

# La cañahua merece regresar

Por Adriana Woods Paez y Pablo Eyzaguirre (\*)

Se ha calculado que la humanidad, en una u otra época, cultivó o recolectó más de 7,000 especies de plantas comestibles. Hoy día, sin embargo, sólo 30 cultivos conforman la base de la agricultura. Más del 50% de nuestros recursos energéticos son ahora cubiertos por sólo tres cultivos: arroz, trigo y maíz. El continuo estrechamiento de la base que sustenta la seguridad alimentaria mundial, limita las opciones disponibles para los agricultores, y reduce la agrobiodiversidad necesaria para proveer seguridad en ambientes pobres en recursos. En este artículo se presenta cómo el rescate del cultivo de la cañahua en los altiplanos de Bolivia y Perú puede contribuir al sustento de las comunidades y al reconocimiento de la gran herencia cultural de los pueblos indígenas.

En los agrestes e impredecibles altiplanos del Perú y Bolivia, la cañahua (*Chenopodium pallidicaude*) ha prosperado y se ha diversificado donde pocos cultivos pueden hacerlo. La planta crece bien entre los 3,500 y los 4,100 de altitud sobre el nivel del mar y es altamente resistente a heladas, sequías, suelos salinos y plagas.

La cañahua no necesita muchos cuidados en el campo pero su cosecha y procesamiento son laboriosos. Aunque las comunidades aymaras y quechuas que viven en la región han cultivado la cañahua durante siglos, hoy en día el área cultivada de la cañahua es decreciente y el futuro de este cultivo es incierto.

## Un espiral descendiente

Ya desde la colonia española, los cultivos andinos originarios han ido disminuyendo en importancia. Durante los últimos 400 años han sido introducidos nuevos cultivos traídos de afuera, y las plantas que por siglos han sido el alimento básico de la población andina han sufrido un serio des-

censo en su status social. Ingredientes de la alimentación, tradicionales y de alta calidad, han sido y continúan siendo reemplazados por productos industriales de bajo costo, como son el arroz o los fideos. Al mismo tiempo, las comunidades rurales han sido marginadas y presionadas a sembrar otros cultivos o las llamadas variedades "mejoradas". Estos impactos negativos en el cultivo y consumo de los cultivos andinos originarios, junto con las presiones socio-económicas tales como la migración a las ciudades y la ausencia de un mercado regular, han debilitado aún más su posición como cultivo y alimento en la región.

En el pasado, se había considerado a la cañahua una mala hierba, presentada erróneamente como una variedad de quinua silvestre, y por esta confusión fue incluso desterrada de la agricultura. La cañahua tiene una gran variedad de nombres locales dependiendo de la región y del lenguaje, así como de la variedad y la forma. Algunos de los nombres por los cuales se la conoce, son: 'isawalla hupa', 'ahara hupa', 'ajara' y 'cañahua' en aymara; 'cuchi quinua', 'ayara', 'quitacañagua' y 'kañagua' en quechua; y cañigua, cañagua, cañihua, o cañahua en español. Sus muchos nombres sólo han servido para aumentar la confusión que rodea su identidad y valor, aunque al mismo tiempo reflejan su importancia histórica como cultivo de un profundo valor cultural.

---

(\*) IPGRI, Via dei Tre Denari 472a, 00057 Maccarese, Roma, Italia. C.e.: a.woods@cgiar.org ; p.eyzaguirre@cgiar.org Este artículo fue publicado en el No. 1, Vol. 20 de LEISA, Revista de Agroecología, de junio de 2004.

## Características

La cañahua es una planta de gran diversidad genética, de auto-polinización y que alcanza una altura de 20 a 60 cm. Produce numerosas semillas de un tamaño aproximado de un milímetro y existen varias variedades, cada una con su propia forma y color de grano. La siembra es, usualmente, al voleo, con semillas no seleccionadas, y posiblemente usando varios tipos mezclados. Dependiendo de la variedad, la planta tarda entre 95 y 150 días en crecer y madurar. Los procesos de cosecha y poscosecha como trillar, cernir, ventear, limpiar y secar las semillas (granos) toman tiempo. Sin embargo, la quinua (*Chenopodium quinoa*), otro grano andino que ha recuperado su popularidad, es igualmente difícil de preparar y no tiene la ventaja de la cañahua, cuyos granos contienen un bajo nivel de saponinas de sabor amargo. Esto indica que es más rápido y más barato obtener harina comestible de la cañahua, que procesar quinua para el mismo fin.

## Uso tradicional

En las alturas de los Andes, la cañahua es una fuente confiable de alimento humano y forraje, actuando también como respaldo de seguridad cuando otros cultivos fallan. En el departamento de Puno, en el sur del Perú, la cañahua se cultiva a los lados de cultivos básicos menos resistentes, como las papas y los cereales. A pesar de que la resiliente planta de cañahua es principalmente sembrada como cultivo alimenticio, sus hojas ricas en calcio son una importante fuente suplementaria para la alimentación de los animales. Especialmente en las áreas propensas a la sequía donde otras especies forrajeras no son, generalmente, adecuadas.

Culturalmente, el grano de cañahua no ha sido considerado un sustituto de la papa o la quinua. Más bien, está valorada como un suplemento que aumenta el sabor, la textura y la nutrición de otros alimentos. En la cocina tradicional, el grano es a menudo convertido en harina de 'cañiwaco', la cual se puede consumir con azúcar, leche y/o agua, añadida a sopas o mezclada con harina de trigo para hacer pan, fideos, pasteles, o bocadillos (snacks). La harina de 'cañiwaco' y otros productos con ingredientes procedentes de la cañahua son comercializados en todo el país, en los supermercados, restaurantes y mercados urbanos. El grano también se usa para hacer un tipo de

chocolate caliente; bebida que se vende en las calles de las ciudades de Cuzco y Puno. El aporte de la cañahua como suplemento no significa que no sea importante en la cultura alimentaria andina, sino al contrario, su alto valor nutricional es ampliamente reconocido.

La cañahua tiene también propiedades medicinales. La semilla de cañahua pulverizada, disuelta en agua y vinagre, se usa para tratar la tifoidea, y el 'cañiwaco' tostado es considerado efectivo contra el mal de altura y la disentería. La harina de cañahua puede ser consumida por personas alérgicas al gluten ya que no pueden comer productos hechos con trigo, centeno, cebada o avena. Adicionalmente, la ceniza de sus tallos y troncos puede usarse como repelente contra insectos. Los pobladores de la alta montaña andina, peruanos y bolivianos, queman los residuos del grano trillado y usan la ceniza para hacer 'llipta', una pasta rica en calcio que se usa para mascar las hojas de coca.

## Comida sana

Su alto valor nutritivo y sus propiedades medicinales han contribuido a que la cañahua sobreviva a pesar de las, cada vez más, desfavorables circunstancias socioeconómicas. El grano es una importante fuente de proteínas y tradicionalmente ha sido una fuente alternativa vital para la carne y los productos lácteos en las áreas rurales de los Andes. Su composición balanceada de aminoácidos es similar a la composición de la proteína de la caseína de la leche y, tradicionalmente, se usa en mezclas para el destete gradual de los infantes. El grano también tiene alto nivel de fibra dietética, hierro, grasas no saturadas y azúcar.

Los estudios de la cañahua empiezan a mostrar que la disminución del cultivo y uso de los cultivos andinos tiene un efecto negativo en la salud de las comunidades rurales de la región. Los infantes y niños ya no reciben los nutrientes provenientes de la dieta tradicional andina, y, en general, el cambio de los hábitos de comer ha conducido a un incremento de la obesidad, diabetes y arteriosclerosis entre los adultos. En el altiplano del Perú se han encontrado altos niveles de anemia (un desorden sanguíneo) entre las mujeres, debida a la insuficiencia de hierro; una condición que podría ser curada si la cañahua y la vitamina C –para ayudar el cuerpo a absorber hierro adicional– fueran añadidas a sus dietas.

## Estrategias de revitalización

Un futuro seguro para la diversidad de la cañahua depende de su uso continuo. Y esto, a su vez, depende del reconocimiento y la afirmación de los beneficios nutricionales, económicos y culturales del cultivo. Un componente esencial de la "revitalización" de la cañahua, es la promoción de su consumo y el desarrollo de una estrategia que apoyase su cultivo. Se necesita desarrollar e implementar campañas de educación que hagan tomar conciencia a la población urbana y rural de la importancia de los productos alimenticios andinos. Instituciones locales como los clubes de madres, comedores comunales y escuelas locales, pueden jugar un papel importante en la promoción de cultivos como la cañahua.

Se necesitan también cambios en el nivel político. Es importante una modificación de la política alimentaria nacional con más apoyo a los cultivos andinos. Si las agencias del gobierno garantizan precios mínimos a los productores y un control de precios regulado para el abastecimiento de los consumidores, la cañahua tendría una mejor posibilidad de comercialización. También los programas de ayuda alimentaria, administrados nacional e internacionalmente, deben basar sus actividades en los productos alimenticios locales y no en los excedentes de baja calidad de los países desarrollados. Esto, más que desestabilizar la producción local, la fortalecería.

El uso decreciente de la cañahua se debe, en parte, a lo limitado de su disponibilidad y abastecimiento. Según Macedo (2003), la producción de los granos y tubérculos andinos es insuficiente para satisfacer la creciente demanda urbana y, en consecuencia, los consumidores han optado por los productos industriales. Esto sucede, particularmente, en centros urbanos donde población indígena que recientemente ha migrado de las áreas rurales, quisiera comprar productos tradicionales pero se frustran ante un inadecuado y discontinuo abastecimiento, la mala calidad y los altos precios. Como conclusión, se puede decir que cualquier estrategia para la conservación de la diversidad genética de la cañahua debe incluir mecanismos que aseguren un abastecimiento constante y asequible.

## Precauciones

A pesar de centurias de negligencia, la cañahua ha mantenido su identidad funcional como un suplemento nutricional sabroso y de gran valor ali-

menticio en muchos platos y bebidas andinas. Desafortunadamente, su identidad se está perdiendo. Se necesitan con urgencia estudios que ubiquen los factores culturales que han hecho decrecer el cultivo y el consumo de la cañahua. La futura investigación científica y el desarrollo comercial de las variedades de la cañahua deben hacerse de una manera en que lo cultural sea considerado con la debida importancia y respeto. La producción intensiva y/o el monocultivo de la cañahua desvirtuarían su identidad funcional en la cultura alimentaria andina. Por más perfeccionamientos científicos, legales y comerciales que se hagan, la cañahua no prosperará sin el soporte cultural de sus productores y usuarios.

El reconocimiento de que la cañahua es un cultivo descuidado y subutilizado se puede dar ya como sobreentendido. Sin embargo, toda intención que pretenda aumentar su disponibilidad, vía una comercialización dependiente de la explotación de unas pocas variedades, no es deseable. Esto tendría un efecto negativo en los intentos para proteger y usar la totalidad de la diversidad genética de la planta. Sería irónico si las variedades de cañahua, que son tan resilientes a los elementos naturales, perecieran a causa de negligencia o sobreprotección ●

## Referencias

- Bonifacio, A., 2003. *Chenopodium species: genetic resources, ethnobotany, and geographic distribution*. Food Reviews International Vol. 19, Issue 1&2.
- Macedo, G.A., 2003. *Consumption of quinoa in Peru*. Food Reviews International Vol.19, Issue 1&2.
- Consejo Nacional de Investigación, 1989. *Lost crops of the Incas: Little-Known plants of the Andes with promise for worldwide cultivation*. Editorial de la Academia Nacional, Washington, D.C.
- Novak, W.K., A. Mujica, C.R.Vogl y S.E. Jacobsen, 2002. *The effect of cañahua (Chenopodium pallidicaule Aellen) on haemoglobin levels and iron status of rural women in risk of anaemia in Puno (Peru)*. Cartel presentado durante el Taller sobre investigaciones del medio ambiente para el desarrollo sostenible. Red Europea de Investigación sobre el Bosque Tropical, 22-23 noviembre, 2002. Viena, Austria.
- Repo-Carrasco, R., C. Espinoza y S.E. Jacobsen, 2003. *Nutritional value and use of the Andean crops quinoa (Ch. quinoa) and Kaniwa (Ch. pallidicaule)*. Food Reviews International Vol. 19, Issue 1&2.
- Scott, G.J., 2003. *The challenge of the market*. Food Reviews International Vol. 19, Issue 1&2.