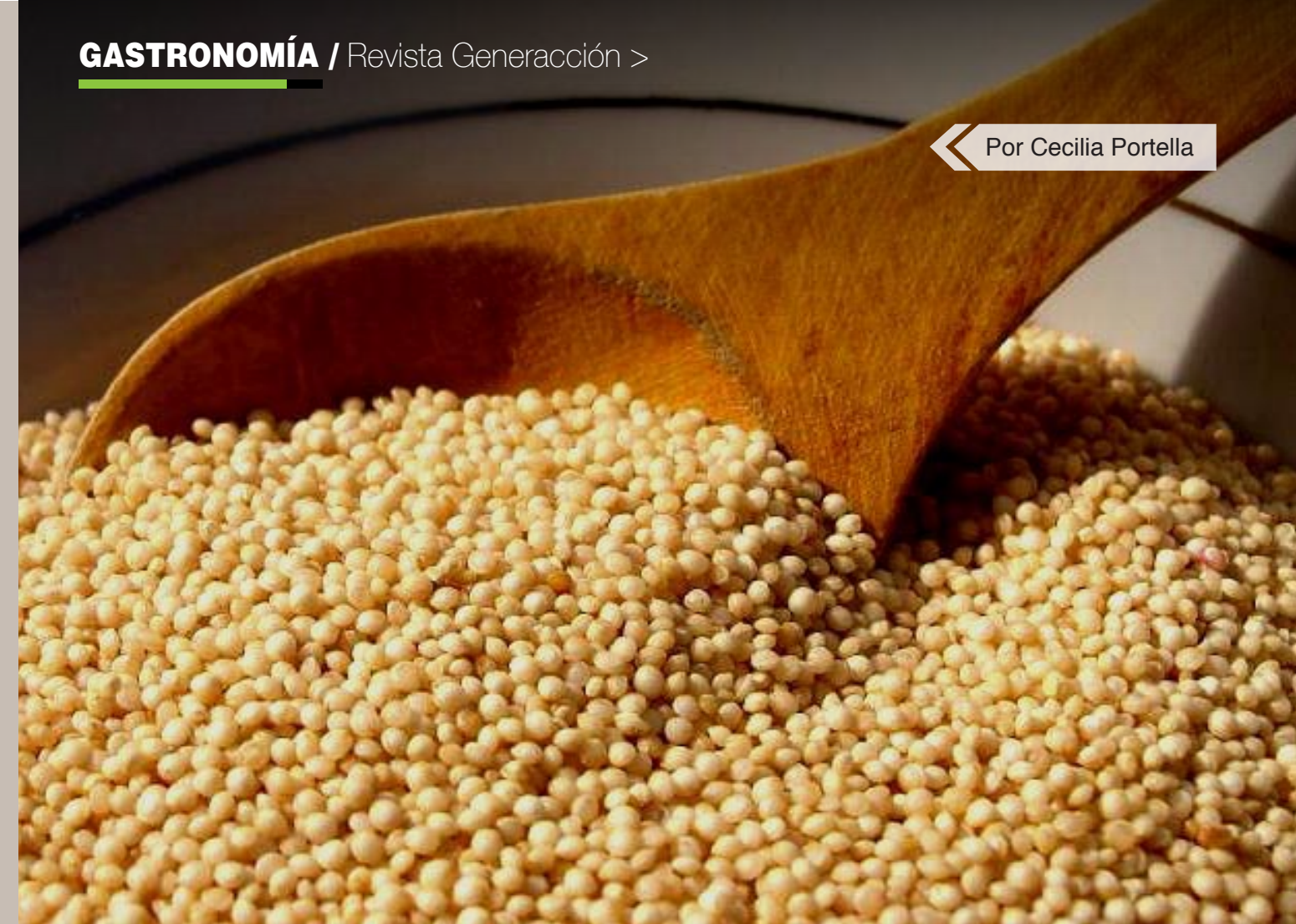


Por Cecilia Portella



Nacida en los Andes

La kiwicha y sus beneficios

Cada vez que nos detenemos a mirar la inmensidad de nuestro pasado andino, descubrimos riquezas insondables que nos permiten fortalecer nuestros lazos con la historia y su innegable presencia en nuestros días. La biodiversidad de un país como el nuestro nos recuerda de qué estamos hechos y nos anima a seguir investigando; por ello, hemos hecho un alto en el camino, para virar nuestra atención hacia los andes, a fin de encontrarnos con la generosa kiwicha.

→ **N**o podemos escapar de la vorágine de información y efervescencia política que se vive en el Perú de nuestros días. Se presentan ante nuestros ojos escenas muy particulares frente a lo que será una final de fotografía, en donde los candidatos relegados han comenzado a repuntar lentamente en este país que se niega a cantar la victoria de alguno de los competidores.

Los medios de información, llámense estos radio, prensa escrita, televisión e Internet dedican gran parte de su tiempo y espacio a estos menesteres. Parece ser que el país se ha detenido a observar, cuando en realidad es protagonista latente

“ Las etnias quechua y aymara, basadas en una tecnología simbólica y cosmovisión agro céntrica, manejan y usan la biodiversidad para su seguridad alimentaria. ”

de esta justa electorera. Nosotros no hemos sido la excepción y portando nuestro logo de generacion.com como bandera, nos hemos sentado a la mesa con algunos candidatos que participan de los comicios de abril.

Sin embargo, hemos decidido bajar del coche por un instante, a fin de refrescar motores, para retornar a la motivación de nuestros escritos ya conocidos. Y queremos, con este repentino regreso, rendir tributo a uno de los productos milenarios que nuestra civilización andina nos legó, con esa gratitud a la que ya nos tiene acostumbrados. Un poco de historia, mucho de biodiversidad y algo más de relatos, tiene esta narración, del especialista autorizado en tratar estos temas, Rodolfo “Locrito” Tafur.

EN LA SIERRA SUR DE NUESTRA PATRIA

Cada vez que estudio la cocina de los indios del Perú me sorprende, fueron tan sabios y a la vez tan simples que siempre manifiesto que una civilización nueva como la de los Incas es difícil que nazca nuevamente.

Los Andes son uno de los centros mundiales de biodiversidad más grandes del mundo. Esta cadena montañosa atraviesa el Perú en toda su inmensidad, este regalo de la naturaleza da nacimiento a la más grande variedad de todo tipo de especie tanto animal como vegetal, algunos estudiosos manifiestan que aquí en nuestra patria existe el 10% de las especies de todo el mundo. Entre ellas tenemos tuberosas, raíces, granos, frutas y vegetales; tampoco podemos olvidar el gran número de plantas medicinales y ornamentales que en muchos casos no están registradas y mucho menos domesticadas.



Al sur de nuestra patria, en la zona del altiplano peruano, tenemos una gran riqueza. Las etnias quechua y aymara, basadas en una tecnología simbólica y cosmovisión agro céntrica, manejan y usan la biodiversidad para su seguridad alimentaria, y en menor grado para su seguridad económica. Los granos más apreciados y de consumo ancestral, en los andes de hace más de cuatro mil años son, la quinua, cañihua, kiwicha y tarwi.

La kiwicha es un amaranto muy consumido en las comunidades alto andinas, resistente a los climas fríos y secos, y crece incluso en suelos pobres y húmedos, lo cual la convierte en una excelente alternativa para regiones con dificultades para la siembra de otro tipo



de cereales. Además, tiene un alto nivel alimenticio.

La kiwicha o científicamente llamada *Amaranthus caudatus*, que en griego se puede traducir como “lo que nunca muere” o “valiente luchador”, es altamente resistente a herbicidas como el glifosato; sin embargo, este amaranto tiene más proteínas y vitaminas que la soja, siendo por ello, sin lugar a dudas, un mejor alimento.

Para procesarlo en la cocina se debe limpiar con especial cuidado debido al tamaño del grano, luego se debe lavar con agua fluida alrededor de una decena de veces, y posteriormente se hace hervir dos veces, mudando el agua. No obstante, pese a este detallado trabajo, siempre deja un ligero sabor amargo.

Existen de muchos colores y su acopio y traslado es muy tedioso, se escurre fácilmente

de la mano y solamente lo cosechan los indios con mucha práctica y experiencia. Gracias a todas estas características, el hombre del ande quiso hacer la traducción de esta palabra al castellano y llegó a la conclusión que la palabra que más se le asemejaba era “suegra”.

PARTICULARIDADES DE LA PLANTA (1)

En el Perú, la kiwicha ha sido encontrada al lado de tumbas andinas de más de cuatro mil años de antigüedad. Es una planta amarantácea de rápido crecimiento, con hojas, tallos y flores morados, rojos y dorados. Crece en el Perú y en las regiones altas de Ecuador, Bolivia y Argentina. Alrededor de 1,200 variedades aún se mantienen en los Andes. Sus vistosas flores brotan del tallo principal, en algunos casos las inflorescencias llegan a medir 90 cm, creando vistosos campos de cultivo.

La kiwicha se adapta fácilmente a distintos ambientes, tiene un tipo eficiente de fotosíntesis, crece rápidamente y no requiere de mucho mantenimiento. Se desarrolla a una

“ La kiwicha se adapta fácilmente a distintos ambientes, tiene un tipo eficiente de fotosíntesis, crece rápidamente y no requiere de mucho mantenimiento. ”



altitud entre los 1,400 y los 2,400 msnm. Con la harina del grano de kiwicha se prepara el pan ácimo, tortillas y otros. La harina del grano entero o tostado es utilizada como cereal.

Las semillas contienen de un 13 por ciento a un 18% de proteínas y un alto nivel de lisina, aminoácido esencial para la nutrición. El grano de kiwicha contiene calcio, fósforo, hierro, potasio, zinc, vitamina E y complejo de vitamina B. Su fibra, comparada con la del trigo y otros cereales, es muy fina y suave.

Después de que el grano de kiwicha ha sido trillado, los residuos pueden ser utilizados como forraje para el ganado ya que el valor nutricional de los residuos de kiwicha es más alto que en otros cultivos andinos. Así, los campesinos almacenan este forraje para utilizarlo en temporadas de sequía cuando este es limitado.

EN NUESTROS DIAS...

La historia de la que ahora somos testigos, que nos narra la generosidad de una planta nacida en nuestro suelo, común a nosotros en tradición, con una vida paralela a través del devenir de nuestra civilización y absolutamente nuestra; andina, por donde se le mire, me hace reflexionar sobre la necesidad que tenemos los peruanos y los andinos –del bloque- en general, de sentirnos bien representados y orgullosos de quienes nos representan.

Hoy nuestra gastronomía, gracias a su historia de sabor y tradiciones, gracias a la variedad de platos y al derroche de productos en una biodiversidad en la que nacen creaciones sorprendentemente exportables, está a pocas

“ La kiwicha crece incluso en suelos pobres y húmedos, lo cual la convierte en una excelente alternativa para regiones con dificultades para la siembra de otro tipo de cereales. ”



horas de ser premiada. Y con ello marcará el inicio de reconocimientos a nivel mundial que tanto demandamos los peruanos.

Eso queremos también de nuestras autoridades. Que sean dignos portadores de un pasado histórico, auspiciosos representantes de una riqueza interior nacida del legado de nuestros antecesores, y generosos ciudadanos que se donen en cuerpo, alma e integridad por un país que exige de ellos, su mejor esfuerzo, para beneficiar a esta gran empresa llamada Perú. ■

(1) Yanuq.com