

Tarwi (*Lupinus mutabilis*)

DESCRIPCIÓN

El tarwi, también conocido como chocho o lupino, es una leguminosa andina con alto contenido de proteínas y nutrientes, valorada por su potencial alimenticio y sus beneficios para la salud. Es una leguminosa herbácea erecta de tallos robustos, algo leñosa y alcanza una altura de 1,8 a 2 m. El tarwi puede llegar a producir altos rendimientos (4-5 t/ha).



USOS

Es valorado por su alto contenido de proteína y fibra, lo que lo convierte en un alimento nutritivo y versátil. En la industria alimentaria se utiliza para elaborar productos como panes sin gluten, pastas, hamburguesas, snacks, y alternativas a la leche de vaca como yogures y leches vegetales. Además, se puede consumir en sopas, guisos, purés, ensaladas, salsas, y también en forma de harina.

Ceviche



Panes



Harina



HÁBITAT

Se siembra principalmente en la zona andina de Ecuador, Perú y Bolivia, donde recibe diferentes nombres y es usado gastronómicamente bajo diferentes formas de preparación. En el Perú, el tarwi se cultiva en regiones como Áncash, Cajamarca, Cusco, Huánuco, Junín y Puno; en zonas ubicadas entre los 2,000 y 3,800 metros sobre el nivel del mar.

SEMILLA

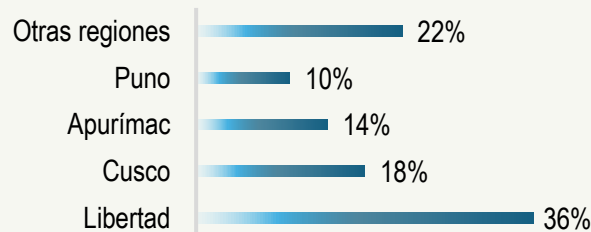
Las semillas del tarwi están incluidas en número variable en una vaina de 5 a 12 cm y varían de forma (redonda, ovalada a casi cuadrangular), miden entre 0,5 a 1,5 cm. Un kilogramo tiene 3500 a 5000 semillas. La variación en tamaño depende tanto de las condiciones de crecimiento como del ecotipo o variedad. La semilla está recubierta por un tegumento endurecido que puede constituir hasta el 10% del peso total.



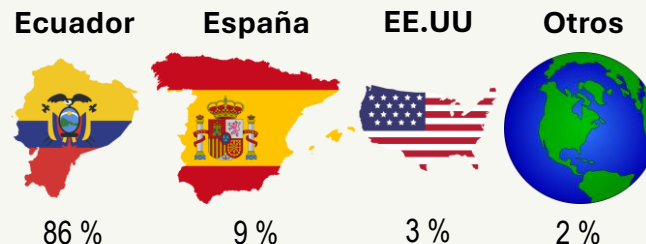
ESTACIONALIDAD



PRODUCCIÓN EN EL PERÚ



PRINCIPALES IMPORTADORES



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Posee 7.1 % de fibra para realizar una buena digestión.

Tiene 10% de hierro, regula el contenido de azúcar en la sangre.

Contiene 41.5 a 51.5% de proteínas, triptófano que combate el estrés.

Contiene 15% de calcio que puede sustituir a la carne.



UNTRM

PRODUCCIÓN Y TECNOLOGÍA DE SEMILLAS