

Lúcuma... Fruta que cura

Según la mitología andina, su nombre proviene de una mujer altiva, orgullosa, de gran belleza y de poca paciencia.

Lúcuma, es sinónimo de una de las frutas más preciadas de la gastronomía peruana y con creciente presencia en las diversas cocinas del mundo. Pero, su notoriedad aumenta desmedidamente gracias a los recientes descubrimientos de sus enormes propiedades medicinales y nutritivas.



Poutería lúcumas, es el nombre científico de esta fruta peruana, perteneciente a la familia de las sapotáceas, pero nosotros la llamaremos simplemente lúcumas. Investigaciones arqueológicas sitúan su domesticación en los valles interandinos del Perú, donde el consumo de su fruto y el uso de su madera quedaron plasmados en representaciones pictóricas y en instrumentos ornamentales de los nativos del lugar en el siglo VIII antes de nuestra era, en el Callejón de Huaylas, en Ancash.

La cultura Moche o Mochica la representó en su arte, como parte de su fascinación por los productos agrícolas. Su madera se empleó para la construcción del Santuario de Pachacámac, lugar donde en 1938 se halló un tronco de lúcumas de singulares dimensiones tallado, en el que estaba representada una figura totémica.

La evidencia disponible indica que fue de una gran utilidad, además de ser ampliamente consumida en la cultura Mochica alrededor del segundo siglo antes de nuestra era. Entonces, se emplearon técnicas de irrigación y cultivo

intensivo para producir cantidades sin precedentes de esta especie. Durante la época prehispánica, la lúcumas y el maíz fueron los ingredientes indispensables en la alimentación de los aborígenes del valle. Junto con las legumbres, guayaba, quinua y kiwicha, en las zonas más altas.

Actualmente, la lúcumas se cultiva en diferentes países del mundo. Entre ellos, Bolivia, Costa Rica, Hawái, México y Chile. En el caso de este último, su producción se ha extendido desde el norte del país hasta la zona central. En el Perú la mayor parte de la producción se concentra en zonas de Lima, Ayacucho, La Libertad, Cajamarca y Huancaavelica. Es una especie que muestra una gran capacidad de adaptación, aunque dos intentos de introducir su cultivo en el sur de Estados Unidos han resultado hasta ahora infructuosos.

Así, el árbol de la lúcumas prefiere temperaturas templadas. La ideal para su crecimiento fluctúa entre los 20 y 22 °C; igualmente también puede soportar temperaturas bajas, pero no inferiores a la de 5 °C. Esta especie no exige una irrigación constante, pudiendo llegar a resistir períodos breves de sequía, así como temporadas de muy elevada humedad, pero no tolera la anegación.

COPROBA, organismo encargado de la promoción y protección de la identidad de los productos nacionales, tanto en el interior como en el exterior del país, la ha declarado uno de los productos bandera del Perú. Razones no le faltan, más bien le sobran...

A las propiedades gastronómicas harto



conocidas de esta especie que dejan expresar el potencial de imaginación de los chefs cuando de experimentar con esa fruta en postres, pasteles, ensaladas, helados y licores se trata, hay que añadir el hecho que la lúcumas, ha de sentirse orgullosa no solo por su exquisito sabor, su encantadora fragancia y fibrosa consistencia, sino también por sus cualidades nutritivas y también medicinales.

ALGUNAS PROPIEDADES

Hoy se sabe que la lúcuma posee gran cantidad de niacina, caroteno, hierro y fibra, sustancias claves para el correcto funcionamiento del organismo. Aunque pocos reconocen en ella uno de los más naturales y efectivos antídotos contra la depresión, debido a su alto contenido de niacina, sustancia conocida como vitamina B3, útil en el metabolismo de las proteínas y en el proceso de producción de la energía corporal, la ingesta de lúcuma estimula el buen funcionamiento del sistema nervioso y actúa como un extraordinario energizante.

La niacina, presente en grandes cantidades en esta especie, ayuda a reducir el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre, por lo que resulta de vital importancia para el tratamiento de innumera-

bles enfermedades, especialmente la obesidad y malestares cardiovasculares. El caroteno actúa como un antioxidante, reduciendo los efectos del envejecimiento; contrarresta las enfermedades que afectan los ojos como las cataratas y la pérdida de la visión por la degeneración de la retina. Previene el cáncer de próstata y disminuye considerablemente las probabilidades de ataques cardíacos, además de aumentar la eficacia de nuestro sistema inmunológico. Y todo esto presente en la lúcuma.

Por su parte el hierro, presente también en proporciones importantes en esta singular especie, constituye un elemento imprescindible para el organismo humano dentro del grupo de los minerales. Sin el hierro necesario, se sabe, nuestro cuerpo se torna lento debido a que una de sus

funciones más importantes se vería afectada: oxidar la glucosa a fin de convertirla en energía.

El hierro estimula así la inmunidad y la resistencia física... Asimismo, el látex de la lúcuma se utiliza con gran éxito contra todo tipo de afecciones cutáneas, en especial contra el herpes y las verrugas... Y sus hojas son utilizadas como tintes naturales para teñir productos textiles.

Debido a su potencial en el campo de la gastronomía y su valor nutritivo y medicinal, actualmente la lúcuma se exporta a diversos países miembros de la Unión Europea y también hacia los Estados Unidos de América, donde, como dijimos, se ha intentado sin éxito alguno implantar su producción. En estas latitudes,

esta especie llega en sus diversas presentaciones: pulpa, harina de lúcuma y lúcuma fresca. Todo un abanico de posibilidades para generar divisas.

Ahora, descubiertos algunos de sus beneficios, le sugerimos que agasaje su paladar con un delicioso pastel de lúcuma. Alegre el espíritu con un buen licor de esta singular fruta o simplemente recuerde los buenos tiempos y disfrute de un delicioso helado hecho a partir de esta preciada especie peruana. Sírvaselo y buen provecho...

■ **CARLOS AVALOS**

