



Gobierno de  
**JUJUY**

Ministerio de  
**Educación**



2013 AÑO INTERNACIONAL



# los haceres y saberes de la quinua





los haceres y saberes  
**de la quinua**



## GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE JUJUY

### GOBERNADOR

**Dr. Eduardo Alfredo Fellner**

### VICEGOBERNADOR

**Dr. Guillermo Jenefes**

### JEFE DE GABINETE DE MINISTROS

**C. P. N. Armando Berruezzo**

### MINISTRO DE EDUCACIÓN

**Lic. Rodolfo Tecchi**

### SECRETARIO DE GESTIÓN EDUCATIVA

**Prof. Rufino Lizarraga**

### SECRETARIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN PRODUCTIVA

**Ing. Ernesto Eisenberg**

### SECRETARIO DE INFRAESTRUCTURA EDUCATIVA

**Arq. Julio Martínez**

### DIRECTOR GENERAL DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

**C. P. N. Marcelo Garzón**

### DIRECTORA DE NIVEL INICIAL

**Lic. Marisa Giacoppo**

### DIRECTORA DE NIVEL PRIMARIA

**Prof. Estela Valdez De Pestoni**

### DIRECTORA DE NIVEL SECUNDARIO

**Lic Florencia Gelmetti**

### DIRECTORA DE EDUCACIÓN SUPERIOR

**Ing. Agr. Magda Choque Vilca**

## COORDINACIÓN GENERAL

**Ing. Agr. Magda Choque Vilca**

## EQUIPO DE TRABAJO

**Ing. Agroind. Mayra S. Bazalar Pereda** (Miembro del Equipo Técnico de la Dirección de Educación Superior de Jujuy y Docente en la Tecnicatura Superior de Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria - Tumbaya)

**Téc. Sup. Silvana Ochoa** (Docente en la Tecnicatura Superior de Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria - Tumbaya)

**Téc. Sup. Amancay M. Gaspar** (Docente en la Tecnicatura Superior de Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria - Tumbaya)

**Oscar F. Mamani** (Alumno de la Tecnicatura Superior de Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria - Tumbaya)

**Téc. Sup. Ivone Agüero** (Egresada de la Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria - Tumbaya)

**Bioq. Nilda I. Alderete** (Miembro del Equipo Técnico de la Dirección de Educación Superior de Jujuy)

**Prof. Adriana Sara Toconas** (Miembro del Equipo Técnico de la Dirección de Educación Superior de Jujuy y Docente de Lengua y Literatura)

**Ing. Agr. José Luis García Vallejo** (Miembro del Equipo Técnico de la Dirección de Educación Superior de Jujuy)

## COLABORADORES:

**Lic. Biol. Fernanda Quiroga** (Miembro del Equipo Técnico de la Dirección de Educación Superior de Jujuy)

**Tec. Quim. Marcela López**

**Prof. Celinda Paredes**

**Néstor Guzmán** (Alumno de la Tecnicatura Superior de Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria - Tumbaya)

## DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

**Héctor Luis Aguirre**

## FOTOGRAFÍAS

**Téc. Sup. Silvana Ochoa**

Aportes de **Marcela López, Néstor Guzmán, Magda Choque Vilca y Héctor Luis Aguirre.**

*El presente trabajo intenta mostrar los aspectos multidimensionales de un alimento ancestral.*

*En él encontrará compilaciones, relatorías y trabajos de autor, que abordan de una manera sencilla la mirada de la quinua - pasado, presente y futuro -.*

# ÍNDICE

<b>Prólogo</b>	<b>1</b>
<b>La quinua y la cultura alimentaria</b>	<b>3</b>
<b>Desde los pueblos originarios hasta hoy</b>	<b>5</b>
<b>Los caminos de la quinua</b>	<b>7</b>
<b>La quinua un alimento funcional</b>	<b>9</b>
<b>La quinua: leyendas y curiosidades</b>	<b>13</b>
<b>La quinua y el campo</b>	<b>17</b>
<b>Como preparar la quinua</b>	<b>19</b>
<b>Recetas simples sabrosas y nutritivas</b>	<b>21</b>
<b>Cocinas locales y regionales</b>	<b>27</b>
<b>Cocina actual</b>	<b>31</b>
<b>La innovación en la mesa</b>	<b>33</b>

# PRÓLOGO

Durante siglos los pueblos andinos domesticaron parte de la flora originaria, generando gran cantidad de cultivos, algunos de los cuales como la papa, se transformaron en protagonistas de la alimentación mundial.

Sin dudas, la quinua es uno de aquellos cultivos de gran valor nutritivo que se encuentra actualmente en un proceso de expansión aprovechando sus características genéticas que le permiten generar variedades adaptables a múltiples condiciones bioclimáticas.

Cuando abordamos la problemática de la seguridad alimentaria en este mundo andino, encontramos en la matriz de cultivos y su aporte a la dieta tradicional un ajuste singular para las necesidades nutricionales de las poblaciones humanas que ocuparon estas regiones.

En los últimos años, en la Provincia de Jujuy, estamos empeñados en reencontrar estos valores de los cultivos andinos, como alimentos funcio-

nales. Para ello el ámbito de la educación es un espacio privilegiado para que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes descubran la importancia de los alimentos originarios.

Esta obra es también un aporte sustantivo en el Año Internacional de la Quinua, consagrado por la Organización de las Naciones Unidas y por lo tanto subraya el protagonismo de los espacios geográficos y las poblaciones que legaron estos cultivos a nuestras generaciones.

Aquí se detallan los centros de domesticación en el sur de los Andes Centrales y su incorporación en Jujuy. También las funcionalidades de la quinua, su papel en el marco de la seguridad alimentaria, así como leyendas y curiosidades. No podían faltar en una obra como esta las recetas y los modos de preparar platos con quinua.

La quinua en particular, y los cultivos andinos en general, en su participación desde los aspectos agrícolas hasta los culinarios y gastronómicos, forman parte indisoluble de la identidad cultural de los jujeños.



## QUINUA BALUARTE DE AMERICA

Te engendraste en los Andes  
Apus sagrados de aymaras e incas  
Fuiste el grito viviente de la resistencia  
De una raza que te resguardo en sus venas  
Y en la pacha , te erguiste multicolor  
Como el arco iris después de la tormenta  
Grano sagrado , tesoro de la tierra  
Hoy te posas cual ñusta sagrada  
En todas las casas y las mesas  
Representas la energía de la vida  
En el vientre de la América morena  
Venerada por el mundo  
Hoy vistes los fuegueros y la academia  
Iluminas fiesta de reyes y campesinos  
Un baluarte de tradiciones, tu sello ineludible  
Representas la resiliencia del mundo andino  
Que enarbola a viva voz soberanía de su alimento  
En la lucha por la equidad  
De instalar sabores con historia  
Saberes y haceres con identidad  
Frente a un mundo  
Que mercantiliza la vida  
Que homogeiniza el gusto  
En ti la cultura  
Quinua grano sagrado  
Tesoro de los incas  
Te abrazan hoy los continentes  
Con gratitud , con respeto  
Con merecido reconocimiento  
Alimento hoy cosmopolita

Magda Choque Vilca





# LA QUINUA Y LA CULTURA ALIMENTARIA

La cultura alimentaria de cada una de las personas tiene una construcción diferente que incluye su historia su contexto sus hábitos alimentarios su forma de comer y de preparación en esto están los sabores los aromas de la infancia, los dulzores de los afectos, las tradiciones, los recursos naturales, los procesos que cada comunidad va transitando en forma colectiva sumado a la singularidad de cada persona. Abordar este tema en el caso de la Quinua es mucho más apasionante e interesante en este recorrido.

La quinua en épocas prehispánicas ocupó un lugar preponderante en la mesa de los habitantes de los Andes y de América si nos remontamos a esa época la dieta respondía a los diferentes pisos ecológicos a los recursos naturales de la zona y al intercambio de productos de las diferentes comunidades.

Esto acompañado y enmarcado de honras a la pachamama y celebraciones de siembra y de cosecha de ritos de agradecimiento y de un profundo respeto de los recursos locales y de la biodiversidad, se celebraba la abundancia de alimentos y en las ofrendas la quinua significa

prosperidad. Antiguamente la quinua llenaba la despensa de los alimentos que se almacenaban.

La cultura alimentaria en la visión holística del poblador de los Andes se vislumbra como territorio, como cuidado de la progenie, como reaseguro de la familia con una sinergia profunda del dios Sol y la diosa Tierra.

Con la llegada de los españoles con sus propios alimentos, herramientas, tecnologías, religión etc. se fueron produciendo desplazamientos de los cultivos andinos y entre ellos la quinua a espacios más reducidos asociado a la descalificación de la cocina local influenciada un poco por estrategias de conquista y por otro lado por la influencia de la religión en la mirada del alimento desde una percepción diferente.

Se producen encuentros y desencuentros y la quinua en algunas comunidades queda reducida casi a los huertos de autoconsumo, posteriormente vuelve a adquirir auge ya instalada con sus propiedades nutricionales.

Y hoy se encuentra resguardada en la cocinas locales, en la cocina de vanguardia, en la dieta de los productos nutraceuticos, en la dieta del autoconsumo, en la médula de la seguridad y soberanía alimentaria.

## » Quinua pasado, presente y futuro

En la actualidad gran parte de la dieta del mundo está digitada, es así que nos dicen que comer, como comer, que propiedades adicionales tiene cada producto; ser más alto, ser más joven etc. etc. en el mercado. Es momento de reflexionar en nuestra cultura alimentaria.



Quien la esta construyendo, que ponemos en la mesa diariamente, elegimos nosotros?

Desde este lugar creemos que es un aporte ofrecerte las distintas miradas que tienen los sabores diarios en la escuela y en la casa, es donde se construye la incorporación de estos valores a nuestro cotidiano; el tema alimentario hoy nos encuentra con algunas debilidades y fragmentaciones, anorexia, obesidad, etc. cada vez más niños, adolescentes y adultos se encuentran en esta franja.

Desde la entropía que significa la Quinoa, tierra, historia, afecto, salud, caricia del paladar, resignifiquemos nuestra cultura alimentaria. Desde Jujuy abanico de colores, de saberes ancestrales de sabores de la tierra desde nuestros, agricultores, cocineros, todo esto en una reflexión conjunta en este desafío que significa **la mirada integral e integradora** de la educación.



### Coplita

Aquellos que están mirando  
qué habrán traído pa'vender  
habrán traído sus picante de quinoa  
'tan haciendo trascender.



# DESDE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS HASTA HOY.

## En los Andes se cultivaba la quinua desde tiempos inmemoriales.

La zona andina representan uno de los baluartes más preciados en los sistemas alimentarios se extienden desde Venezuela, Ecuador, Perú, Bolivia, Chile y Norte de Argentina. Dicen los comentarios reales del Inca Garcilaso que:

*“Había un gran maizal y la semilla que llaman Quinua y otras legumbres y árboles frutales, con su fruta toda de oro y plata, contrahecho al natural. Había también en la casa rimeros de leña contrahecha de oro y plata, como los había en la casa real; también había grandes figuras de hombres y mujeres y niños, vaciados de lo mismo, y muchos graneros y trojes, que llaman pírúa, todo para ornato y mayor majestad de la casa de su Dios el Sol. Que como cada año, a todas las fiestas principales que le hacían le presentaban tanta plata y oro, lo empleaban todo en adornar su casa inventando cada día nuevas grandezas, porque todos los plateros que había*

*dedicados para el servicio del Sol no entendían en otra cosa sino hacer y contrahacer las cosas dichas. Hacían infinita vajilla, que el templo tenía para su servido hasta ollas, cántaros, tinajas y tinajones. En suma, no había en aquella casa cosa alguna de que echar mano para cualquier ministerio que todo no fuese de oro y plata, hasta lo que servía de azadas y azadillas para limpiar los jardines.*

*De donde con mucha razón y propiedad llamaron al templo del Sol y a toda la casa Coricancha, que quiere decir barrio de oro”*

A los antiguos pobladores de los Andes les llevó mucho tiempo domesticar este vegetal y cultivarla, a partir de la especie silvestre.

Con el transcurso del tiempo y de acuerdo a sus necesidades alimentarias se fue mejorando esta especie. En tiempos de la colonia la Corona Española prohibió su cultivo, considerando como paganas, castigando a los que no obedecían mandándoles a trabajar a las minas de por vida. Razón por la cual fueron reemplazados por los cultivos de origen europeo como el trigo, cebada, avena.

## Factores históricos en la distribución de la quinua alrededor del mundo

La distribución del cultivo, se inicia con las culturas preincas y su expansión se consolida con el imperio incaico, extendiéndose desde Pasto-Colombia hasta el río Maule en Chile y en Argentina: Jujuy, Salta y Catamarca.

Su uso como verdura, estuvo extendido en toda





Representación de la planta de **quinua** (*Chenopodium quinoa* Willd.), en la Cultura Tiahuanaco

la zona andina pudiendo distinguirse seis tipos de quinuas, de acuerdo a su forma de cultivo, ubicación geográfica y destino de la producción como: altiplano, valles interandinosabrigados, zonas altas y frías por encima de los 4000 msnm, zonas de las salinas, costa y selva altas y húmedas, estas últimas áreas no tradicionales para este cultivo.

En la Argentina su cultivo en el pasado llegó hasta Catamarca pero luego por razones de mayor competitividad de los cereales se ha replegado a Jujuy y Salta, sin embargo aún su cultivo se mantiene en la zona de Tucumán, en forma aislada en pequeños campos y asociada al maíz.

Actualmente la quinua es conocida y cultivada en Norte América, Europa, Asia y África.

### Otros nombres con los cuales se puede conocer a la quinua

No en todos los países se llama de la misma manera, y por esto es conveniente siempre saber de qué modo nombrarla: Quinoa, canigua, hupa, dahua, candonga, licsa, arroz de Perú y trigo inca.



# LOS CAMINOS DE LA QUINUA

Donde nació la quinua

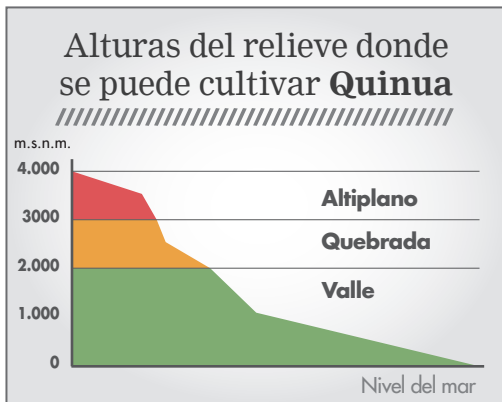


## De los Andes al mundo



## La quinoa en Jujuy >>

### El ambiente de la quinoa



# LA QUINUA UN ALIMENTO FUNCIONAL

## ¿Qué es un alimento funcional?

Son aquellos alimentos que son elaborados no solo por sus características nutricionales, si no también para cumplir una función específica como puede ser el mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades. Un alimento es funcional si contiene algún componente que beneficia una o un número limitado de funcionalidades en el cuerpo proporcionando salud y bienestar.

## La quinua como alimento funcional

La quinua es el alimento perfecto para añadir a una dieta saludable. La quinua contiene todo lo que nuestro cuerpo necesita: fibra, vitaminas, minerales, grasas saludables, hidratos de carbono y proteínas. Es un alimento muy bajo en calorías, con cero colesterol, cero azúcares y bajo en sodio.

Estas son las maravillas que puede hacer la quinua por nosotros:

- Es el único alimento vegetal que posee los 20 aminoácidos (incluyendo los 10 esenciales), especialmente la lisina, que es de vital importancia para el desarrollo de las células del ce-

rebro, los procesos de aprendizaje, memorización y raciocinio, así como para el crecimiento físico. Posee el 40% más de lisina que la leche (considerada todavía como el alimento ejemplar de la humanidad). De allí su calificativo de **Súper Cereal**. Los aminoácidos esenciales (lisina) se encuentran en el núcleo del grano, a diferencia de otros cereales que los tienen en la cáscara, como el arroz o trigo. Los valores del contenido de aminoácidos en la proteína de los granos de quinua cubren los requerimientos de aminoácidos recomendados para niños en edad preescolar, escolar y adultos. Ayuda a evitar la descalcificación y la osteoporosis por su contenido de calcio fácilmente absorbible por el organismo (contiene más del cuádruple que el maíz, casi el triple que el arroz y mucho más que el trigo).

- Ayuda al sistema digestivo y disminuye los niveles de colesterol en la sangre por ser alta en fibra (contenido de 6%).

### ¿Qué son los aminoácidos esenciales?

Son aquellos que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo. Esto implica que la única fuente de estos aminoácidos en esos organismos es la ingesta directa a través de la dieta. Cuando un alimento contiene proteínas con todos los aminoácidos esenciales, se dice que son de alta o de buena calidad.

- Es una fuente óptima de energía. En cuanto a los hidratos de carbono, las semillas de quinua contienen entre un 58 y un 68% de almidón y un 5% de azúcares. La grasa en cambio oscila solo entre el 4 y el 9%, siendo básicamente ácido linoléico (Omega 6), ácido graso poli insaturado de amplios efectos biológicos positivos para la salud.
- Ayuda a prevenir o reducir enfermedades crónicas como la osteoporosis, arterosclerosis, cáncer de mama y otras alteraciones femeninas postmenopáusicas ocasionadas por falta de estrógenos debido a su contenido de fitoestrógenos.
- Ayuda en la formación de nuestros huesos por su alto contenido en manganeso.
- Ayuda a la salud de nuestro corazón, nervios y cerebro por ser una fuente rica en magnesio y fósforo.
- Ayuda al sano desarrollo de los glóbulos rojos, tejidos y órganos por su alta concentración de vitamina B (fortalece el sistema inmunológico, necesario para el crecimiento, salud del corazón, arterias y de la mente.)



## Una alternativa para celíacos

No contiene gluten, una gran ventaja porque el gluten está presente en los demás cereales e impide que las personas alérgicas a esta sustancia puedan ingerirlos. Se ha descubierto que la quinua ayuda a que los celíacos puedan regenerar la tolerancia al gluten. Comprobaron que si un celíaco lleva una dieta sin gluten pero rica en quinua, pueden recuperar la función del intestino en mucho menos tiempo. Los estudiosos determinaron que con el consumo periódico de quinua, los celíacos mejoran el intestino delgado y recuperan la normalidad de las vellosidades intestinales, de forma mucho más rápida que con la simple dieta sin gluten.





## ¿Cómo se puede procesar la quinua?

De la quinua podemos obtener productos que nos permitan aprovechar mejor sus cualidades nutritivas, facilitar su preparación y mejorar su presentación.

A continuación describimos algunos productos que podemos obtener:

### » Quinua Perlada

Es el grano de quinua seleccionado y desaponificado, es decir la quinua libre de impurezas y de sustancias amargas como la saponina. Para eliminar estas sustancias amargas, el método más usado consiste en lavar varias veces la quinua.

### » Hojuelas de Quinua

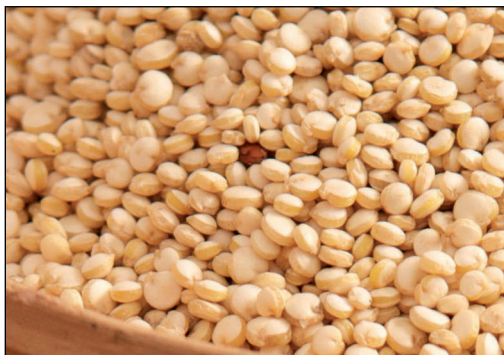
Es la quinua perlada que ha pasado por un proceso de laminado, esto quiere decir que los granos de quinua son sometidos a presión entre rodillos y toma la forma de láminas circulares.

### » Expandidos

Es la quinua perlada que ha pasado por un proceso de expansión, es decir que la quinua se somete a cambios bruscos de temperatura y presión que hace que la quinua se expanda y aumente su tamaño.

### » Harina

La harina de quinua es el resultado de pasar los granos de quinua perlada por un proceso de molienda y un posterior tamizado. La harina se puede utilizar en la elaboración de pan en mezcla con harina de trigo. La harina de



quinua sola o mezcladas con otras harinas mejora la calidad nutricional y mantienen las características organolépticas en subproductos de panificación como pasteles y galletas.

### » Extruidos

La harina perlada pasa por un extrusor que es una máquina que sirve para moldear haciendo uso de la fuerza o presión y que toma la forma de un diseño específico después de haberlo sometido a un previo calentamiento.

Los granos de quinua perlada pueden extruir

se solos o combinados. Este proceso mejora la digestibilidad y vida del producto elaborado.

#### » Fideos

Los fideos son productos resultantes del amasado de granos molidos, extruidos a través de una boquilla o pasados bajo un rodillo, no fermentados mezclados con agua potable.

#### » Leche de quinua

Se puede obtener leche de alto valor nutritivo a partir del grano de quinua cocido por el alto contenido proteico que contiene. La leche de quinua se obtiene a partir de la quinua perlada, secada (exponiendo a los rayos solares los granos), llevada a cocción (en proporción 5 litros de agua para 1 kilo de quinua), triturada (se puede hacer uso de una licuadora), filtrada (haciendo uso de un tamiz), mezclada y pasteurizada.

#### » Jugo de quinua

El jugo nutritivo de quinua es una alternativa de sabor y nutrición, los jugos fortificados con quinua proveen a los niños suficiente fuente de energía y proteínas.

A partir de la quinua perlada, se procede a la cocción, escurrido, triturado, filtrado, mezclado, adición de insumos, pasteurizado, enfriado y envasado.

#### » Turrone de quinua

Los turrone de quinua son alimentos que por su composición química son comúnmente llamados barras energéticas, son aglomerados de cereales cocidos y mezclados con frutas deshidratadas, miel y almíbar.

Los turrone de quinua deben llevar mínimo 25% de quinua en su composición, de preferencia quinua extruida o mezclada con otro cereal.

#### » Papillas Infantiles

La quinua por ser un alimento altamente nutritivo es considerado como poseedora de los 7 aminoácidos esenciales para el crecimiento y por lo tanto ideal para niños y lactantes en su primera infancia.

#### ¿Sabías qué ...?

Las aplicaciones de la quinua en la medicina tradicional son conocidas desde tiempos remotos. En las comunidades del altiplano y los valles se menciona que se hacen múltiples usos de la quinua para fines curativos.

Si se hacen cocer las hojas y se coloca una cataplasma, se desinflama la garganta y se curan las anginas. El grano de quinua sirve para combatir las afecciones hepáticas y la cistitis. Es un analgésico dental, antiinflamatorio y cicatrizante. El agua del grano cocido combate la caspa y es buen tónico para el cabello.



# LA QUINUA: LEYENDAS Y CURIOSIDADES

## El nacimiento de la quinua. La leyenda de los pueblos.

### » Cultura Aymara

Cuenta la historia que los pobladores de las cercanías del lago Titicaca sembraban sus tierras y poseían el don de hablar con las estrellas. Cuando la tierra comenzó a dar sus frutos, se dieron cuenta que alguien robaba las plantas de papa, entonces un joven pastor se ofreció a cuidar los sembradíos para descubrir al ladrón. A la luz de la luna vio a un grupo de mujeres en medio de los cultivos e hizo sonar una campana para advertir a los demás, esto hizo que las mujeres huyan del lugar; pero una de ellas no pudo escapar. El joven se acercó despacio, y pudo mirar a la joven que había caído en el suelo, sus miradas se cruzaron y por unos instantes se detuvo el tiempo, y en ese momento la mujer se dio cuenta que venían los demás pastores, entonces ella, se convirtió rápidamente en un cóndor y se fue volando hacia las estrellas y se perdió en el firmamento. El joven asombrado de lo que había presenciado, no pudo decir una palabra a los demás. Al día

siguiente el joven pastor se fue en busca del cóndor para que lo llevara a las estrellas que habían estado la noche pasada. El cóndor lo cargo en su espalda, se elevó por los aires y lo condujo al lugar donde estaban las mujeres que lo habían cautivado, allí la pudo ver a la joven que lo había cautivado, y entonces decidió vivir con ella. Vivieron juntos un tiempo. Pasaban los días y la joven lo alimentaba todos los días con quinua. Una mañana el joven quiso volver a su tierra para ver a sus seres queridos, entonces se subió al cóndor para emprender su viaje, en ese momento la joven le obsequió granos de quinua para que pudiera compartir con su gente. Desde ese momento la quinua comenzó a sembrarse en todo el altiplano, alimentando a las civilizaciones del pueblo aymara.



### » Cultura Chulipa-Urus

El pueblo Chulipa vivía a orillas del lago Ninchin, este proveía de alimento junto con los cultivos que daba la tierra, vivían felices y agradecían a Mama Thunupa por todo lo que les brindaba. De un momento a otro, el lago comenzó a secarse y se convirtió en una enorme extensión salina, entonces el pueblo comenzó a debilitarse por la ausencia de alimentos. Mucha gente murió, en aquel momento el pueblo comenzó a rendir rogativas crepusculares para rogarle a Mama Thunupa el alivio del pueblo. La hambruna comenzó a expandirse por todo el territorio andino. La diosa Thunupa escucho las plegarias de los pobladores y mando ñusta “Jiuyra” (una estrella convertida en bella doncella). “Soy la Ñusta ‘Jiuyra’, vengo enviada por la Diosa ‘Thunupa’ con una misión celestial para salvarles de la sequía, de la hambruna, de las enfermedades y de todos los males con el que están siendo castigados por la ‘Pacha Mama”.

Pero los pobladores estaban incrédulos de sus palabras, a esto la doncella les dijo “De aquí a un tiempo, en este lugar, por donde yo camine, una hierba muy resistente al frío y a las heladas brotará; tanto su fruto, sus hojas y tallos les saciará el hambre y los curará de sus enfermedades, será también muy resistente a las sequías” y se marchó para recorrer las tribus de Chalú, Marquiri, Panturani, Leconza. Un día primaveral comenzó a brotar, por donde había caminado “Jiuyra”, una extraña planta desconocida que la llamaron “Jupaja” lo que hoy conocemos por quinua.



### » Otra versión...

El lago “Minchin” comenzó a secarse y provocó hambruna y muerte en la población, la gente desesperada elevó oraciones y rindieron rituales a la diosa “Thunupa”. La diosa escucho las plegarias de los pobladores y de repente todo empezó a convertirse, las salinas desaparecieron y se encontraron con el agua cristalina, los campos reverdecieron, entonces vieron a Jiuyra, ella les dijo: “Yo he venido a buscar la salvación de la hambruna, de las enfermedades y de todo mal que sufren los habitantes e hijos de la ‘Diosa Thunupa’. Ella me ha enviado a esta tierra al escuchar el ruego de ustedes”, agregó la sagrada “Mama Jiuyra”. La gente se quedó asombrada por la ayuda que la diosa Thunupa les había enviado, entonces la Jiuyra les dijo:



*“Yo viviré en estas regiones hasta mitigar la sequía, calmaré el hambre, desviaré las epidemias, curaré las enfermedades, les protegeré de las desgracias; conmigo ustedes serán una raza sana, inteligente, físicamente fuerte tanto en sus largas caminatas, como en el trabajo; les daré consuelo y felicidad en su existencia; esto será así cuando crean en lo que les digo”.*

Jiuyra les pidió que la acompañen a recorrer las serranías a todas las personas que vivían ahí, todos agradecidos, caminaron junto a ella hasta llegar a la cima de una montaña. En el descanso Jiuyra se volvió a ellos y habló:

*“Desde ahora ya no morirán de hambre, en todas estas regiones yo viviré junto a ustedes sin separarme; observen el panorama, cuán hermoso es y con mi existencia será una maravilla; al*

*estar junto a ustedes les curaré de las enfermedades, les daré fuerzas para trabajar, una variedad de alimentos se servirán, soportarán las sequías y serán felices como antes habían vivido”.*

En ese instante la Jiuyrase convirtió en un nimbo blanco y desapareció con la brisa del viento. Los días pasaron y algunos pobladores volvieron a la colina donde había desaparecido la ñusta, al llegar el asombro los invadió... todo el lugar estaba lleno de una vegetación que nunca habían visto, con el pasar de los días vieron que estas plantas poseían unos pequeños frutos, que llamaron Jiuyra, en honor a la ñusta que los visitó. Desde ese momento la quinua se utiliza como alimento en toda la región andina.



## Algunas curiosidades sobre la quinua.

- **Boda Real.** En 1997 la Infanta Cristina de España contrajo matrimonio con Iñaki Urdangarín. El banquete nupcial contaba con menús especiales como uno macrobiótico, uno mijar (para los musulmanes), otro Koshner (para los judíos) y un menú general. El primer plato del menú general se llamaba ‘Sorpresa de quinua real con verduritas y pasta fresca’, sugerencia de la reina Sofía que había visitado con anterioridad Bolivia.
- **De los Andes a la Luna.** La NASA ha considerado a la Quinua como uno de los alimentos más completos que existen en el reino vegetal. Por ello han incorporado, para los astronautas, comidas a base de quinua para los viajes espaciales de larga duración. Una de las ventajas es el poco volumen que ocupa para alimentar varios días. La preparan de manera líquida para el consumo de los astronautas.
- **La quinua prohibida.** Este cultivo milenario era protagonista de rituales de los primeros pobladores. Con la llegada de los colonizadores españoles, prohibieron estos rituales por considerarlos paganos, a su vez mandaron a desmontar todos los cultivos de quinua existentes, llevándola al olvido e introdujeron cultivos europeos como el trigo.
- **Amarga pero embellecedora.** la amarga sustancia llamada saponina que contienen los granos, es usada para la cosmética,



tiene propiedades detergentes, es buena para las manos y el cabello. Así mismo lo hacían los pueblos ancestrales que la cultivaban, usando el agua del lavado de los granos para lavar el cuerpo y las ropas a modo de jabón.

- **La pelea por el grano de oro.** Con el conocimiento mundial de las propiedades de la quinua, científicos de Estados Unidos y Francia han intentado patentar los cultivos, para poder controlar el mercado, por ahora sin éxito alguno.
- **Alcohólica.** También reemplaza al maíz en la producción de la Chicha. Los granos de quinua se están implementando en la producción de bebidas alcohólicas industrializadas, como cerveza, vodka, vinos espumantes, hasta energizantes.



# LA QUINUA Y EL CAMPO

## Antecedentes históricos

La Quinua es un grano de alto poder nutritivo del tamaño de la cabeza de un alfiler aproximadamente, prospero su cultivo en la época de los incas (quechuas y aymaras) antes de la llegada de los españoles a América del Sur, en los años 1500 aproximadamente siendo el alimento básico junto al maíz y la papa durante el imperio Incaico, hasta ahora fue celosamente cultivado por nuestros abuelos en toda la zona andina desde Ecuador hasta el norte de nuestro país.

Se constituye en un testimonio sabiamente conservado por nuestros antepasados y compartido actualmente, para la seguridad alimentaria y combatir la pobreza y la desnutrición de regiones más empobrecidas

## Origen

Es originaria de la Zona Alto Andina de América del Sur, se considera su centro de origen la zona de Perú y Bolivia, siendo los dos países los mayores productores de este grano, muy demandado en todo el mundo por su alto poder nutritivo.

## Cultivo

Se puede cultivar desde, las tierras bajas a ni-

vel del mar hasta las zonas altas que alcanzan los 4.000 msnm zona alto andina, se adapta a diferentes ambientes, pero la altiplanicie es el lugar donde mejor se ha expresado sus características reproductivas y alimenticias de este grano, considerado el grano sagrado por nuestros antepasados.

## Características de la planta

La Quinua es una planta herbácea anual, se cultiva todos los años, alcanza los 2 metros de altura aproximadamente según las variedades y las zonas, presenta un tallo único verde amarillento con hojas de color verde hasta colores morados, en la punta de la planta presenta una inflorescencia en forma de penacho parecida a la pluma, lugar donde están insertos los granos que sirven de alimento una vez cosechado,

## Suelo y clima

La quinua requiere para su cultivo suelos sueltos de aproximadamente de medio metro a un metro de profundidad con estas características, no soporta el encharcamiento el clima árido semiárido, templado con lluvias que se concentren en verano de alrededor de 300 a 400 mm de precipitación anual.

Es considerado un cultivo noble puede adaptarse a condiciones adversos de sequía, bajas temperaturas, salinidad etc.

## Épocas de siembra

Las siembras se pueden realizar desde los meses de septiembre aproximadamente con las primeras lluvias hasta diciembre, el ciclo



del cultivo dura aproximadamente entre 5 a 6 meses llegando a llenar el grano listo para la cosecha en los meses abril en adelante con las bajas temperaturas y escasez de lluvias. Según las variedades.

### Métodos y densidad de siembra

La siembra se inicia con la preparación de suelos, con las primeras lluvias con la arada ya sea mecánica o con tracción animal, una vez removido la tierra con la suficiente humedad se inicia la siembra este puede a chorrillo (chorro continuo en la fila) o por golpe (unos 5 a 10 semillas por golpe) a una distancia aproximadamente de entre medio metro entre golpe y golpe y la distancia entre filas entre 50 a 80 centímetros. La densidad de siembra recomendada es de aproximadamente entre los 10 a 15 Kilogramos de semilla por hectárea.

### Rendimiento

Los rendimientos alcanzados varían desde los

800 a 1.000 kg/ha en comunidades campesinas con tecnología tradicional hasta los 3.500 kg/ha en campos experimentales. El Rendimiento está en función del uso de la semilla mejorada, fertilización tecnologías utilizadas y cuidados culturales brindados etc.

### Variedades

Las variedades cultivadas en nuestra zona son: Inga pirca, Iruya, CICA, Real ( Ayrampo, Pandela A, Guallata, Blanca Limeña, Rosada, Pandela Amarilla) algunas de estas introducidas desde Bolivia recuperadas por la comunidad de Cusi Cusi en la Puna Jujeña.

### Experiencia en nuestra región

En Argentina se cultiva a pequeña escala para autoconsumo en poblaciones bastante aisladas de las provincias de Salta y Jujuy

En Jujuy los cultivos identificados fueron en la quebrada de Humahuaca en las comunidades de Volcán, Maimará, Hornillos, Tilcara, Juella, Chuculesna, Yacoraité, Tumbaya Grande y en la Puna en, Santa Catalina, Yavi y Cusi Cusi etc.



**En contenido nutricional de la hoja de quinoa se compara a la espinaca.**

Los nutrientes concentrados de las hojas tienen un bajo índice de nitrato y oxalato, los cuales son considerados elementos perjudiciales en la nutrición.





# COMO PREPARAR LA QUINUA

## Recurso Natural

La quinua es un recurso natural de origen andino de alto valor nutritivo que en las siguientes presentaciones se puede preparar teniendo en cuenta lo siguiente:

- Harina, la proporción que se utiliza en procesos de panificación es de un 30%. Para pasteles, se reemplaza la harina de trigo por quinua en un 25% y en un 20% para galletas.
- Hojuelas, para preparaciones húmedas como son los jugos y yogurt no es necesario remojarlas, en otras preparaciones como en sopas es necesario antes remojar las hojuelas previamente.

## ¿Dónde comprar quinua?

Se puede conseguir y comprar en grandes supermercados, habitualmente en la sección de comida internacional o dietética, en herboristerías que son lugares donde se vende alimentos dietético y naturales.

## Variedad que se consume:

La quinua que se consume con frecuencia es la blanca real.

## Sabor

La quinua tiene un sabor neutro por lo que se puede aplicar en preparaciones tanto saladas o dulces.

## Limpieza:

La quinua es un grano que contiene saponina.



### ¿Qué es la saponina?

La saponina es una sustancia amarga que contiene el grano y para consumirla debemos eliminar esta sustancia .



## ¿Cómo se elimina la saponina?

- La saponina suele sacarse a través de métodos mecánicos (pelado) y por lavado en abundante agua.
- Se puede ver si hay saponina, si al agitar los granos de quinua en el agua producen una “espuma”.
- Para eliminar la saponina se debe poner la quinua en un bol con agua, luego se refriega la quinua con las manos y se elimina el agua. Se vuelve a juntar agua limpia en el mismo bol y se sigue refregando y frotando con las manos, este proceso se repite 7 veces o más hasta que el agua salga clara.

## Consejos para la Preparación

Se debe tener en cuenta que el primer procedimiento que se aplica en la quinua para su uso culinario es la limpieza, la cual consiste en eliminar impurezas como restos de piedras pequeñas para lo cual se hacen unos movimientos circulares en un recipiente con o sin agua, quedando estos restos al fondo y lavando los granos para eliminar saponina.

### » Antes de la cocción:

- Se la coloca en agua fría si se desea un grano bien cocido y pastoso. Para preparaciones como sopas, purés, tortillas, pasteles y bebidas.
- Se la coloca en agua caliente para obtener un grano intacto y crocante. Ideal para graneados y postres.

Existen varios tipos de quinua, algunos de cocción rápida, otros demoran más, en cuyo caso el grano queda más intacto.



### » En la preparación:

Para preparar la quinua en grano se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Poner a hervir la quinua en abundante agua. Cuando comienza el hervor, se decanta el excedente de agua, dejando los granos apenas cubiertos si se los quiere graneados, o con unos cinco centímetros de agua excedente si se desea un grano pastoso.
- La sal o el azúcar se añaden sólo cuando la quinua esté cocida.
- Si desea comerla parecida al arroz graneado debe retostarla en aceite por unos diez minutos hasta que esté dorada y se vea que los granos dejaron de reventar.

### » Para obtener una fácil cocción:

- Cocinarla a fuego medio por unos 15 minutos en una olla tapada con agua (la relación es 2 de agua por 1 de quinua).
- La quinua estará cocida cuando cada grano haya doblado su volumen que se ve como unos gusanitos reventados (tener mucho cuidado al pasarse de cocción porque se obtendrá una masa).



# RECETAS SIMPLES SABROSAS Y NUTRITIVAS



## MASA DE PIZZA CON QUINUA

.....

### INGREDIENTES

Harina común 300 gr.  
Quinua cocida y escurrida 200 gr  
Levadura 30 gr.  
Agua tibia c/n  
Sal fina c/n  
Azúcar 1/2cdta  
Aceite neutro 3cdas.

### PREPARACIÓN

Diluir en un recipiente levadura con 50 cc del agua tibia, el azúcar y una cucharada de la harina. Con el resto de la harina y la sal, hacer un hueco y colocar la quinua escurrida, el fermento y el aceite. Agregar el agua a medida que se va mezclando con cuchara de madera tratando de airear la preparación.

Colocar la masa sobre una mesada y amasar, golpear la masa en la mesada sobándola. Dejar levar en un lugar tibio aproximadamente 20 minutos.

Desgasificar y estirar la masa de 1/2 cm. de espesor, acomodar sobre una pizzera aceitada de 30 cm. de diámetro, pinchar con un tenedor. Dejar levar hasta que duplique su volumen y llevar a horno moderado a caliente durante 20 minutos.

Cubrir con salsa para pizza, queso fresco y aceitunas. Hornear.





### ENSALADA DE QUINUA.

#### INGREDIENTES

Quinoa cocida 300 gr  
Tomates 3 und.  
Zanahorias 3 und.  
Pimiento mediano 1 und.  
Cebolla morada 2 und.  
Perejil fresco 1 cda.  
Sal a gusto  
Aceite de oliva c/n  
Jugo de limón c/n

#### PREPARACIÓN

En una ensaladera, mezclar los granos cocidos de quinoa con todos los otros ingredientes: tomates cortados en cubos sin piel y sin semillas, zanahorias ralladas, pimientos cortados en cubos pequeños y perejil picado, realizar un aderezo con el aceite de oliva, la sal, aceto balsámico y pimienta. Incorporar y servir.



### FLAN DE QUINUA

#### INGREDIENTES

Azúcar (para el caramelo) 100 grs.  
Azúcar 150 grs.  
Quinoa cocida y escurrida 250 grs.  
Huevos 4 und.  
Ralladura de limón o naranja c/n  
Esencia de vainilla 1 cda.  
Leche líquida 200 cc..

#### PREPARACIÓN

Realizar un caramelo rubio oscuro y después de extenderlo por la flanera. Calentar la leche e incorporar el azúcar, mezclar. En un bowl batir ligeramente los huevos, sin espumar. Añadir la quinoa cocida, la esencia de vainilla, ralladura y luego la leche. Unir todos de los ingredientes y volcar en la flanera acaramelada. Colocar en una placa con agua, cocinar a baño María hasta que la preparación este firme a 180°C durante una hora aproximadamente. Una vez frío desmoldar y servir con crema chantilly o dulce de leche.





### TOMATES RELLENOS CON QUINUA

---

#### INGREDIENTES

Tomates redondos 6 und.  
Quinua cocida 250 gr.  
Aceitunas negras y arvejas cocidas 50 gr. c/u.  
Choclo amarillo en granos 50 gr.  
Perejil fresco 3 cdas.  
Jamón cocido y Queso tybo 50 gr. c/u.  
Queso crema bajas calorías 4cdas.  
Sal y pimienta c/n  
Jugo de limón 3 cdas.  
Aceite de oliva 6 cdas.

#### PREPARACIÓN

Lavar y ahuecar los tomates, salar y dejar boca abajo en una rejilla para que se escurran. En un bowl colocar la quinua cocida, las aceitunas negras picadas, las arvejas, el choclo, el perejil picado y el jamón y el queso cortados en cubos, mezclar el queso crema, el jugo de limón con el aceite la sal y pimienta hasta que se forme una pasta un poco líquida, sazonar el relleno de quinua. Rellenar los tomates y servir con hojas verdes.



### MAYONESA DE QUINUA

---

#### INGREDIENTES

Quinua hervida 1/2 taza  
Huevo 1 und.  
Aceite c/n  
Sal c/n  
Jugo de limón 1 cda.

#### PREPARACIÓN:

Colocar el huevo entero en un bol batir con batidor de alambre constantemente, agregar unas gotas de limón y continuar mezclando agregar el aceite en forma de hilo hasta que la preparación espese y se forme la mayonesa, una vez que la mayonesa tenga consistencia agregar la quinua previamente hervida y enfriada, agregar sal a gusto.



## MILANESA DE QUINUA

### INGREDIENTES:

Quinua 1 taza  
Cebolla 1 und.  
Zanahoria 1 und.  
Ajo 1 diente  
Perejil c/n  
Orégano c/n  
Pan rallado c/n  
Harina (puede ser integral o común) c/n  
Sal c/n

### PREPARACIÓN

Lavar la quinua con abundante agua hasta sacar su saponina por lo menos 7 veces. Una vez limpia cocinar por 15 minutos sin sal.

Picar la cebolla en cubos pequeños y rehogar en una sartén con un poco de aceite, rallar una zanahoria y picar un ajo y el perejil. Una vez lista la quinua mezclar la cebolla, la zanahoria, el ajo, el perejil y el orégano, y agregar sal y un poco de harina para que quede tipo masa para darle forma.

Rebozar con pan rallado en un plato las milanesas, dar la forma deseada hacer presión para compactar la milanesa. Una vez armadas las milanesas freír en aceite caliente o llevarlas a horno caliente hasta que estén listas.





### ENSALADA DE QUINUA (2)

---

#### INGREDIENTES

Quinoa cocida 1taza  
Cebolla 1und.  
Tomates 2 und.  
Apio c/n  
Queso de cabra 100 gr.  
Limón 1und.  
Sal y aceite c/n

#### PREPARACIÓN

Pelar la cebolla y picar en cubos medianos, una vez listas lavarlas con agua tibia para sacar su acidez y reservarlas. Lavar el tomate y cortarlos en cuartos una vez cortados sacar las semillas y cortar en cubos medianos.

Picar el apio ya sea su tallo o sus hojas como uno lo desee. El queso cortar en cubos medianos.

Preparación de la ensalada, poner en una ensaladera la quinoa hervida, la cebolla, el apio, el tomate y por último el queso ,mezclar todos los ingredientes y agregar jugo de limón si así lo quisiera, aceite y sal a gusto.



### REVUELTO DE QUINUA (CHAUFA)

---

#### INGREDIENTES

Quinoa 3 tazas  
Aceite de oliva 4 cdas.  
Agua 3 tazas  
Zanahorias 3 und.  
Arvejas 1taza  
Ajo 1diente  
Pimientos rojo y verde 2 und.  
Jamón cocido 150 gr  
Huevos fritos 2 und.  
Locoto en polvo 1cdta.  
Perejil picado y salsa de soja 2cdas. c/u  
Sal c/n

#### PREPARACIÓN

Lavar la quinoa, granearla en aceite caliente y luego agregar el agua, dejar cocinar. Saltear en una sartén zanahorias cortadas en tiras, arvejas, ajo picado, pimientos cortados en tiras, jamón en cubitos y huevos. Agregar sal y ají locoto. Mezclar todo en una sartén con aceite de oliva, salsa de soja, verduras y quinoa cocida. Saltear y servir caliente con perejil picado.





### JUGO DE QUINUA EN GRANO CON FRUTILLA

.....

#### INGREDIENTES:

Quinua hervida 200g  
Agua 2lts  
Azúcar a gusto  
Frutilla fresca 250g

#### PREPARACIÓN:

Colocar 2litros de agua en una licuadora junto con la quinua y procesar hasta desarmar los granos e ir incorporando la frutilla previamente lavada, agregar azúcar y procesar todo y jugo listo.  
Servir frío.

### JUGO DE HOJUELA DE QUINUA CON ANANÁ

.....

#### INGREDIENTES:

Hojuelas de quinua 250g  
Azúcar c/n  
Ananá 1und  
Canela molida a gusto  
Agua 3 litros

#### PREPARACIÓN:

Lavar el ananá y pelarlo entero luego poner a hervir agua junto con las cascaras, hojuelas y canela por 20 minutos.  
Cortar la fruta en cubos y agregar azúcar llevar a hervir hasta que se desarme la pulpa, una vez desarmada la pulpa llevar a la cocción anterior y continuar hirviendo dejar enfriar, procesar y listo.  
Servir frío.





# COCINAS LOCALES Y REGIONALES



## EMPANADAS DE QUINUA Y QUESO

### INGREDIENTES

Masa para empanadas 2docenas  
Relleno  
Quinua 250 gr.  
Cebolla 2und.  
Pimiento rojo 1und.  
Aceite puro de girasol 80 cc.  
Orégano 1cda.  
Pimentón 1cda.  
Ají molido 1cda.  
Queso de cabra 300 gr. (o similar de horma dura)

### PREPARACIÓN

Picar la cebolla y el pimiento en cuadraditos pequeños. Colocar el aceite en un sartén y rehogar las cebollas picadas junto con el pimiento. Condimentar con orégano, ají molido y pimentón, retirar y dejar enfriar. Agregar el queso cortado en cubos y la quinua previamente hervida, rectificar la sazón, se puede añadir cebolla de verdeo. Rellenar las tapas y cerrar con un repulgue o tenedor. Freír en aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente. (También se pueden hornear)



### PISARA DE QUINUA

#### INGREDIENTES:

Quinoa lavada y seca 200 gr.  
Leche 2 lts.  
Canela en rama 1 und.  
Azúcar molido 150 gr.  
Miel c/n.

#### PREPARACIÓN

Tostar ligeramente la quinoa hasta que tome color. Llevar a hervir la leche con la quinoa tostada, la canela y el azúcar a fuego lento durante una hora hasta que se evapore el líquido y quede cremosa.  
Servir en una taza acompañado con miel.



### PASTEL DE QUINUA

#### INGREDIENTES

Quinoa 500 gr.  
Ajo 1 diente  
Cebolla 1 und.  
Carne picada 750 gr.  
Pimiento rojo 1 und.  
Queso cremoso 300 gr.  
Perejil picado 3 cdas.  
Huevos duros 2 und.

#### PREPARACIÓN:

Hervir la quinoa, una vez cocinada dejarla en un recipiente hasta sacar su agua.  
Por otra parte picar en cubos pequeños la cebolla, pimiento y ajo rehogar, agregar la carne y dejar cocinar unos 20 min. y reservar.  
En una bandeja colocar 250g de quinoa cocida agregar todo el relleno junto con el huevo duro picado, tapar con la otra mitad de quinoa, agregar queso cremoso y perejil picado llevar a horno





## GUIISO DE QUINUA

---

### INGREDIENTES

Quinua 250 gr.  
Cebollas 2 und.  
Pimiento 1 und.  
Charqui o carne 200 gr.  
Zanahoria 1 und.  
Zapallo 100 gr.  
Zapallito 1 und.  
Pimiento rojo 1 und.  
Pimentón 1 cda.  
Pimienta blanca c/n.  
Orégano 2 cdas.  
Caldo 1 und.  
Sal y aceite c/n.  
Perejil fresco 3 cdas.

### PREPARACIÓN:

Lavar la quinua y hervirla durante 15 min., por otra parte rehogar la cebolla y el pimiento picados en cubos pequeños, y el ajo picado, hasta que tome color, agregar charqui previamente majado (proceso que se realiza con ayuda de una piedra a base de golpes, con el fin de tiernizar la materia prima) o Nalga en cubo, mezclar y dejar cocinar unos 15 min.

Una vez cocido agregar las demás verduras picadas en cubos pequeños, condimentar a gusto y agregar caldo y continuar hirviendo por ultimo agregar la quinua hervida, cocinar durante 5 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos para que concentre el sabor.

Servir con perejil picado.



### BATIDO FRAPPÉ DE QUINUA Y FRUTILLA

---

#### INGREDIENTES

quinua 100 gr.  
azúcar 4 a 6 cdas.  
frutillas procesadas 1 taza  
hielo 2 tazas  
menta para decorar  
sorbetes

#### PREPARACIÓN

Lavar la quinua y hervir 20 minutos aproximadamente, enfriar y reservar.  
En una licuadora colocar el hielo, cuatro cucharadas colmadas de quinua cocida, la pulpa de frutilla, azúcar. Licuar hasta que el hielo se desarme y espese la preparación. Servir en un vaso adornar con hojas de menta y colocar un sorbete.

NÉSTOR GUZMÁN (Alumno de la Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria)



### SOPA DE QUINUA CON CHARQUI

---

#### INGREDIENTES

Quinua en granos 250 gr.  
Charqui 200 gr.  
Cebolla 1 und.  
Pimiento 1 und.  
Apio  
Perejil 1 cda.  
Zanahoria 1 und.  
Sal y Orégano c/n.  
Agua 3 lts. aproximadamente  
Queso de cabra (opcional)

#### PREPARACIÓN

Picar las verduras en trocitos pequeños, majar el charqui (proceso que se realiza con ayuda de una piedra a base de golpes, con el fin de tiernizar la materia prima) colocar todo en una cacerola junto con el agua. Llevar a cocinar durante 30 minutos.  
Lavar la quinua e incorporar al caldo, condimentar. Dejar hervir hasta que la quinua este en su punto. Servir acompañado con queso de cabra.



## COCINA ACTUAL



### GRANOLA DE HOJUELAS DE QUINUA

#### INGREDIENTES

Miel 500 gr.  
Azúcar 200 gr.  
Hojuelas de quinua 500 gr.  
Nueces y maníes 100 gr. c/u.  
Pasas de uva y pasas de arándano 100 gr. c/u.  
Banana deshidratada 50 gr.

#### PREPARACIÓN

Tostar el maní y las nueces en el horno, picar groseramente. Colocar las pasas de uva y arándano, la banana y las frutas secas cortadas en un bol. A su vez llevar a fuego la miel con el azúcar hasta que se disuelvan los cristales del azúcar y la densidad se torne espesa. Juntar todos los ingredientes y colocar en una placa aceitada ligeramente, esparcir la granola y llevar a horno hasta que se seque la preparación, retirar y romper con las manos. Se pueden reemplazar todas las frutas.



### TURRÓN CROCANTE DE POCHOCLO

#### INGREDIENTES

Pochoclo de quinua 1kg.  
Almendras y coco rallado 100 gr c/u..  
Cáscara de naranja glaseada 50gr  
Kiwi glaseado 50gr  
Miel y glucosa 100 gr. c/u.

#### PREPARACIÓN

Picar la fruta glaseada en cubos pequeños, tostar las almendras en el horno. En un bol colocar todos los ingredientes: pochoclos de quinua, coco rallado, frutas glaseadas, reservar. En una cacerola colocar la miel y la glucosa, llevar a fuego hasta que la preparación se torne densa (punto bolita firme) colocar la preparación caliente con los demás ingredientes mezclar. Colocar en una placa con papel manteca aceitado, estirar la preparación rápido para que no se enfríe de unos 3cm de alto, dejar enfriar. Cortar en bastones de 10cm de largo por 4 de ancho con un cuchillo dentado.





### MUFFINS DE VAINILLA CON HOJUELAS DE QUINUA Y PASAS.

#### INGREDIENTES

Manteca 150 gr.  
Azúcar molido 200 gr.  
Huevos 3 und.  
Leche media taza  
Harina leudante 250 gr.  
Esencia de vainilla c/n  
Hojuelas de quinua 1 taza  
Pasas de uva 50 gr. (o frutas secas a elección)  
Pirotones 20 und. n°6

#### PREPARACIÓN

Batir la manteca con el azúcar hasta que se disuelvan los cristales de azúcar. Colocar la esencia de vainilla y luego los huevos de a uno. Colocar intercalando la leche, las hojuelas de quinua y la harina previamente tamizada y por último las pasas (se pueden macear con algún licor). Colocar en una placa para horno los pirotones llenando solo tres cuartos del moldecito. Llevar a horno por 20 minutos aproximadamente a 180°C hasta que estén dorados.



### CAKEPOP CON CORAZÓN DE POCHOCLO DE QUINUA

#### INGREDIENTES

Pochoclo de quinua 200 gr.  
Bizcochuelo de chocolate 250 gr.  
Dulce de leche 100 gr.  
Chocolate para el baño 350 gr.  
Grageas de colores c/n  
Palito de chupetín 20 und.

#### PREPARACIÓN

Desmenuzar el bizcochuelo de chocolate, colocar en un bol. Agregar el pochoclo de quinua y el dulce de leche, formar una pasta reservar en heladera por una hora. Una vez fría la masa armar con las manos bolitas de 3cm de diámetro aproximadamente, colocar en una fuente con los palitos insertados en el centro, llevar al freezer por media hora. Derretir el chocolate a baño maría o en microondas (de 2 a 3 min. al máximo, revolviendo cada 30 seg.), sumergir los cakepop fríos en el chocolate tomándolo del palito, sacudir para que caiga el exceso de chocolate y luego colocarlos en un telgopor, colocar las grageas y dejar secar.



# LA INNOVACIÓN EN LA MESA

## CUPCAKE DE QUINUA Y MANZANAS CON CUBIERTA DE MERENGUE DE CAMELO

.....

### INGREDIENTES

Masa  
Manteca 100 gr.  
Azúcar molida 100 gr.  
Huevos 2 und.  
Harina leudante 200 gr.  
Esencia de vainilla 1 cda.  
Manzanas verdes 3 und.  
Azúcar extra 3 cdas.  
Canela en polvo c/n.  
Granos de Quinua cocidos 100 gr.  
Cubierta merengue de caramelo  
Claras de huevo 150 gr. (4 aprox.)  
Azúcar molido 400 gr.  
Agua 100 cc.  
Pirotones 30 und. N°6

### PREPARACIÓN

Pelar las manzanas y cortarlas en cubos, en un sartén colocar dos cucharas de manteca y cocinar hasta que se ablanden, luego espolvorear la canela molida con azúcar y seguir la cocción hasta que se caramelicen las manzanas. Enfriar. Hervir granos de quinua por 20 minutos con cascara de limón. Enfriar y escurrir. Batir con una batidora la manteca con el azúcar molido hasta que los cristales de azúcar se disuelvan y la preparación se torne más clara, agregar la esencia



de vainilla. Luego agregar los huevos de a uno e integrarlos bien, incorporar la harina tamizada con una espátula de manera envolvente, agregar las manzanas caramelizadas y la quinua cocida y escurrida. En una bandeja apta para horno o para cupcakes colocar los pirotines y llenarlos con tres cuartos de la preparación. Llevar a horno a 180°C de 20 a 25 minutos hasta que se doren en la superficie. Colocar el azúcar con el agua a fuego hasta que tome color de caramelo, aparte colocar las claras en un bol batir a punto nieve con batidora, e incorporarle 100gr de azúcar molida hasta que queden firmes luego en forma de hilo incorporar el almíbar sin dejar de batir hasta que quede firme y frío. Una vez fríos decorar con un copete de merengue de caramelo.

SILVANA OCHOA (Docente de la Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria)



## PAPAS RELLENAS CON QUINUA Y QUESO DE CABRA EN SU SALSA

### INGREDIENTES

Papas norteñas medianas 2 und.  
 Quinua cocida 100 gr.  
 Cebolla mediana 1 und.  
 Pimiento rojo 1/2 und.  
 Queso de cabra 100 gr.  
 Sal y pimienta c/n.  
 Aceite para freír c/n.  
 Tomates 2 und.  
 Panceta 50 gr.  
 Orégano o perejil fresco

### PREPARACIÓN

Elegir papas parejas y lavarlas bien, cocinarlas en agua con su cáscara hasta que resulten tiernas, no recocidas. Realice un corte por la mitad y ahuecarlas ligeramente con una cucharilla, espolvorear con sal. Reservar la pulpa si es necesario. Rehogar la cebolla con el pimiento picado bien finito. Agregar la quinua cocida y el queso, salpimentar. Rellenar las papas, ponerlas en una placa y llevar unos minutos al horno para dorar a temperatura fuerte. Picar la panceta en cuadraditos y dorar sin aceite. Por último incorporar el tomate rallado, sazonar y dejar espesar unos minutos.

FREDY MAMANÍ (Alumno de la Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria)

Buñuelos de quinua con api receta de:

IVONE AGÜERO (Egresada de la Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria)







### BUÑUELOS DE QUINUA CON API

---

#### INGREDIENTES:

Harina común 1kg.  
Quinua (grano) 1taza  
Levadura 25 gr.  
Azúcar 1cda.  
Sal pizca  
Huevos 2 und.

#### PREPARACIÓN:

Colocar en un bol la levadura 1 cda. de azúcar y 2 de harina mezclar con agua tibia y dejar leudar.  
En un recipiente adecuado volcar la harina y levadura preparada y los huevos previamente batidos las claras a punto nieve luego las yemas y quinua cocida preparar agua tibia con una pizca de sal mezclar con la mano batiendo hasta obtener una masa de consistencia chirle. Para conseguir esto se bate unos 10min, luego tapamos con un mantel y llevamos la masa a un lugar caliente para que duplique su volumen.  
Calentar aceite y cocinar los buñuelos, y servir con miel de caña y api.



### ORCHATA DE QUINUA

---

#### INGREDIENTES

Quinua en grano 3/4taza  
Leche 1 lts.  
Azúcar 200 grs.  
Canela 2 ramitas  
Clavo de olor 1 und.  
Agua fría 1 lts.

#### PREPARACIÓN

En una cacerola verter la leche con la canela y el clavo de olor, llevar a reducir al 50%. Dejar enfriar y reservar. Lavar la quinua para extraer la saponina, llevar al horno bajo hasta lograr el secado de los granos. En una olla de cerámica tostar la quinua hasta lograr un dorado tenue. En una licuadora incorporar la leche fría previamente reducida al 50%, el azúcar, la quinua tostada y el agua, licuar todos los ingredientes. Servir bien fría espolvoreada con canela.  
AMANCAY GASPAR (Docente de la Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria)

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Centro de Investigación de Recursos Naturales y Medio Ambiente, CIRNMA. 1997. Manual del Productor de Quinoa. Editorial Altiplano E.I.R.L. Puno. Perú.
- Choque Vilca, M.A. 2009. Manual de Cultivos Andinos. Kunza Ediciones. Jujuy. Argentina.
- Instituto Nacional de Salud. 2012. Recetario de la Quinoa. Lima. Perú.
- Mujica, A.; Ortiz, R.; Bonifacio, A.; Saravia, R.; Corredor, G.; Romero, A. Y Jacobsen, S.E. 2006. Agroindustria de la Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) en los Países Andinos. Editorial Altiplano E.I.R.L. Puno. Perú.
- Oficina Regional para América Latina y el Caribe – FAO. 2011. La Quinoa: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial. Disponible en: [http://www.fao.org/fileadmin/templates/aiq2013/res/es/cultivo\\_quinoa\\_es.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/aiq2013/res/es/cultivo_quinoa_es.pdf)
- Programa Quinoa Altiplano Sur. Veinticuatro Recetas con Quinoa El Grano de Oro. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/58855048/Veinticuatro-recetas-con-Quinoa-el-Grano-de-Oro-Programa-Quinoa-Altiplano-Sur-R-M>
- Wood, R.T. 1989. Quinoa, the supergrain: ancient food for today. Japan Publications. New York. USA.







Gobierno de  
**JUJUY**

Ministerio de  
Educación

