



24 recetas con quinua:

una opción para la seguridad alimentaria de los pueblos andinos de Colombia

CATIE (Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza) es un centro regional dedicado a la investigación y la enseñanza de posgrado en agricultura, manejo, conservación y uso sostenible de los recursos naturales. Sus miembros son el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), Belice, Bolivia, Colombia, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, República Dominicana, Venezuela y España.

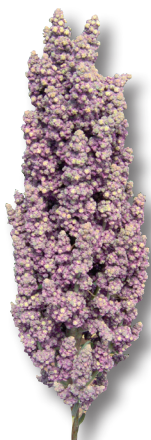


Solutions for environment and development
Soluciones para el ambiente y desarrollo

Sede Central CATIE 7170,
Cartago, Turrialba 30501, Costa Rica
Tel. (506) 2558-2000 • Fax (506) 2558-2060
www.catie.ac.cr

ISBN: 978-9977-57-517-9





24 recetas con quinua:

una opción para la seguridad
alimentaria de los pueblos
andinos de Colombia

Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE)

Turrialba, Costa Rica

2010

CATIE (Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza) es un centro regional dedicado a la investigación y la enseñanza de posgrado en agricultura, manejo, conservación y uso sostenible de los recursos naturales. Sus miembros son el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), Belice, Bolivia, Colombia, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, República Dominicana, Venezuela y España.

El Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA) es un organismo especializado del Sistema Interamericano, cuyos fines son estimular, promover y apoyar los esfuerzos de sus estados miembros para lograr el desarrollo agrícola y el bienestar de las poblaciones rurales.

La Corporación para el Desarrollo Participativo y Sostenible de los Pequeños Productores Rurales (Corporación PBA) es una entidad sin ánimo de lucro, cuyo objeto es contribuir al mejoramiento del nivel y la calidad de vida y a la superación de las condiciones de pobreza de los pequeños productores rurales, con base en el fomento de procesos de innovación participativa tendientes a lograr el desarrollo sostenible y pacífico de sus comunidades y la preservación y mejora del medio ambiente.

AGROSOLIDARIA es una comunidad económica solidaria del sector agroalimentario que integra, mediante una estructura confederada, a pequeños productores, procesadores, distribuidores y consumidores del Circuito Económico Solidario, y se enmarca en los principios filosóficos de la socioeconomía solidaria, la agroecología y el comercio justo entre el campo y la ciudad.

© Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza, CATIE, 2010

ISBN: 978-977-57-517-9

633.1

V427

Veinticuatro recetas con quinua: una opción para la seguridad alimentaria de los pueblos andinos de Colombia / 1ª ed. - Turrialba, Costa Rica: CATIE, 2010.

39 p. – (Serie divulgativa / CATIE; no.8)

ISBN: 978-977-57-517-9

1. Quinua - 2. Cereales 3. Recetario 4. Usos

I CATIE II. Título III. Serie.

Coordinación general: Gonzalo Galileo Rivas Platero e Isabel Gutiérrez Montes

Contenidos: Edelmira González y Nubia Carolina Higuera Mora

Fotos: Edelmira González y Nubia Carolina Higuera Mora

Edición: Oficina de Comunicación, CATIE

Diseño y diagramación: Silvia Francis, Oficina de Comunicación, CATIE

Contacto: Dr. Gonzalo Galileo Rivas Platero, grivas@catie.ac.cr

Índice

Presentación.....	5
Introducción.....	7
La quinua y su importancia.....	9
Recetas	13
Ensalada de quinua.....	14
Ensalada de frutas con quinua.....	15
Ensalada mixta de quinua.....	16
Ají con quinua.....	17
Tamales de quinua.....	18
Pastel de quinua con atún.....	19
Souflé de quinua.....	20
Sopa de quinua con queso.....	21
Sopa de quinua con verduras.....	22
Arroz con quinua.....	23
Macarrones con quinua.....	24
Torta de carne con quinua.....	25
Carne picada con quinua.....	26
Verduras con quinua.....	27
Arepas con quinua.....	28
Chocolates nutritivos.....	29
Maní con quinua.....	30
Arequipe con quinua.....	31
Galletas de quinua.....	32
Colada de quinua.....	33
Torta de quinua.....	34
Postre de quinua.....	35
Mazato de quinua.....	36
Chicha de quinua.....	37
Referencias.....	39

Presentación

La seguridad alimentaria de los pueblos es tema de múltiples reflexiones y puntos de vista. La reciente crisis alimentaria, combinada con la crisis energética y la problemática ambiental inducida por el cambio climático, amenaza seriamente los medios de vida de millones de personas de escasos recursos. Una manera de contribuir con los procesos de elaboración de alimentos sanos para los pobres es el uso del conocimiento local y el rescate de cultivos ignorados. En la región de los Andes, la quinua está cobrando gran importancia debido a su alto valor en proteínas, vitaminas, minerales y su adecuado balance de aminoácidos esenciales—particularidades que la convierten en un cultivo importante para la buena nutrición de las poblaciones vulnerables.

La quinua además muestra gran variabilidad genética y se adapta muy bien a las diferentes condiciones agroclimáticas. Se encuentra desde el nivel del mar hasta los 4.000 msnm y desde las zonas áridas hasta las zonas húmedas tropicales.

En este documento, Edelmira González junto con sus compañeras y compañeros de AGROSOLIDARIA, ponen a disposición de las comunidades andinas colombianas una serie de sabrosas recetas. Este loable esfuerzo constituye una acción que empodera a la mujer en los procesos de desarrollo agrícola y en su vinculación con la economía doméstica.

El libro presenta, de forma descriptiva y gráfica, un contenido gastronómico que esperamos sea de mucho provecho para los productores de quinua de los Andes colombianos que promueven y rescatan este noble cultivo.

Para la Corporación para el Desarrollo Participativo y Sostenible de los Pequeños Productores Rurales (Corporación PBA) de Colombia, el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA) y el Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE) el apoyo a este esfuerzo es de suma importancia, ya que está vinculado a las misiones institucionales de cada entidad.

Dr. Gonzalo Galileo Rivas Platero
Líder del Programa de Producción
Agroecológica de Cultivos Alimenticios
CATIE

Introducción

Esta es una pequeña muestra del incansable trabajo que han realizado los productores y las productoras del municipio de Soracá, agremiados en la Asociación de Prosumidores Agroecológicos (AGROSOLIDARIA). Hace varios años conocieron la quinua como una nueva opción productiva y empezaron a trabajarla. En el proceso, los agremiados han desarrollado el cultivo, su procesamiento y su distribución. Igualmente, han reunido una serie de recetas para promocionar el consumo y las bondades nutricionales de esta ancestral planta.

Hoy, la quinua es mucho más que un cultivo, pues ha logrado insertarse en la cultura de las familias campesinas. Su desarrollo ha contribuido a formar una sólida relación entre todos los miembros del hogar e incentivado el emprendimiento y la inquietud para seguir desarrollando nuevas alternativas para la sostenibilidad en torno a este promisorio producto.

Edelmira González
Líder Asociación Agrosolidaria Seccional Soracá
Colombia



La quinua y su importancia



La quinua (*Chenopodium quinua*) es un cultivo originario de la región andina suramericana. Ha desempeñado un papel importante en la dieta y cultura de sus habitantes. Se considera un cultivo oligocéntrico, dado que su principal origen se encuentra en los alrededores del lago Titicaca (Perú y Bolivia), donde se encuentran sus mayores bancos de germoplasma (Corredor 2003). Hoy existen alrededor de 80.000 ha dedicadas a este cultivo a nivel mundial; la mayoría en los Andes (Jacobsen y Sherwood 2002).

La mayor producción de quinua se concentra en Bolivia, Perú y Ecuador. El mayor productor es Bolivia con 45,6%, seguido de Perú con 42,3% y Ecuador con 2,5% (Corredor 2003). Para el año 2000 Bolivia contaba con 25.000 ha sembradas, Perú tenía 30.000 ha y Ecuador 938 ha (Lauder 2001, reportado por Jacobsen y Sherwood 2002).

Actualmente, el mercado internacional de quinua es creciente (Jacobsen y Sherwood 2002). Varios países como Brasil, Argentina, Chile y Estados Unidos de América han mostrado interés en este cultivo. Los países europeos, particularmente Inglaterra, Dinamarca, Holanda y España, también han demostrado gran interés por su producción y comercialización (Corredor 2003).

En Colombia se ha fomentado el cultivo de la quinua desde la década de los 70 y en los últimos años se han incrementado las áreas de cultivo, gracias al aumento en su demanda por parte de los consumidores y de la agroindustria. Las principales zonas de producción son Cundinamarca, Boyacá, Cauca y Nariño—este último es el departamento con mayor tradición en su cultivo (Corredor 2003).

La quinua está cobrando gran importancia debido a su alto valor en proteínas, vitaminas, minerales y un adecuado balance de aminoácidos esenciales. Debido a su gran variabilidad genética, la producción de quinua se adapta muy bien a

las diferentes condiciones agroclimáticas—desde agroecosistemas a nivel del mar hasta los 4000 msnm y desde las zonas áridas hasta las zonas húmedas del trópico. Es una planta muy versátil que puede crecer sin mayores limitantes, por lo que puede destinarse a mejorar la seguridad alimentaria en las poblaciones vulnerables (Mujica et ál. 2001, Jacobsen y Sherwood 2002, Tapias y Fries 2007).

Desde el tiempo de los Incas, la quinua fue cultivada y aprovechada por su alto valor nutricional. Su consumo reemplazaba al de las proteínas animales y en muchas áreas sigue siendo una de las principales fuentes proteicas, de ahí su importancia en la alimentación en los países en vías de desarrollo (Jacobsen et ál. 2003).



Al comparar el contenido de aminoácidos de la quinua con las del trigo, se observa una ventaja nutritiva en los cuatro aminoácidos esenciales: metionina, treonina, lisina y triptófano (Cuadro 1). Esto es particularmente importante si se tiene en cuenta que la calidad de proteína en un alimento depende de su contenido en aminoácidos esenciales (Tapia 1990).



La quinua presenta más proteína que cereales como arroz, maíz y trigo (Cuadro 1). Se caracteriza por suministrar un buen aporte en aminoácidos esenciales, además de contener vitaminas del complejo B, minerales como calcio, fósforo y hierro; microelementos como magnesio, zinc y cobre y ser fuente de fibras dietéticas (Corredor 2003, Ayala 2007).



La quinua contiene proteínas, vitaminas y minerales en el grano y las hojas. En muchas zonas se utilizan las hojas tiernas como hortalizas aptas para la alimentación (Mujica et ál. 2001).

Estudios recientes evidencian otras excelentes propiedades. Los macronutrientes, micronutrientes y metabolitos secundarios presentes en la quinua, incluyendo la saponina, tienen características nutricionales y terapéuticas únicas. Por su gran contenido en lisina y arginina, la quinua promueve el desarrollo y crecimiento de bebés y niños, repara los tejidos y soluciona varias patologías neuronales. Por su ácido graso oleico, linoleico y omega 3, promueve el adecuado desarrollo neuronal y es útil

Cuadro 1. Contenido nutricional de quinua y trigo

	Quinua	Trigo
Proteína	11,7	8,6
Grasa	6,3	1,5
Carbohidratos	68,0	73,7
Lisina	5,2	3,0
Metionina	2,8	1,7
Treonina	6,8	2,9
Triptófano	2,1	1,5
Fibra	4,5	2,9
Ceniza	1,3	1,1
Humedad	11,2	14,5

Fuente: Tapia 1990.

en la prevención de la inflamación, patologías reumatoideas, cáncer, esclerosis, diabetes y otras (Tapia 2010).

Igualmente, la quinua contiene vitamina E, ácido pantotéico y riboflavinas (elementos esenciales para el desarrollo neuronal), minerales como el magnesio (útil en problemas autoinmunitarios, musculares, de sobrepeso y obesidad) y antioxidantes (que previenen el daño por radicales libres que provocan cáncer, alergias, artritis reumatoidea, cardiopatías y envejecimiento prematuro). No contiene gluten u otras proteínas que pueden resultar alergénicas. Es bajo en colesterol, grasas saturadas de cadenas cortas y sodio (Tapia 2010).

Estas características han permitido que la quinua haya recuperado la importancia que un día tuvo entre los antepasados aborígenes de Suramérica



y ganado el reconocimiento de organizaciones como la FAO que, en 1986, la definió como un alimento estratégico por su balance de proteínas y nutrientes (cercano al ideal alimentario para el ser humano). La NASA, por su parte, seleccionó este grano como alimento básico para nutrir a los astronautas en los viajes espaciales de larga duración, al ser uno de los alimentos más completos y balanceados que existen.

Recetas



Ensalada de quinua

(4 porciones)

Ingredientes

- ½ taza de quinua cocida
- ½ pechuga de pollo cocida y desmechada
- ½ cebolla cabezona picada en cubitos pequeños
- ½ pimentón picado
- ½ cucharada de mantequilla
- 1 tomate en rodajas
- 2 cucharadas de queso rayado
- 3 hojas de lechuga
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Sofría la cebolla, el pimentón, la quinua, el queso y el pollo en la mantequilla y sazone con sal y pimienta. Sirva colocando la mezcla anterior sobre una hoja de lechuga y decore con los tomates en rodajas.

Ensalada de frutas con quinua

(5 porciones)

Ingredientes

- 3 mangos grandes sin cáscara
- 2 manzanas maduras
- 3 bananos
- 1 trozo de papaya
- 1 taza de quinua cocida y escurrida
- 1 taza de crema de leche
- Queso rallado al gusto



Preparación

Corte las frutas en trozos pequeños y mézclelas en un recipiente amplio. Aparte, mezcle la crema de leche y la quinua. Luego reúna las dos mezclas en un solo recipiente. Agregue queso rallado antes de servir.

Ensalada mixta de quinua (4 porciones)

Ingredientes

- 2 manzanas
- ½ libra de piña en trozos
- 3 bananos
- ½ taza de hojas de quinua
- 100 gramos de azúcar
- Leche condensada al gusto



Preparación

Cocine a fuego lento la piña junto con el azúcar por 30 minutos. Revuelva constantemente. Cuando este fría, incorpore las manzanas, los bananos y las hojas de quinua en trozos pequeños. Revuelva todos los ingredientes y agregue leche condensada al gusto.

Ají con quinua

Ingredientes

- ½ taza de quinua cocida
- 1 tomate
- 1 rama larga de cebolla
- 1 rama de cilantro
- 1 cucharadita de ají puro
- 1 pizca de sal
- Hojas de quinua



Preparación

Corte en cuadritos finos el tomate, la cebolla, el cilantro y las hojas de quinua. Revuelva todos los ingredientes y disfrútelos con el plato que usted desee.

Tamales de quinua

(4 porciones)

Ingredientes

- 3 libras de quinua cocida
- 4 huevos
- 6 onzas de mantequilla
- 1 cucharadita de anís
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hojas de achira
- Panela raspada
- Uvas pasas al gusto



Preparación

Derrita la panela a fuego moderado agitando constantemente. Ponga la panela con la quinua en la licuadora, procurando no trozarla completamente. Agregue la mezcla anterior en un recipiente amplio y adicione las cuatro yemas de huevo, la mantequilla, la vainilla y el anís. Mézclelos hasta lograr una masa homogénea. Si desea, agregue más dulce. Bata las claras de huevo a punto de nieve e incorpore a la masa sin batirla. Coloque una cucharada de masa en la hoja de achira y agregue uvas pasas al gusto. Póngalo a cocinar en baño maría de 40 a 60 minutos.

Pastel de quinua con atún

(9 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida y escurrida
- 1 libra de papas cocidas
- 1 taza de queso rallado
- 2 huevos
- 1 lata de atún
- 1 taza de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Aplane las papas e incorpore los huevos, la harina, la mantequilla, la quinua, la sal y la pimienta en un recipiente. Bátalos hasta obtener una masa suave. En un molde enmantequillado y enharinado, esparza la mitad de la masa, agregue una capa con el atún desmenuzado y media taza de queso. Agregue media taza de mayonesa, la otra parte de la masa, el resto de queso y la mayonesa sobrante. Hornee por 30 minutos a 250°C.

Souflé de quinua

(10 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de quinua no muy cocida
- 4 huevos
- 3 ½ cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 300 gramos de queso doble crema rallado
- Nuez moscada al gusto
- Sal al gusto



Preparación

Haga la salsa con las dos tazas de leche, la harina y la mantequilla. Agréguele el queso rallado, las cuatro yemas de huevo y la nuez moscada. Mezcle sin que se corten las yemas. Adicione la quinua a la salsa. Colóquela a fuego lento hasta que se derrita el queso y vigile que no se corten las yemas. Deje enfriar.

En un recipiente aparte bata las claras a punto de nieve. Revuelva con la salsa y colóquela en un molde previamente engrasado y enharinado. Llévela al horno a 250 grados por 40 minutos.

Sopa de quinua con queso

(3 porciones)

Ingredientes

- ¾ taza de quinua
- 200 gramos de queso doble crema
- ½ taza de leche
- ½ cucharada de mantequilla
- 2 papas medianas
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de maní molido
- Condimentos y sal al gusto
- 5 tazas de agua



Preparación

Ponga en una olla a sofreír la mantequilla. Luego agréguele la quinua y revuelva. Adicione el agua y déjela a fuego moderado, de tal forma que cocine la quinua. Agregue las papas, la leche, los condimentos, la sal y el maní. Disminuya el fuego y adicione el queso. Sirva y deguste la preparación.

Sopa de quinua con verduras (4 porciones)

Ingredientes

5 tazas de agua
1 ½ tazas de quinua
2 zanahorias
1 taza de coliflor
1 libra de arveja verde
3 papas picadas
4 trozos de carne o pollo
Hojas de quinua
Cebolla larga
Sal al gusto
Cilantro



Preparación

Ponga la cebolla picada junto con el agua al fuego hasta que hierva. Agregue el pollo o la carne, las verduras, las papas y la quinua. Cocine hasta que estén blandos. Adicione sal al gusto. Sirva y adicione cilantro si desea.

Arroz con quinua (5 porciones)

Ingredientes

2 tazas de arroz
4 tazas de agua
1 taza de quinua lavada
1 cebolla picada
1 cucharada de aceite
1 cucharada de mantequilla
Sal y ajo al gusto



Preparación

Sofríe la cebolla, el ajo y la sal en el aceite, agregue la mantequilla y mezcle por un tiempo muy corto. Adicione el agua. Cuando hierva, agregue el arroz y la quinua bien lavada. Deje hervir hasta que seque el agua. Tape la olla y deje cocinar a fuego lento.

Macarrones con quinua (5 porciones)

Ingredientes

- 1 libra de macarrones
- 4 huevos
- 1 ½ taza de quinua cocida y escurrida
- ½ cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Cocine los macarrones en suficiente agua con el aceite y sal hasta que estén al dente. En un recipiente aparte, bata los huevos y agregue los macarrones, la quinua, el queso, la sal y la pimienta al gusto. Coloque la mezcla en un molde engrasado y lleve al horno a 250°C por 15 minutos, hasta que tome consistencia. Déjela reposar un poco antes de servir.

Torta de carne con quinua (10 porciones)

Ingredientes

- 1 kilo de carne molida
- 2 huevos
- 1 ½ tazas de quinua cocida
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla grande rallada
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 cuchara de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Mezcle todos los ingredientes menos los tomates, la mantequilla y la harina. Engrase y enharine un molde de libra con la mantequilla y la harina. Extienda la mezcla. Ponga los tomates en rodajas por encima y lleve el molde al horno por una hora a 350°C.

Carne picada con quinua (5 porciones)

Ingredientes

- 1 libra de carne picada
- 1 taza de quinua lavada
- 1 tomate maduro picado
- 1 cebolla grande rallada
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de perejil
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Sofría la carne en el aceite. Cuando haya cocido, agregue el tomate, la cebolla, el ajo, el perejil y la quinua. Adicione el agua, la sal y la pimienta. Tape y deje cocer a fuego bajo hasta que la quinua esté totalmente blanda. Si desea, se le puede agregar arveja, zanahoria y habichuela.

Verduras con quinua (5-6 porciones)

Ingredientes

- 1 libra de habichuela
- 1 libra de zanahoria
- 3 huevos cocidos y picados
- ¼ libra de quinua
- 3 cucharadas de crema de leche
- Hojas de lechuga



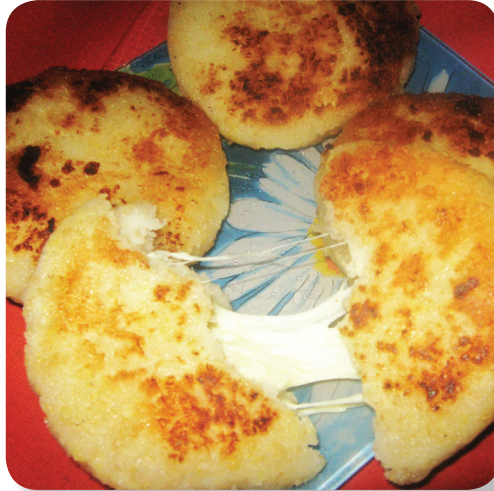
Preparación

Cocine las verduras junto con la quinua hasta que la quinua esté blanda. Escorra y agregue los huevos y la crema de leche. Sirvalo caliente y decore con una hoja de lechuga.

Arepas con quinua

Ingredientes

2 tazas de maíz precocido
2 ½ tazas de agua tibia
1 taza de quinua cocida
1 cucharada de azúcar
1 taza de queso rallado
2 cucharadas de mantequilla
Sal al gusto



Preparación

Mezcle el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar. Adicione la harina de maíz y la quinua. Revuelva hasta que quede una mezcla homogénea. Deje reposar por cinco minutos. Haga bolitas del tamaño que desee con la mezcla y añada el queso en el interior. Forme arepas y póngalas a azar o a freír hasta que tengan una apariencia dorada.

Chocolates nutritivos

Ingredientes

½ libra de quinua tostada
1 libra de chocolate básico



Preparación

Derrita el chocolate a baño María. Cuando esté completamente disuelto, agregue la quinua revolviendo constantemente. Retire el chocolate del fuego y distribúyalo en moldes antes de que se enfríe. Déjelos enfriar y retírelos del molde.

Maní con quinua

Ingredientes

- 1 libra de maní crudo
- 1 libra de azúcar
- ¼ libra de quinua
- 2 ½ tazas de agua



Preparación

En un recipiente, coloque el agua, el azúcar y el maní a hervir a fuego moderado hasta que seque. Cuando vea la mezcla de color lila y el azúcar empiece a derretir, revuelva constantemente con una cuchara de madera sin dejar que se formen grumos de azúcar y evitando que se rompa el maní. Cuando esté completamente derretido el azúcar, agregue la quinua sin dejar de revolver. Extiéndalo en una bandeja, procurando que no se pegue hasta que enfríe.

Arequipe con quinua

Ingredientes

- 2 botellas de leche
- 1 libra de azúcar
- 3 hojas de canela
- 1 taza de quinua cocida
- Una pizca de sal
- Clavos de olor al gusto



Preparación

Ponga a hervir 1 ½ botellas de leche con ¾ de libra de azúcar, la sal, la canela y el clavo a fuego medio. Revuelva regularmente. Licue la quinua con la leche y el azúcar restantes. Cuando empiece a espesar, saque las hojas de canela y el clavo. Agregue la mezcla licuada y revuelva constantemente hasta que esté completamente espesa.

Galletas de quinua

Ingredientes

- 3 libras de harina de trigo
- ½ libra de harina de quinua
- 2 libras de mantequilla
- 1 huevo
- ¼ taza de leche
- 1 libra de azúcar pulverizada



Preparación

En un recipiente, agregue la harina de trigo, una libra de mantequilla, el azúcar y la harina de quinua. Amase bien hasta obtener una textura blanda. Adiciónale el huevo y siga amasando enérgicamente por cinco minutos. Cuando se haya obtenido la textura deseada, vierta la mezcla en una superficie plana y adelgácela con un rodillo. Moldee las galletas. Hornee por 20 minutos a 300°C y disfrute.

Colada de quinua (7 porciones)

Ingredientes

- ½ libra de harina de quinua cocida
- 2 botellas de leche
- Azúcar o panela al gusto
- Canela al gusto



Preparación

En un recipiente, ponga a hervir la leche (con canela si prefiere). Agréguele la quinua y déjela hervir por 5 minutos. Cuando haya hervido, sirva y acompañe con tostadas o galletas.

Torta de quinua

(10 porciones)

Ingredientes

- 2 libras de harina de trigo
- 1 ½ libras de mantequilla
- 100 gramos de harina de maíz
- 100 gramos de quinua u hoja de quinua
- 1 libra de azúcar
- ½ cucharada de polvo para hornear
- 10 huevos
- Esencia de sabor al gusto



Preparación

En un recipiente hondo, mezcle la mantequilla con el azúcar. Amásela hasta que esté blanda y agréguele la harina de maíz. Adicione el polvo para hornear, la quinua y sabores esenciales. Engrase los moldes y llévelos al horno por 60 minutos a 300°C.

Postre de quinua

(10 porciones)

Ingredientes

- 3 tazas de quinua
- 3 litros de leche
- 1 ½ tazas de azúcar
- 3 hojas de naranjo
- 1 astilla de canela
- Uvas pasas



Preparación

Lave muy bien la quinua y colóquela a hervir con la leche, las hojas de naranjo y la canela. Déjelas hervir aproximadamente una hora y media hasta que la quinua esté bien blanda. Cuando haya espesado, agréguele el azúcar y revuelva constantemente. Déjela enfriar y adiciónale las uvas pasas.

Mazato de quinua

Ingredientes

- 2 libras de quinua
- 3 astillas de clavo de olor
- Panela o azúcar
- Agua hervida (fría)
- Canela



Preparación

Cocine la quinua en suficiente agua hasta que esté blanda y déjela enfriar. Luego licúela en agua, cuélela y colóquela en un recipiente amplio. Si está muy espesa, agréguele agua con dulce, clavos y canela. Déjela fermentar por espacio de dos días bien tapado. Agítelo y agréguele más dulce. Si desea, deje fermentar por dos días más.

Chicha de quinua

Ingredientes

- 1 kilo de quinua
- 8 litros de agua
- 1 botella de miel de caña
- ½ paquete pequeño de clavo de olor
- ½ paquete pequeño de canela



Preparación

Lave muy bien la quinua y déjela en remojo con agua tibia por 30 minutos. Después muélala muy finamente y disuélvala en seis litros de agua. Cuélela y póngala a hervir durante 45 minutos, mezclándola constantemente. Adiciónale los clavos y la canela. Retírela del fuego para que enfríe y póngala en un recipiente para que fermente.

En un litro de agua, disuelva media botella de miel de caña, agregándole agua tibia. Agregue la miel a la preparación. Agite cada dos días y caliéntela si baja de 30 grados, adicionándole un poco más de miel. A los siete días revísela para comprobar si está con el dulce deseado. Si no, agréguele el dulce que considere necesario y, al día siguiente, disfrute esta deliciosa bebida.

Referencias

- Ayala, G. 2004. Aporte de los cultivos andinos a la nutrición humana. En Raíces Andinas: contribuciones al conocimiento y a la capacitación. Ed. Seminario J. Lima, PE. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. p. 101-112
- Corredor, G. 2003. Potencial agrícola de la quinua en Colombia. En Curso de Producción de Quinua Multipropósito. (2003, Bogotá, CO). Memoria. Bogotá, CO. Proyecto quinua cultivo multipropósito. Fondo Fiduciario Pérez-Guerrero. Universidad Nacional de Colombia. Colciencias, IICA/ICTA/CIER. p. 9-14
- Jacobsen, S; Mujica, A; Ortiz, R. 2003. La importancia de los cultivos andinos. Fermentum 36: 14-24.
- Jacobsen, A; Sherwood, S. 2002. Cultivo de granos andinos en Ecuador. Informe sobre los rubros quinua, chocho y amaranto. FAO/CIP/CRS. EC. p. 89.
- Mujica, A; Jacobsen, S; Izquierdo, J; Marathee, J. 2001. Quinua (*Chenopodium quinoa* Willd.) Ancestral cultivo andino, alimento del presente y futuro. CL. Universidad Nacional. FAO. CIP. p. 253.
- Tapia, G. 2010. Características nutricionales, preventivas y terapéuticas de quinua. En Resúmenes III Congreso Mundial de la Quinua. (2010, Potosí, BO). Memoria.
- Tapia, M. 1990. Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación. 2 ed. Santiago, CL. FAO. p. 190.
- Tapias, M; Fries, A. 2007. Guía de campo de los cultivos andinos. FAO-ANPE. Lima, PE. p. 74-88.