



HOJA DIVULGATIVA N° 3 - 2008



ARRACACHA



El Instituto Nacional de Innovación Agraria - INIA, es un organismo público descentralizado del Ministerio de Agricultura del Perú, que mediante el Decreto Legislativo N° 997 se le encarga diseñar y ejecutar la estrategia nacional de innovación agraria, en el marco de la investigación, transferencia de tecnología, asistencia técnica, conservación de recursos genéticos y la producción de semillas, plantones y reproductores de alto valor genético; así también es responsable de la zonificación de cultivos y crianzas en todo el territorio nacional.

El objetivo principal del INIA es generar conocimientos, desarrollar nuevas tecnologías y procesos agro productivos para su aplicación en las diferentes eco regiones del país, que permitan potenciar el uso de nuestros recursos genéticos y promover la competitividad, la sustentabilidad ambiental, la seguridad alimentaria y la equidad social en la actividad agraria.

El INIA cuenta con doce Estaciones Experimentales Agrarias, un Centro Experimental y tres Sub Estaciones Experimentales, como Órganos Desconcentrados donde se desarrolla y difunde las actividades de Investigación y Transferencia de Tecnología Agraria, correspondiendo a las diferentes Zonas Agroecológicas representativas del país.

En cumplimiento de la función de conservación, el INIA mantiene en el banco de germoplasma, la colección nacional de arracacha ubicada la Estación Experimental Agraria (EEA) Baños del Inca, en Cajamarca, con 174 entradas o muestras de las variedades nativas del Perú, así también se conserva una colección local de 22 entradas en la EEA Canaán de Ayacucho.

ARRACACHA (*Arracacia xanthorrhiza*)

Especie cultivada perteneciente a la familia botánica *Umbeliferae*, a la cual también pertenece la zanahoria y el apio, de allí que en el norte peruano se le conoce como zanahoria blanca.

Es originaria del Perú, siendo una especie muy antigua, está representada en la cerámica Moche y Nazca. Es una raíz andina utilizada en la alimentación y cultivada en los valles de la costa, sierra y ceja de selva. De elevada producción, algunas variedades nativas alcanzan hasta 50 t/ha. Se cultiva aproximadamente 1200 hectáreas (Blas y colaboradores, 2006). Según Salas y colaboradores (2006) la producción de arracacha en el Perú está decreciendo debido al desconocimiento de sus bondades, exponiendo a este cultivo al peligro de la extinción.

Crece y se desarrolla en la parte baja de los valles interandinos de las zonas agroecológicas quechua y yunga. La altitud óptima para su producción se ubica entre los 1800 a 3000 msnm., con temperaturas promedio óptimas entre 14 a 21°C. Crece en suelos profundos con alto porcentaje de materia orgánica, bien drenados, con un pH entre 5 y 6.

El INIA mediante el Proyecto *in situ* en tres caseríos del distrito de Sorochuco (Cajamarca) ha identificado e inventariado 6 variedades nativas conocidas como: Amarilla, Blanca, Colorada, Común, Espelma y Morada. En este distrito el INIA también ha registrado una especie silvestre de arracacha llamada "zanahoria de zorro".

Prácticas Agrícolas Tradicionales

La propagación es vegetativa a través de hijuelos. Se cultiva en forma tradicional en huertos o alrededor de los cultivos y muchas veces en forma asociada con otras especies como yacón, maíz, frijol, culantro, calabaza, quinua entre otros. La época de siembra en la sierra y ceja de selva comienza en setiembre y su desarrollo toma 8 a 12 meses, con rendimientos muy variables.

Utilización Tradicional

Es utilizada en la alimentación humana, como forraje para las crianzas familiares, así como medicinal y en los rituales propios de las comunidades campesinas.

Cuadro 1: Composición por 100 g. de porción comestible de arracacha

Compuesto	Arracacha fresca	Harina de Arracacha
Energía (Kcal)	97,00	390,00
Humedad %	81,90	7,60
Proteína (g)	1,00	3,60
Grasas (g)	0,20	0,84
Carbohidratos (g)	15,90	68,47
Fibra (g)	0,70	13,24
Cenizas (g)	1,00	2,10
Calcio (mg)	65,00	102,84
Fósforo (mg)	55,00	108,74
Hierro (mg)	9,50	3,04
Vitamina A (IU)	1760,00	
Niacina (mg)	3,50	

Fuente: Alfaro, et. AL. 1999. Obtención de harinas de raíces y tubérculos andinos. En: Raíces y tubérculos andinos, avances de investigación, Fairlie, et.al. CIP CONDESAN.PI

Se consume en diferentes formas, frita o sancochada, en sopas o pasteles. Se pueden preparar platos salados y dulces como el "rallado de arracacha", un dulce cajamarquino que se comercializa en las ferias y mercados de Cajamarca y Chiclayo (Seminario, 1986).

En los hogares rurales de Cajamarca se consume sancochada con queso, constituyendo un manjar muy agradable durante el desayuno. La especie silvestre conocida como "zanahoria de zorro", se le da un uso medicinal para curar el susto.

Valor Nutritivo

Presenta alto contenido de carbohidratos con un almidón de excelente calidad de fácil digestibilidad, muy apropiado para personas con problemas gastrointestinales; además posee pro vitamina A (importante para la visión), calcio (importante para formación de huesos y dientes) y fósforo. Es apropiada para niños lactantes, especialmente cuando empiezan a ingerir alimento sólido. Durante la gestación, es importante que las madres consuman arracacha porque posee alto contenido de hierro.



Pastel de Arracacha
(Para 6 personas)

Ingredientes:

- 3 kg de arracacha
- ½ kg de carne de pollo
- ¼ de cucharadita de ajo
- ¼ taza de leche
- 4 a 6 hojas con tallo de culantro
- 1 rocoto

Preparación:

La arracacha se sancocha y se prensa o se aplasta con la ayuda de un tenedor hasta formar una pasta, luego se prepara un aderezo en aceite con ajos, se adiciona la carne de pollo cortada en forma de tiritas, se agrega la leche y se incorpora a la pasta de arracacha. Se sirve y se adorna el plato con culantro y rodajas de rocoto.



Av. La Molina N° 1981, Lima 12 - Casilla N° 2791 - Lima 1
 Telefaxis: 349-5631 / 349-2600 Anexo 248
 http://www.inia.gob.pe E-mail: public@inia.gob.pe