

CHOCHO, LECHE VEGETAL

Plutarco Naranjo

El chocho es uno de los tantos alimentos aborígenes olvidados o subutilizados en el Ecuador y otros países andinos. El chocho constituye una de las más ricas fuentes vegetales de proteínas y ante la crisis alimentaria que afecta al Ecuador y al Tercer Mundo, este alimento debería merecer especial atención.

En el área andina el chocho se ha consumido, por lo menos, desde hace 2.000 años. En las tumbas excavadas en la costa norte del Perú, se han encontrado granos de chochos. En la Región Interandina del Ecuador aún no se han encontrado vestigios arqueológicos pero las técnicas modernas de investigación de polen, que hace poco permitieron descubrir en el sitio arqueológico de Cotocollao pólenes de quinua, quizás en un futuro próximo, nos revelen la antigüedad de consumo y de domesticación de tan importante planta.

Según parece, el chocho fue alimento apetecido no sólo por los adultos sino también por los infantes. El chocho cocinado y molido o machacado, tiene el aspecto de leche que probablemente fue utilizada como suplemento alimenticio de niños lactantes o de los destetados. En lengua quichua **chuchu** es el pecho o seno y también la leche; **chuchui**, es mamar o lactar o dar de lactar; por extensión se ha denominado **chuchu** al grano que, castellanizado, nosotros lo llamamos chocho. También en otras lenguas aborígenes **chuchu** significa seno o mama. El nombre de chocho revelaría que nuestros aborígenes, en forma empírica descubrieron el alto valor alimenticio del grano, que le

asimilaron a la leche materna. Con el nombre de chocho se conoce a la planta y a su grano en el Ecuador, en el sur de Colombia, parte del Perú y Chile; en Bolivia y sobre todo en el Perú se le conoce con varios otros nombres vernáculos: tarwi, tarhvi, taura, tarín, talhui, sequela, ullus.

Los españoles, cuando conquistaron la América del Sur, encontraron que el consumo del chocho o tarwi estaba muy difundido. Los peninsulares estaban familiarizados con un grano muy semejante denominado altramuz. Varios autores mencionan el consumo del chocho o altramuz en la zona de Quito y Jiménez de la Espada (1582) dice textualmente: "Frixoles y altramuces se incluyen entre los mantenimientos de los indígenas de Otavalo." Muchos autores han mencionado el consumo de este alimento en el Perú y Bolivia, entre ellos: Cabello Balboa, Cobo, Herrera e indican su consumo no solamente en el altiplano sino también en Lima; Ruiz, por ejemplo, menciona que en Lima, sobre todo en ciertas festividades y a la salida de las corridas de toros se come altramuz o tarwi tostado, cocido o revuelto.

Nuestro chocho o tarwi, botánicamente, corresponde a **Lupinus mutabilis**, cuyo grano es uno de los más agradables al paladar y el más rico en proteínas de entre todos sus hermanos del género **Lupinus**, que crecen en otras partes del mundo.

Los lupinus fueron conocidos en el viejo mundo desde tiempos inmemoriales. En el Egipto se han utilizado tanto para la alimentación humana como de ovinos y caprinos, en especial la especie **Lupinus albus**; los griegos utilizaron para ambos fines el **Lupinus hirsutus**, que ellos denominaron **thémos**, que quiere decir cálido o caliente. En la antigua Grecia tanto los alimentos como las plantas medicinales se clasificaban en frías o calientes; el chocho griego fue considerado como un alimento y un medicamento cálido y de allí el nombre. De la palabra griega, los árabes del norte del Africa derivaron la denominación **at - turmuz o attormoz**, que se aplicó a diferentes especies de lupinus. Cuando los árabes invadieron la península hispánica,

en Castilla, la palabra at – turmuz se convirtió en altramuz, mientras en Portugal se simplificó en tremoc.

En castellano existe también la palabra chocho y el verbo chochea. Si se trata de una simple coincidencia, no lo sé, en todo caso sería interesante investigar si la palabra existe en algún diccionario publicado antes de la época de la conquista de América.

Según parece, en el viejo mundo, los primeros en descubrir el valor nutritivo de este grupo de plantas fueron los animales, Ovejas, cabras y lobos, comían con preferencia a otros pastos, plantas del género *Lupinus*, en especial el *albus* que quiere decir blanco, el *luteus* que quiere decir amarillo y el *angustifolius*, cuyas hojas y semillas son muy poco amargas a diferencia de nuestro chocho que tiene un alto contenido en alcaloides y un sabor muy amargo. Por la preferencia de los lobos por el grano mencionado, los latinos denominaron a la planta *lupino*, que deriva de la palabra *lupus* que quiere decir lobo. Cuando Linneo, el padre de la taxonomía o clasificación de las plantas, dio el nombre al género botánico, utilizó precisamente el nombre de *Lupinus* para denominar al nuevo grupo botánico, perteneciente a la familia de las leguminosas. El nombre de leguminosas, deriva de *legumbre* que quiere decir vaina. Las leguminosas son plantas cuyo fruto es una legumbre, dentro de la cual se encuentran los granos, como es el caso del chocho, el fréjol, la arveja, el maní, las habas, etc. Debido a que las vainas, cuando tiernas son verdes, por extensión se denominan también legumbres a las hortalizas o verduras.

