmediato; lo demás, se reserva para chuño, que empieza a consumirse unos meses después, cuando se acaba la papa fresca.

Como hemos revisado, la elaboración del chuño trae diversos beneficios para los pueblos. Garantiza la seguridad alimentaria de la región andina. Este alimento puede ser consumido cocido, reemplazando al pan. También se usa en sopas y guisos, acompañados de papa fresca o con trigo, fideos o maíz. Pero, además, contiene un alto valor alimentario, ya que concentra los nutrientes de la papa. 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.

