

E
L
C
H
U
Ñ
O
B
L
A
N
C
O

Rescatando un Sabor Ancestral



Por siglos, los pueblos altoandinos han asegurado su supervivencia gracias al consumo de diferentes formas de papa procesada, entre ellas el chuño blanco, también llamado tunta o moraya. Hoy, este producto tradicional revela su potencial en la cocina novoandina, contribuyendo a la riqueza de sabores que la cocina peruana puede ofrecer al mundo.

La papa es un cultivo oriundo de los Andes. Los pobladores de esta zona empezaron a cultivarla hace 3,000 años A.C. La papa fue el cultivo primordial de las sociedades preincas, pues no sólo dominaba en la dieta, sino también muchas tradiciones y ritos giraban en torno a este tubérculo. Para lograr una dieta más diversificada y continua, los pobladores andinos domesticaron unas 4,000 variedades de papa. Muchas de estas variedades nativas se cultivan hasta el día de hoy en toda la región andina del Perú, pero la gran mayoría no son conocidas en las zonas urbanas.

Una innovación ancestral

Los pobladores de la zona altoandina siempre enfrentaron condiciones naturales muy adversas para vivir. Un ejemplo claro es la región del altiplano peruano-boliviano ubicada a 3800 metros sobre el nivel del mar, que se caracteriza por la fuerte estacionalidad de la época de lluvias entre diciembre y abril, que condiciona la producción de papa y consecuentemente la seguridad alimentaria de sus pobladores.

Frente a estas limitaciones, los pobladores desde tiempos remotos desarrollaron diversas maneras de deshidratar la papa a fin de conservar y asegurar su sustento; el "chuño blanco", el "chuño negro" y la "papa seca" son buenos ejemplos. Estos tres productos almacenados en condiciones apropiadas pueden mantenerse por tiempo indefinido sin alterar sus características.

Un proceso singular

Para la elaboración del chuño blanco los pobladores andinos usan un método tradicional y artesanal, que aprovecha los elementos de la zona y el rigor del clima altiplánico. El chuño blanco se obtiene mediante un proceso natural, que dura aproximadamente 50 días, aprovechando las heladas pronunciadas que se presentan en los meses de junio y julio y la fuerte insolación.

Pizza Andina en Bocaditos

(para 20 personas)

Ingredientes:

1 kg de chuño blanco grande
0.25 kg de jamón del país
0.25 kg de queso tipo mozzarella
0.10 kg de aceituna en rodajas
1 lata de salsa de tomate
0.10 kg de orégano

Preparación:

Un día anterior remojar el chuño blanco en agua fría para que se ablande. Al día siguiente cocinarlo a vapor, cortar en rodajas delgadas. Sobre cada rodaja colocar como base la salsa de tomate, y sobre ésta se distribuyen el queso mozzarella, el jamón, la aceituna en trozos pequeños y finalmente el orégano al gusto.

Una vez listos colocar los bocaditos en una fuente y llevarlos al horno microondas.

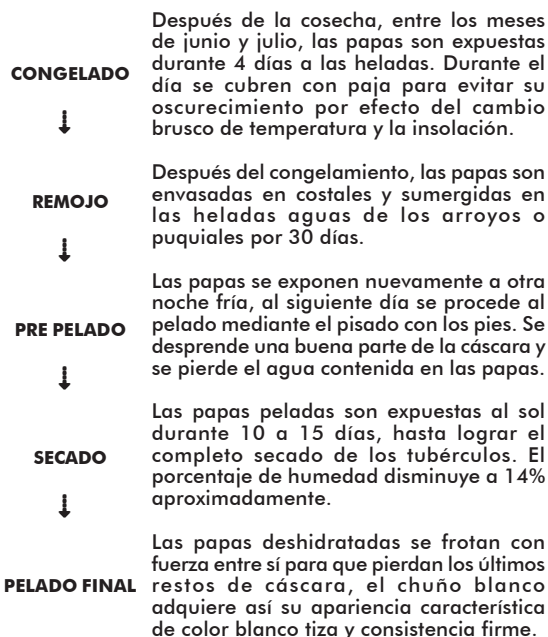
Una docena de bocaditos requiere 4 minutos y ya están listos para servirse.

Cristina Fonseca-CIP



La tasa de conversión de la papa fresca al chuño blanco es de 5 a 1, quiere decir que se necesitan 5 kg de papas frescas para producir 1 kg de chuño blanco.

ELABORACION DE CHUÑO BLANCO



Un sabor natural y uso múltiple

El chuño blanco sigue siendo un alimento básico no sólo en la región del altiplano, sino de toda la región andina del Perú, donde forma parte de la cultura culinaria regional. Arequipa, Cuzco y Puno han desarrollado comidas regionales típicas con chuño blanco, en las que sobresale por su consistencia esponjosa y su sabor especial. Los platos más conocidos son:

- **Sopas:** "chairo", "chaque", "puchero" y "sancochado"
- **Guisos:** "picante de chuño blanco"
- **Guarniciones:** "tunta con queso", "tunta arrebozada"

Lamentablemente en los últimos años, al igual que la papa, el consumo de chuño blanco ha sido desplazado por productos foráneos como el arroz y fideos que han alterado los patrones de consumo tradicionales. Hoy, el reto es rescatar sabores únicos como el del chuño blanco, para beneficio de productores y consumidores, más aún si dicho producto es de fácil digestibilidad y posee un buen contenido de calcio y hierro (ver tabla).

Gracias a la creatividad de la cocina novoandina se abren nuevas puertas para que el chuño blanco pueda enriquecer los platos de tipo "criollo" y "gourmet", con su sabor original y especial.

COMPOSICION NUTRICIONAL DE CHUÑO BLANCO

(Tamaño de ración : 100g)

Elementos básicos	Chuño blanco	Papa blanca fresca	Mote pelado de trigo
Energía (Kcal.)	323	97	353
Agua (g)	18.1	74.5	12.5
Proteína (g)	1.9	2.1	9.8
Carbohidratos (g)	77.7	22.3	74.6
Fibra (g)	2.1	0.6	0.7
Calcio (mg)	92	9	80
Fósforo (mg)	54	47	274
Hierro (mg)	3.3	0.5	2.5

Fuente: Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, 1996

Esta publicación ha sido posible gracias al trabajo colaborativo promovido por el proyecto de Innovación Tecnológica y Competitividad de la Papa (INCOPA) del Centro Internacional de la Papa (CIP), financiado por la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE). El proyecto INCOPA busca mejorar la competitividad de la cadena de la papa, involucrando a los diferentes actores, poniendo énfasis en los pequeños agricultores, para aprovechar nuevas oportunidades de mercado y promover el uso de la papa peruana. <http://www.cipotato.org/incopa/PapaNativa.htm>

