

Por Cecilia Portella



Tubérculo muy útil en la cocina para diabéticos

El yacón: historia de dulzura

Raíz andina, dulce, muy útil en la cocina para diabéticos. Hoy compartimos un escrito sobre el yacón desde la óptica particular del gastrónomo, estudioso de la cultura andina, Rodolfo "Locrito" Tafur, quien más allá de reconocerle sus propiedades de metabolizador de la glucosa por excelencia, nos cuenta una historia de andes e incas, muy a su estilo...

→ Fue un sábado 3 de marzo del 2001, estaba frente a dos grandes maestros de la cocina y gastronomía peruana: don Raúl Vargas Vega y Luis "Cucho" La Rosa; el lugar, la cabina de Radio Programas del Perú; era todavía el local antiguo, es decir, el tercer piso de la Av. Mariano Carranza, Lima.

Primera vez en radio, nervioso al fin; un sábado antes había comentado vía teléfono que la naciente "Cocina Novo Andina" debía

“ El yacón es un producto que en un 90 por ciento está constituido por agua ligeramente dulce. ”



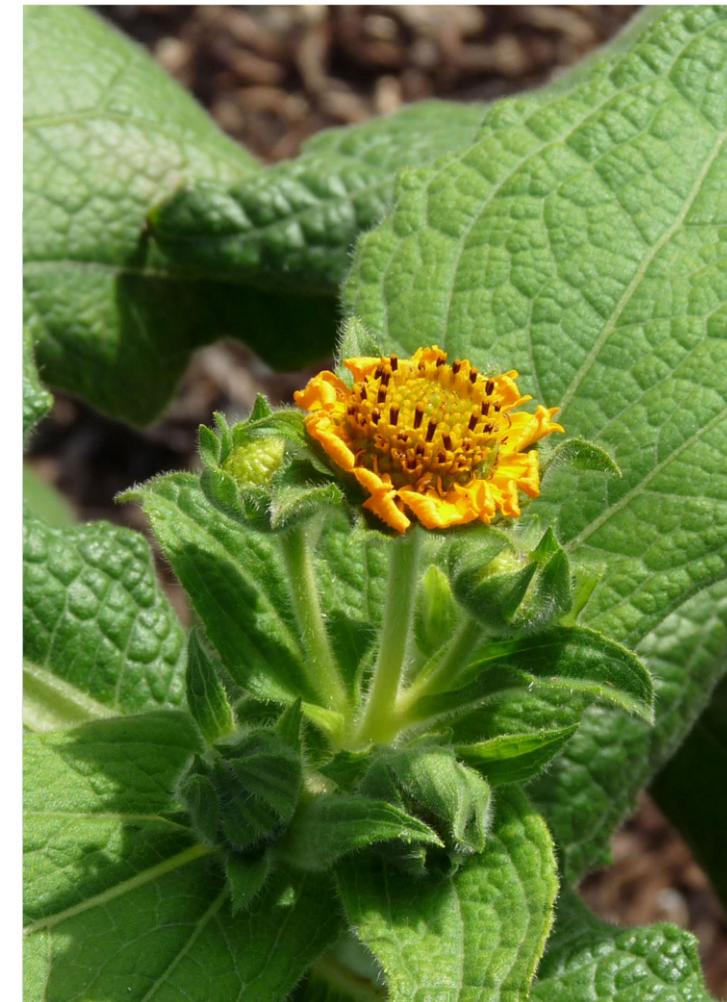
nutrirse con insumos casi desconocidos para el Perú, pese a que eran oriundos de esta tierra. Las preguntas comenzaron y empezamos a hablar de granos, frutos y raíces que fueron muy importantes en la gastronomía Inca; conversábamos sobre las bondades del maíz tostado que en el Perú llamamos "cancha" y lo rico que es comer acompañado con chicharrones, en ese momento –de manera espontánea– manifesté: jamás coman chicharrones con yacón, porque les dolerá la barriga. ¿Qué es el "yacón"?, fue la pregunta. He aquí un poco de historia de esta noble raíz andina, muy apreciada por los Incas.

En su Historia del Nuevo Mundo, crónicas escritas por el Padre Bernardo Cobo en 1653, se nos relata que los indios del Perú lo consumían crudo como fruta, gracias a su buen sabor, y que resulta mucho mejor si se pone por un día al sol. Ellos lo llaman

"llakhun". Se amarran a la cintura y lo comen en trozos muy pequeños cuando tienen largas caminatas. Suelen cortarlo en rodajas y preparar de la misma suerte que el cardo con su pimienta y naranja. Los españoles llamaban cardo a un tipo de cactáceas muy parecidas al "gigantón" (1).

Cobo también nos cuenta que los españoles lo empezaron a llevar en sus viajes y los hacían durar más de veinte días, a más calor se ponían más dulces. Se ha encontrado yacón en fardos funerarios nazcas y paracas.

¿Por qué lo llevaban al cinto en sus largas caminatas?, esa es una pregunta que deseo resolver; aquí ensayo una respuesta: en tiempos pre-hispánicos los habitantes del Tahuantinsuyo tenían –según muchos investigadores– la costumbre de no tomar agua corriente, dígame agua de ríos, riachuelos, lagunas; como ejemplo podríamos citar las palabras del Inca Garcilaso de la Vega: "Los





“ Se ha demostrado que el yacón debe ser consumido por las personas que tienen diabetes. ”

de mi tierra preferían ser azotados antes que beber agua corriente”, pues tenían la creencia de que el agua era una divinidad hermana gemela de la Pachamama, diosa de la tierra. Se podía decir que tenían temor de ser castigados porque el que bebía agua corriente sufría enfermedades.

Si los desplazamientos eran en muchos casos distancias considerables, calmaban su sed y se hidrataban, tomando el yacón del cinto y comían un trozo de esta raíz; el bocado tomado se convertía en la boca en un delicioso néctar muy agradable, refrescante y además dulce.

El yacón es un producto que en un 90 por ciento está constituido por agua ligeramente



dulce. Por todo lo contado, podemos deducir que esta raíz se convertía en un hidratante muy natural, de fácil transporte en una forma muy similar a lo que hoy se conoce como una

cantimplora. Se debe tener en cuenta que la palabra “yacón” deriva del quechua “yacu”, que significa “agua”.

Luego de una serie de investigaciones se ha demostrado que debe ser consumido por las personas que tienen diabetes, pues su azúcar es fácilmente asimilable por el cuerpo y ayuda a mantener los estándares de azúcar normales en la sangre; además contiene insulina natural.

Su consumo es generalmente de manera directa, es decir, se lava la raíz y se puede comer en estado natural. También se sabe que durante las fiestas de Semana Santa en algunas zonas del Perú se consume en forma de láminas gruesas acompañado de aguardiente de caña, por lo que también ha recibido el apelativo de “fresco de velorio”. ■

(1) **SOUKUP, J. 1970. Vocabulario de los nombres de la flora peruana. Editorial Colegio Salesiano, Lima.**

