



Recetario Internacional
de la **Quinoa**:
Tradición y vanguardia



Dirección: Salomón Salcedo y Tania Santivañez.

Coordinación y edición: José Luis Reyes y Melisa AYTEKIN.

Diseño: Mariana Young.

Fotografías: Claudio Guzmán.

Fotografías recetas: Jonathan Astorga.

Montaje de platos para fotografías: equipo de Aramark

Asesoría en nutrición: María José Coloma, Ryañ Gorczycki y Shelly Johnston.

Colaboradores: Daniela Marín y Byron Jara.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

ISBN 978-92-5-308057-1 (edición impresa)

E-ISBN 978-92-5-308058-8 (PDF)

© FAO, 2014

La FAO fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, imprimir y descargar el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que ello no implique en modo alguno que la FAO aprueba los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Todas las solicitudes relativas a la traducción y los derechos de adaptación así como a la reventa y otros derechos de uso comercial deberán dirigirse a www.fao.org/contact-us/licence-request o a copyright@fao.org.

Los productos de información de la FAO están disponibles en el sitio web de la Organización (www.fao.org/publications) y pueden adquirirse mediante solicitud por correo electrónico a publications-sales@fao.org.

Recetario Internacional
de la Quinoa:
Tradición y vanguardia



Quinua

un futuro sembrado
hace miles de años

índice

Agradecimientos	ix
Prólogo José Graziano da Silva	x
Prólogo Evo Morales Ayma	xii
Prólogo Nadine Heredia Alarcón	xiv
Chefs contra el Hambre	xvii
Introducción	xix
La quinua y sus usos	xx
Valor nutricional y principios culinarios de la quinua	xxiv
RECETAS	
ENTRADAS	
Atún con quinua Fundación Educación para el Desarrollo FAUTAPO (Bolivia)	3
Ensalada de quinua Fundación Educación para el Desarrollo FAUTAPO (Bolivia)	5
Tabulé de quinua Juliana López (Argentina)	7
Tomates rellenos Fundación Educación para el Desarrollo FAUTAPO (Bolivia)	9
Ensalada de quinua con pebre de palta Carlo von Mühlenbrock (Chile)	11
Puré de quinua con papa Comunidad de Laguna San Martín (Ecuador)	13
Germinados Quique Dacosta (España)	15
Tamal de quinua con pollo Mariluz Tiocona Condori, Asociación Wiñay Warmi (Perú)	17
Sopa de quinua y calabaza Matías Palomo (Chile)	19
Empanadas de quinua con queso Magda Irene Flores Mamani, Asociación Wiñay Warmi (Perú)	21
Ensalada de quinua negra, camote, plátano y hojas verdes Matthew Boland y Darwin Jose Torres (Aruba)	23
Pastel de quinua Magda Choque Vilca y agricultores de la quebrada de Humahuaca Pcia, de Jujuy (Argentina)	25
Tabulé de hongos salvajes, ajo negro y berenjena bebé André Chiang (Singapur)	27
Ensalada de quinua y hojas de laksa con queso de cabra, wakame y vino rojo Chris Salans (Indonesia)	29
Ensalada de quinua con frutos rojos Joan Roca (España)	33
Ensalada de quinua con comino tostado y vinagreta de limón Malika van Reenen (Sudáfrica)	35
Ensalada de quinua con atún y jengibre Takahiro Tozawa (Japón)	37

PLATOS DE FONDO

AjÍ de quinua Fundaci3n Educaci3n para el Desarrollo FAUTAPO (Bolivia)	41
Sopa de quinua con carne de cerdo Comunidad Laguna San MartÍn (Ecuador)	43
Tortilla de quinua Joseph Brozovich (Bolivia)	45
Sopa de quinua desmenuzados con carne de res Comunidad de Guadalupe (Ecuador)	47
Caldo blanco de quinua con carne de cordero Victoria Coila Zapana, Asociaci3n Wiñay Warmi (Perú)	49
Chupe de quinua con pescado Asociaci3n Wiñay Warmi (Perú)	51
Hamburguesa de quinua Martiniano Molina (Argentina)	53
Puñuchi (sopa de quinua) Promoci3n del Desarrollo Andino RURANDES (Perú)	55
Paella valenciana con mariscos y quinua Juan Jos3 Peralta (Bolivia)	57
Ceviche caliente de quinua Flavio Solorzano (Perú)	59
Reuelto de quinua Alejandrina Mendoza (Argentina)	61
Champiñones rellenos Rub3n Vega Soler (Ecuador)	63
Guiso de quinua Teresa Berta Cardozo, de la comunidad aborigen Ayllu Mama Kolla (Argentina)	65
Alb3ndigas de quinua en salsa Orfelinda Negrete (Perú)	67
Lentejas con quinua Feria Libre Nueva Esperanza de Arica (Chile)	69
Sardinas recubiertas en quinua, servidas en quinua negra salteada acompañada de chakalaka y verduras frescas Citrum Khumalo (Súfrica)	71
Carne molida de cerdo picante y champiñones con quinua asada en hojas de plátano ML Sirichalerm Svasti/McDang (Tailandia)	75
Quinua salteada con pollo satay al estilo tailand3s y salsa de manÍ Lorenzo Rosso (Tailandia)	77
Rawas frito, quinua upma y salsa inspirada en el curry kairi Rahul Akerkar (India)	81
Tabulé de quinua con pechuga de pollo Alfredo Oropeza (México)	85
Lenguado crocante de quinua con hinojo picante Claude y Thomas Troisgros (Brasil)	87
Polenta de quinua con chanchito entomatado Adolfo Perret (Perú)	89
Pollo cocoffinoa D3bora Fadul (Guatemala)	91
Tah-chin con pollo Chef Pasha (Irán)	95
Pimientos rellenos de quinua y garbanzo con merqu3n Maria Jos3 Coloma, Shelly Johnston y Ryan Gorczycki (EEUU- Chile)	97
Quinua con queso, acompañada de pollo y tomates deshidratados Rose Reisman (Canadá)	99
Quinua con tomates asados, nueces y aceitunas Jenna Beaugb (EEUU)	101
Risotto de quinua y setas de temporada Mauro Colagreco (Francia)	103

POSTRES Y BEBIDAS

Crespets de quinua (turr3nes con miel y tostado de quinua) Fundaci3n para la Promoci3n e Investigaci3n de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)	107
Morocho de dulce con quinua Mauricio Armendaris (Ecuador)	109
Kispiña dulce de quinua Fundaci3n para la Promoci3n e Investigaci3n de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)	111

Budín de quinua y manzanas Dolli Irigoyen (Argentina)	113
Queque de quinua Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)	115
Tarta de quinua al cedrón sobre salsa de granadas y crocante de quinua tostada Frank Villablanca (Chile)	117
Mazamorra de quinua Fundación Educación para el Desarrollo FAUTAPO (Bolivia)	119
Rocher de quinua Enrico Crippa (Italia)	121
Postre de quinua con fruta Comunidad de Laguna San Martín (Ecuador)	123
Quinua con leche y guaviyú Laura Rosano (Uruguay)	125
Galletas de quinua Irma Paca de Cano, Asociación Wiñay Warmi (Perú)	127
Bizcocho de quinua y lima kaffir con crème fraîche y quinua inflada Morten Nielsen (Tailandia)	129
Sobrecitos de quinua pasankalla Luz Marina Ortega, Asociación Wiñay Warmi(Perú)	131
Mazamorra de quinua y manzana Claus Meyer (Dinamarca)	133
Torta de quinua Gloria Condori Yapó, Asociación Wiñay Warmi (Perú)	135
Crujiente de manzana (apple crumble) Teresa Cutter (Australia)	137
Buñuelos de quinua Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)	139
Panqueques de quinua Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)	141
Tawa tawa de quinua Fundación Educación para el Desarrollo FAUTAPO (Bolivia)	143
Pan de quinua Hulda Salomé Salas Quispe (Perú)	145
Jugo de quinua con manzana y/o durazno Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)	147
Quinua con leche Patricio Víctor Bermúdez, recetas del Valle de Lluta (Chile)	149
Refresco de quinua Mariluz Ticona, Asociación Wiñay Warmi (Perú)	151
Chicha de quinua Galo Villa (Ecuador)	153
Chefs	156
Comunidades	172
Glosario	176
Tablas de conversion	182
Detalle del valor nutricional de la quinua	186



Agradecimientos

Este recetario es el resultado de la activa participación de personas comprometidas con la lucha contra el hambre. Queremos expresar nuestro agradecimiento a:

Los chefs que utilizaron a la quinua como protagonista en la creación de recetas de vanguardia para este recetario.

A las comunidades indígenas y a las personas que compartieron sus recetas para la selección de recetas de tradición, creaciones que los han acompañado por generaciones y que hoy ofrecen al mundo, en especial a la Sra. Magda Choque Vilca y al Sr. Patricio Víctor Bermúdez quienes han consumido quinua toda su vida.

A las instituciones que gentilmente compartieron sus recetas para las secciones de tradición: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) de Ecuador; Fundación Educación para el Desarrollo (FAUTAPO) y fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos (PROINPA) de Bolivia; Asociación Wiñay Warmi y el Movimiento Manuela Ramos de Perú; y Feria Libre Nueva Esperanza de Arica de Chile.

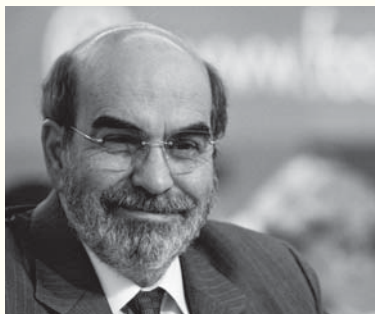
A los nutricionistas Sr. Ryan Gorczycki y Srta. Shelly Johnston, quienes aportaron con sus conocimientos al desarrollo de este recetario, y a las universidades Mississippi State y Duke, por realizar las gestiones que permitieron contar con estos profesionales.

A los profesionales de ARAMARK que permitieron dar vida a esas recetas y dejarlas plasmadas en bellísimas fotografías.

A los representantes de los gobiernos de Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Francia y Perú que conformaron el Comité Internacional de Coordinación del Año Internacional de la Quinua.

A los funcionarios de FAO de todo el mundo que apoyaron en las distintas etapas de esta publicación.

A la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) por apoyar la elaboración de este recetario.



La misión de la FAO es alcanzar la seguridad alimentaria para todas y todos, y asegurar que las personas tengan acceso regular a alimentos de buena calidad que les permitan llevar una vida activa y saludable.

En el mundo hay 842 millones de personas que sufren hambre. Es un número difícil de imaginar: una de cada ocho personas. Se trata de una cifra superior a la que la mayor parte de las personas pueden comprender y, sin embargo, ese es el número actual de hombres, mujeres, niñas y niños que conviven día a día con el hambre en todo el mundo.

No podemos quedarnos de brazos cruzados y aceptarlo como una estadística más.

Al contrario, debemos revelarnos contra esa realidad, unir esfuerzos y luchar.

Por eso, este recetario no conmemora un alimento; recluta a un nuevo aliado en la lucha contra el hambre: la quinua.

Para nosotros, no puede haber desarrollo sostenible en el mundo mientras millones de personas sufren hambre.

Así, la Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado al año 2013 como el "Año Internacional de la Quinua", por iniciativa del gobierno boliviano, en reconocimiento a las prácticas ancestrales de vivir en armonía con la naturaleza y preservar a la quinua en su estado natural como alimento para las generaciones presentes y futuras.

Este libro rescata recetas tradicionales de todo el mundo, de fácil preparación, bajo costo, saludables y nutritivas, destacando a la quinua como un alimento vegetal que posee aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas para la vida.

A esto se suma la extraordinaria capacidad para adaptarse a diferentes tipos de pisos agroecológicos. Dependiendo de la variedad o ecotipo, la quinua puede ser cultivada en zonas con humedades relativas, en tierras altas como en tierras bajas, y soportando temperaturas muy bajas como muy altas.

Ante el desafío de elevar la producción de alimentos de calidad en un contexto de cambio climático, la quinua aparece como una alternativa para aquellos países que sufren de inseguridad alimentaria.

Por ello, en el marco del Año Internacional de la Quinua, y con el apoyo de Chefs Contra el Hambre, la FAO publica este recetario.

La riqueza de la quinua no sólo está en los granos de sus coloridas panojas. Su valor está en el conocimiento acumulado por los pueblos andinos, lo que ha permitido preservar sus diversas variedades, mejorar su rendimiento y desarrollar una gastronomía de la quinua.

Esta es la verdadera riqueza que nos ofrece "un futuro sembrado hace miles de años".

José Graziano da Silva
Director General de la FAO





Como parte esencial de la cultura andina de la vida, los pueblos indígenas cultivaron, mejoraron y conservaron, en base a prácticas tradicionales y armonía con la naturaleza, un grano de alto valor alimenticio conocido en idioma aymara como Jiwara, Jupha o, actualmente, como quinua.

Por siglos, la quinua estuvo presente en la mesa de las familias más humildes. Recuerdo, por ejemplo, que cuando era niño todos los días había quinua en mi casa. De hecho, hasta hace algún tiempo, era una comida de indios, de quienes sólo podían alimentarse con lo que cultivaban con sus propias manos. Me gustaba particularmente un plato llamado phisara, que convertía a la quinua en un algodón suave, unas veces sazonado con sal, con queso y con azúcar.

Este grano de oro, como le dicen ahora, salvó a nuestros abuelos y abuelas, madres y padres de morir de hambre en épocas de sequía.

Yo mismo soy una muestra de cómo la quinua puede vencer la pobreza y hacernos fuertes.

De la quinua que me dieron en la niñez saqué las energías y la salud, pese a las penurias pasadas.

El capitalismo negocia con el hambre de los pueblos. Muchos alimentos son prohibitivos para las grandes mayorías. Las empresas transnacionales convierten a los alimentos en mercancías que se cotizan en la bolsa de valores. Crean hábitos alimenticios y productos que les generan ganancias sin cuidar la calidad ni la salud de la población. Es más, muchas de estas empresas controlan hasta la producción de semillas atentando contra el patrimonio cultural de los pueblos y de la humanidad.

La quinua es una alternativa para la seguridad y soberanía alimentarias por la facilidad en su cultivo, notable adaptación a suelos áridos y, asimismo, porque requiere poca agua y es resistente a las plagas y sequía.

En este contexto, pondero que la Asamblea General de las Naciones Unidas haya declarado a 2013 Año Internacional de la Quinua. Hay que preservar este grano de oro, regalo de nuestros pueblos indígenas, como un alimento emblemático para combatir el hambre en el mundo. El recetario que se presenta hoy muestra la infinidad de posibilidades de la quinua para el más exigente.

¡Kausachum quinua!
¡Jallalla quinua!
¡Viva la quinua!

Evo Morales Ayma

Presidente del Estado Plurinacional de Bolivia

Embajador especial de la FAO para el año internacional de la Quinua





*“En esta fría tierra, siembro quinua de cien colores,
de cien clases, de semilla poderosa. Los cien colores son
también mi alma, mis infaltables ojos”*

José María Arguedas

A través de este libro, nuestros cocineros, embajadores gastronómicos de la dieta andina y en particular de la quinua, suman esfuerzos con países hermanos, bajo el auspicio de la FAO para poner en manos de millones de hogares un conjunto de recetas de altísimo valor nutritivo que le ponen gusto y sabor a la lucha contra el hambre y la desnutrición.

El Año Internacional de la Quinua nos da la oportunidad de revalorar el trabajo de las mujeres andinas y las familias agricultoras de nuestros andes, sus conocimientos y tradición agrícola que han sido transmitidas de generación en generación. Hoy, estas tradiciones se fusionan con la voluntad de luchar contra el hambre ayudados por un alimento reconocido por las Naciones Unidas como uno de los alimentos del futuro.

Declarar el 2013 como el Año Internacional de la Quinua nos permite revalorar la quinua como producto de tradición milenaria, originaria de la cuenca del Lago Titicaca, en donde se conserva la mayor diversidad biológica, domesticado por la población andina desde hace 5 mil años, y pone al alcance del mundo este grano de oro para contribuir a la seguridad alimentaria mundial.

Como Embajadora Especial de la FAO por el Año Internacional de la Quinua agradezco a todas las personas e instituciones que han contribuido a este encuentro del pasado y del futuro, de saberes y colores. Todas y cada una nos acercan a esa promesa de un mundo sin hambre y donde sea realidad el buen vivir.

Nadine Heredia Alarcón

Primera Dama del Perú

Embajadora Especial de la FAO para el Año Internacional de la Quinua 2013





Chefs contra el Hambre

Todos tenemos algo que aportar en la lucha contra el hambre. Cada uno de nosotros, desde nuestras respectivas áreas profesionales y de conocimiento, podemos ofrecer tiempo y creatividad para hacer que el hambre pase a ser parte de la historia.

Chefs contra el Hambre, es una campaña de la Iniciativa América Latina y el Caribe sin Hambre y FAO nacida en el año 2008 en la que participan prestigiosos chefs internacionales, cocineros, y críticos gastronómicos comprometidos con mejorar la nutrición de los habitantes de la región, con un énfasis especial en los más vulnerables. Son profesionales que promueven valorizar los alimentos de la región y facilitar su consumo a través de recetas deliciosas, sanas, nutritivas, de relativo bajo coste y sencillas de preparar.

La campaña tiene entre sus principales frutos la publicación de cinco recetarios. Tres de ellos se han dedicado a alimentos emblemáticos de la dieta de los latinoamericanos, como la papa, las legumbres y el maíz, mientras que el cuarto tuvo como foco los productos del mar chileno. El presente quinto recetario, realizado en una alianza con la Secretaría Técnica del Año Internacional de la Quinoa, de la quinoa significa un salto de este compromiso de profesionales de la gastronomía contra el hambre, hacia el ámbito mundial.

La Iniciativa América Latina y el Caribe sin Hambre, en cuyo seno nace Chefs contra el Hambre, es un compromiso de los países de América Latina y el Caribe para erradicar el hambre antes del año 2025. En este esfuerzo regional no sólo están involucrados los gobiernos, sino que también los parlamentos, organizaciones internacionales y regionales, universidades, organizaciones civiles, sector privado y el total de la sociedad en su conjunto

El apoyo de la FAO a Chefs contra el Hambre y a la Iniciativa América Latina y el Caribe sin Hambre, cuenta desde su inicio con la colaboración de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

Más información en: <http://www.rlc.fao.org/es/proyectoiniciativa/chefs>





Introducción

La quinua, el llamado grano de oro, protegido durante miles de años por los habitantes de las zonas andinas de América Latina y descubierto por el resto del mundo recientemente, fue homenajeada por la Organización de las Naciones Unidas al declarar el 2013 como el Año Internacional de la Quinua.

La Organización reconoce así a los pueblos indígenas andinos, que han mantenido, controlado, protegido y preservado la quinua como alimento de generaciones presentes y futuras gracias a sus conocimientos y prácticas tradicionales de vida en armonía con la naturaleza.

Además, la Asamblea General de las Naciones Unidas toma nota de las cualidades nutritivas de la quinua y su adaptabilidad a diferentes condiciones agroecológicas, propiedades que, junto a su bajo costo de producción, la convierten en una gran aliada en la lucha contra el hambre y la inseguridad alimentaria.

Es a partir de este reconocimiento de la ONU que nace el presente recetario.

¿Su objetivo? Ser una herramienta para difundir la quinua y sus bondades, más allá de su zona de origen, promover su producción y consumo a nivel global, y llegar al plato de aquellos países que más sufren de inseguridad alimentaria.

Para lograrlo, la FAO acudió a la tradición y a la vanguardia. La tradición está representada por algunas de las recetas que hoy por hoy cocinan los pueblos y comunidades de las zonas productoras de quinua de América Latina. Se trata de platos de orígenes diversos, algunos con cientos de años de historia y otros nacidos sólo hace unas pocas generaciones.

Para representar a la vanguardia, la FAO, apoyándose en la campaña Chefs contra el Hambre, contactó a decenas de chefs de todo el mundo y los invitó a presentar recetas de bajo costo, saludables, nutritivas, sencillas de preparar y en cuya elaboración se utilizaran ingredientes de sus regiones. Un reto no menor. El resultado fue una treintena de recetas con ingredientes de todo el mundo, sabores exóticos y texturas y aromas variados. Una muestra de la versatilidad de este grano, adaptable a cualquier cocina.

Ambos tipos de recetas, tradicionales y vanguardistas, se fusionan en este recetario, entregando más de 60 opciones de preparación.

Esperamos que usted disfrute de este recetario, se atreva a explorar la amplia selección de sabores con quinua y, si está dentro de sus posibilidades, lo comparta con quienes más puedan beneficiarse de ella, colaborando así en la difusión de este futuro sembrado hace miles de años.

La quinua y sus usos

La quinua, de nombre científico “*Chenopodium quinoa Willd.*”, es una planta que ha estado presente a lo largo de Los Andes por más de 7.000 años, siendo un alimento importante en la dieta de los pueblos pre-colombinos, quienes han sido responsables de su selección, mantenimiento y distribución, así como de su adaptación a distintas zonas agroecológicas en la región. Debido a su alto valor nutritivo, los pueblos indígenas y los investigadores a menudo se refieren a ella como “*el grano de oro de los Andes*”.

Varios investigadores coinciden en que la quinua se originó en los alrededores del lago Titicaca de Perú y Bolivia. La evidencia histórica disponible señala que su domesticación por los pueblos de América puede haber ocurrido entre los años 3000 y 5000 antes de Cristo.

La palabra quinua proviene de la lengua quechua y significa “grano madre”. En la época de los Incas este grano era considerado un alimento sagrado y era usado para propósitos medicinales.

A la llegada de los españoles, la quinua tenía un desarrollo tecnológico apropiado y una amplia distribución en el territorio Inca y fuera de él. Sin embargo, durante la conquista este grano fue reemplazado por los cereales, a pesar de constituir un alimento básico para la población de ese entonces, situación que sólo se comenzó a revertir hace algunas décadas.

La planta y su cultivo

Dependiendo de la densidad de siembra, la planta de quinua puede crecer de 1 a 3 metros de altura. Las semillas pueden germinar muy rápido, es decir, en unas pocas horas después de haber sido expuestas a la humedad. Las raíces pueden alcanzar una profundidad de hasta 30 centímetros, son del tipo pivotante (crecen verticalmente hacia abajo), son vigorosas, profundas, bastante ramificadas y fibrosas, lo que les da resistencia a la sequía y buena estabilidad.

El tallo es cilíndrico, de 3,5 centímetros de diámetro en el cuello de la planta y anguloso a partir de las ramificaciones. Su grosor varía de 1 a 8 centímetros. Existen variedades ampliamente ramificadas y otras de tallo único.

Las hojas tienen forma de pata de ganso y su coloración es variable: del verde al rojo, con diferentes tonalidades. Pueden medir hasta 15 centímetros de largo y 12 centímetros de ancho. Las hojas están cubiertas por cristales (de oxalato de calcio)

que les permiten captar la humedad ambiental por las noches, controlar la excesiva transpiración y disminuir el calentamiento de las mismas por la radiación solar.

Las flores, muy pequeñas, alcanzan un tamaño máximo de 3 milímetros y no tienen pétalos; y los frutos son redondos y levemente ensanchados hacia el centro.

Una de las cualidades destacadas de la quinua es su versatilidad como un cultivo que se adapta a diferentes condiciones climáticas y geográficas. Dependiendo de la variedad o ecotipo, la quinua puede ser cultivada en zonas con humedades relativas, en tierras altas como en tierras bajas y soportar temperaturas muy bajas o muy altas. Además, es un cultivo eficiente en el uso de agua y tolerante a muy bajos niveles de humedad del suelo.

Por lo general, la quinua tarda entre 160 y 180 días desde la siembra hasta que puede ser cosechada.

Principales productores de quinua

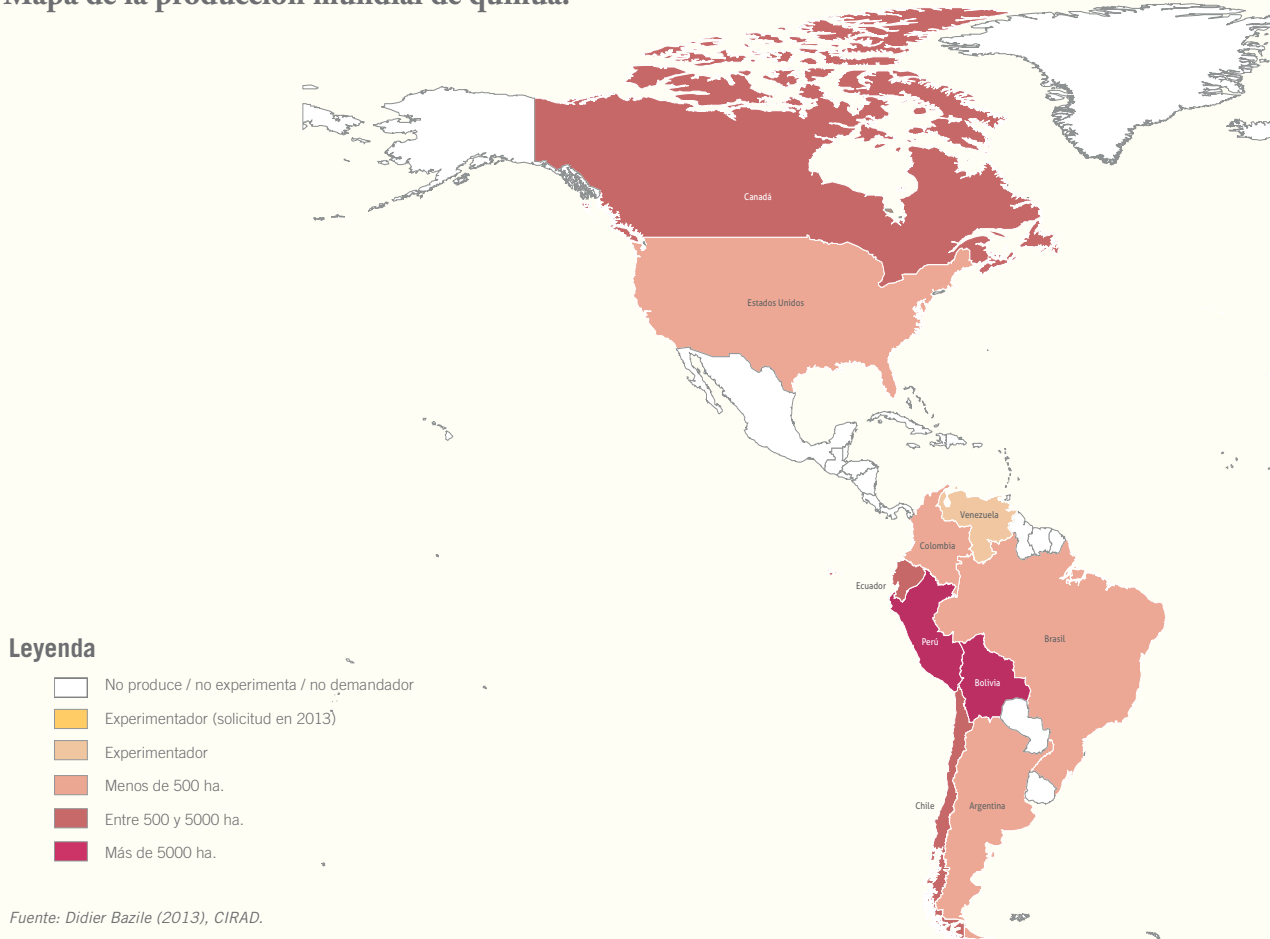
La quinua se encuentra de forma nativa en todos los países de la región andina, encontrándose desde Colombia (Pasto) hasta el sur de Chile. Este cultivo ha sido desarrollado principalmente por pequeños productores, generalmente en condiciones de producción orgánica, lo que le otorga características especiales cada vez más valoradas en el comercio internacional.

Se estima que más del 80% de la producción mundial se concentra en tres países: Bolivia, Perú y Ecuador. Según FAOSTAT, en el año 2011, en Bolivia había 64 789 hectáreas sembradas con quinua, lo que equivale a una producción de 38 257 toneladas, mientras que en Perú se reportaron 35 461 hectáreas, las que produjeron 41 168 toneladas. En el caso de Ecuador, se sembraron 1 277 hectáreas, con una producción de 816 toneladas.

En los últimos años, se constata un progresivo aumento de la producción de quinua, especialmente en los países que han sido tradicionalmente los principales productores. Según FAOSTAT, en el periodo 2000 - 2011 la producción aumentó 60% en Bolivia, 46% en Perú y 25% en Ecuador.

El cultivo de la quinua ha trascendido las fronteras continentales; tal como se observa en el Mapa de la producción mundial de quinua, existen países fuera de la zona andina que están produciendo una cantidad significativa de quinua. Más aún, existen datos de países en Asia, África y Europa que están trabajando de forma experimental con el cultivo.

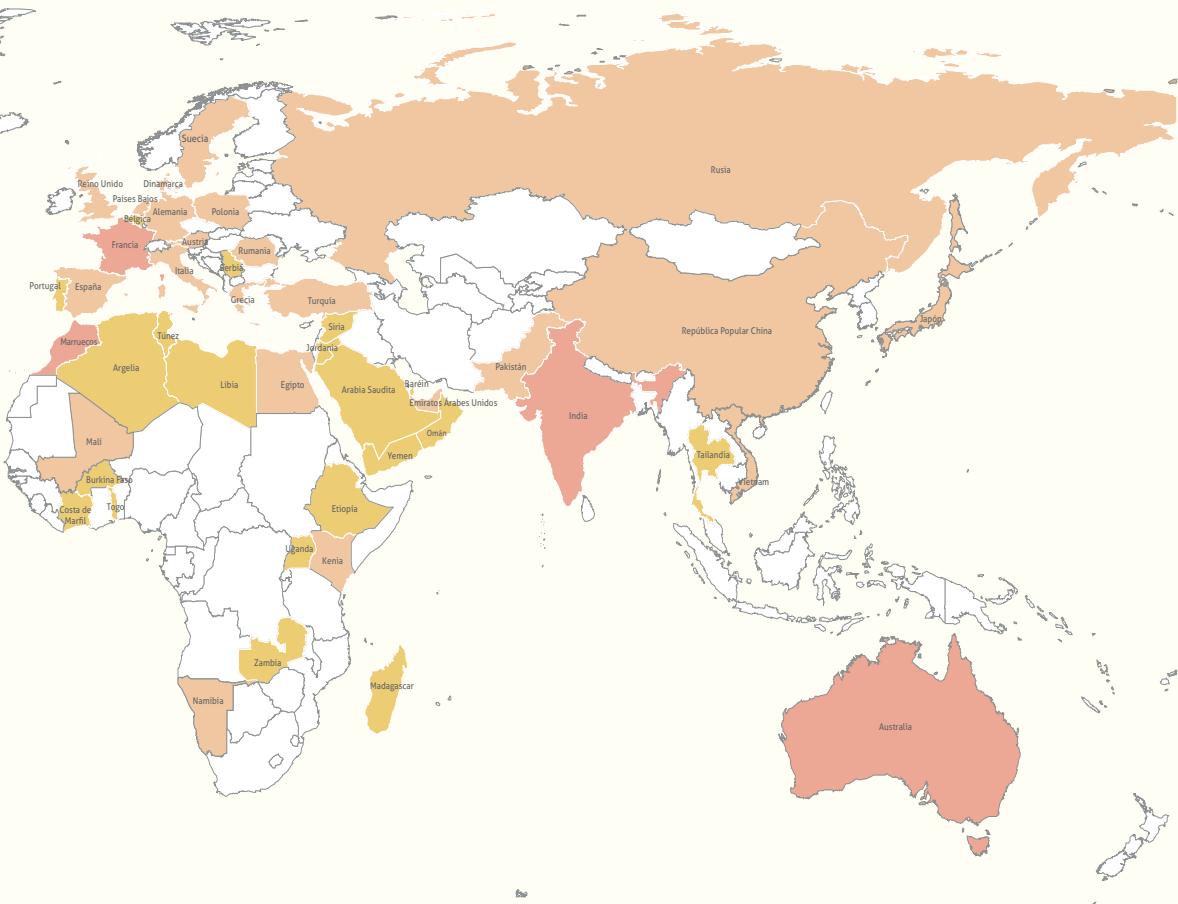
Mapa de la producción mundial de quinua.



El aumento en el consumo de la quinua ha sido resultado de dos fenómenos. Por un lado está la migración campo – ciudad en los países andinos, la que traspasó a los centros urbanos el hábito de consumir quinua, propio de la identidad campesina de las zonas productoras, que incorpora la quinua en su dieta como parte de una herencia histórica proveniente de sus ancestros. El otro eje que acompaña el aumento en el consumo de este alimento es el crecimiento en la demanda por parte de los países desarrollados como Estados Unidos, Canadá, Japón, Francia y Países Bajos, entre otros, en los que algunos segmentos de la población buscan alimentos saludables, encontrando en la quinua una excelente alternativa, con altos estándares de calidad y, en especial, producida de forma orgánica.

Otros usos de la quinua

Además de ser un alimento, la quinua (el tallo, las hojas y el grano) tiene otros usos. La planta entera se puede usar como forraje verde y los residuos de su cosecha pueden ser utilizados para alimentación animal.



Las poblaciones indígenas de los Andes han usado tradicionalmente, con fines medicinales, las hojas, tallos y granos de la quinua, a los que se atribuyen propiedades cicatrizantes, desinflamantes, analgésicas contra el dolor de muelas y desinfectantes de las vías urinarias. Se han utilizado también para soldar fracturas de huesos, en hemorragias internas y como repelente de insectos.

Además, diversas investigaciones revelan el uso potencial de la quinua en las industrias química, farmacéutica y cosmética. Por ejemplo, el almidón tiene posibilidades especiales de uso en la industria debido a su pequeño tamaño, en la producción de aerosoles, pastas, papel autocopiativo, postres, excipientes en la industria plástica, talcos y polvos anti-off-set. Asimismo, las saponinas extraídas del pericarpio de la quinua amarga se pueden usar como bioplaguicida, tal como se ha demostrado con éxito en Bolivia; y potencialmente en la elaboración de detergentes, pastas de dientes, champúes o jabones.

Valor nutricional y principios culinarios de la quinua

Para algunas personas la quinua es un alimento nuevo y nutritivo que está disponible desde hace poco en su supermercado o restaurante favorito como un sustituto de otros granos consumidos con mayor frecuencia. Aunque esta sea una realidad en muchas partes del mundo, los pueblos nativos de la región de los Andes en Sudamérica han estado utilizando la quinua por miles de años como parte de su cocina.

Antes de presentar las decenas de recetas tradicionales y de vanguardia de este libro, nos gustaría dar a conocer algunos de los datos básicos que permiten identificar la quinua como un alimento saludable y nutritivo, además de ofrecer consejos sencillos para prepararla en casa.

El perfil nutricional de la quinua

La quinua es un alimento considerado nutritivo gracias a su alto aporte de proteína vegetal, fibra, grasas no saturadas y minerales. Es también una buena fuente de energía, proporcionando aproximadamente 222 calorías por taza de quinua cocida.

Aunque técnicamente sea una semilla, a menudo se refieren a ella como un pseudo cereal, ya que se consume de manera similar a cereales como el maíz, el arroz y el trigo.

1 taza (185 g) de quinua cocida

Energía	222 kcal
Proteína	8,14 g
Total Carbohidratos	39,40 g
Fibra Dietética	5,2 g
Grasa	3,55 g
Hierro	2,76 mg
Magnesio	118 mg
Zinc	2,02 mg

Fuente: *USDA, 2005.*

En comparación a otros alimentos vegetales, especialmente los principales cereales, la quinua se destaca sobre todo por su calidad proteica. Contiene aproximadamente ocho gramos de proteína total por cada taza de quinua cocida. Para comprender la relevancia de este dato hay que entender que las proteínas están formadas por compuestos más pequeños llamados aminoácidos. Ocho se consideran esenciales, tanto para niños como para adultos.

Mientras la mayoría de los cereales y legumbres carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales para ser considerados una fuente completa de proteínas, la quinua contiene un equilibrio adecuado entre los ocho.

La quinua también es una buena fuente de fibra dietética y grasas poliinsaturadas. Una taza de quinua cocida contiene aproximadamente cinco gramos de fibra dietética, y cuando se combina con verduras en una comida, permite alcanzar cerca de un tercio de la recomendación diaria de fibra dietética. La fibra dietética es la parte no digerible de los alimentos vegetales, y es importante para la buena digestión y para prevenir el estreñimiento.

En cuanto a las grasas que se encuentran en este alimento, más de la mitad son ácidos grasos poliinsaturados esenciales, que mantienen su alta calidad incluso después de ser cosechada gracias a su importante contenido del antioxidante vitamina E.

La quinua es conocida además, entre los alimentos vegetales, como una buena fuente de hierro, magnesio y zinc. La falta de hierro es una de las deficiencias nutricionales más comunes. El hierro es importante para la buena salud, ya que ayuda a transportar el oxígeno desde los pulmones hasta el resto del cuerpo. Una taza de quinua cocida contiene aproximadamente 2,76 mg de hierro.

Además de su contenido de minerales, la quinua es también rica en vitaminas B riboflavina y ácido fólico.

Si bien la quinua es una buena fuente de muchos nutrientes, es importante consumirla como parte de una dieta equilibrada para obtener una buena nutrición en general.

Consejos para su preparación y cocción

La quinua está generalmente disponible en paquetes preenvasados, así como almacenados a granel en los mercados o supermercados locales. Si compra la quinua a granel, asegúrese de que el recipiente que la contenga esté cubierto y que la tienda tenga una buena rotación de productos para garantizar que la quinua esté fresca. Si no la puede encontrar en su supermercado local, búsquela en tiendas de alimentos naturales.

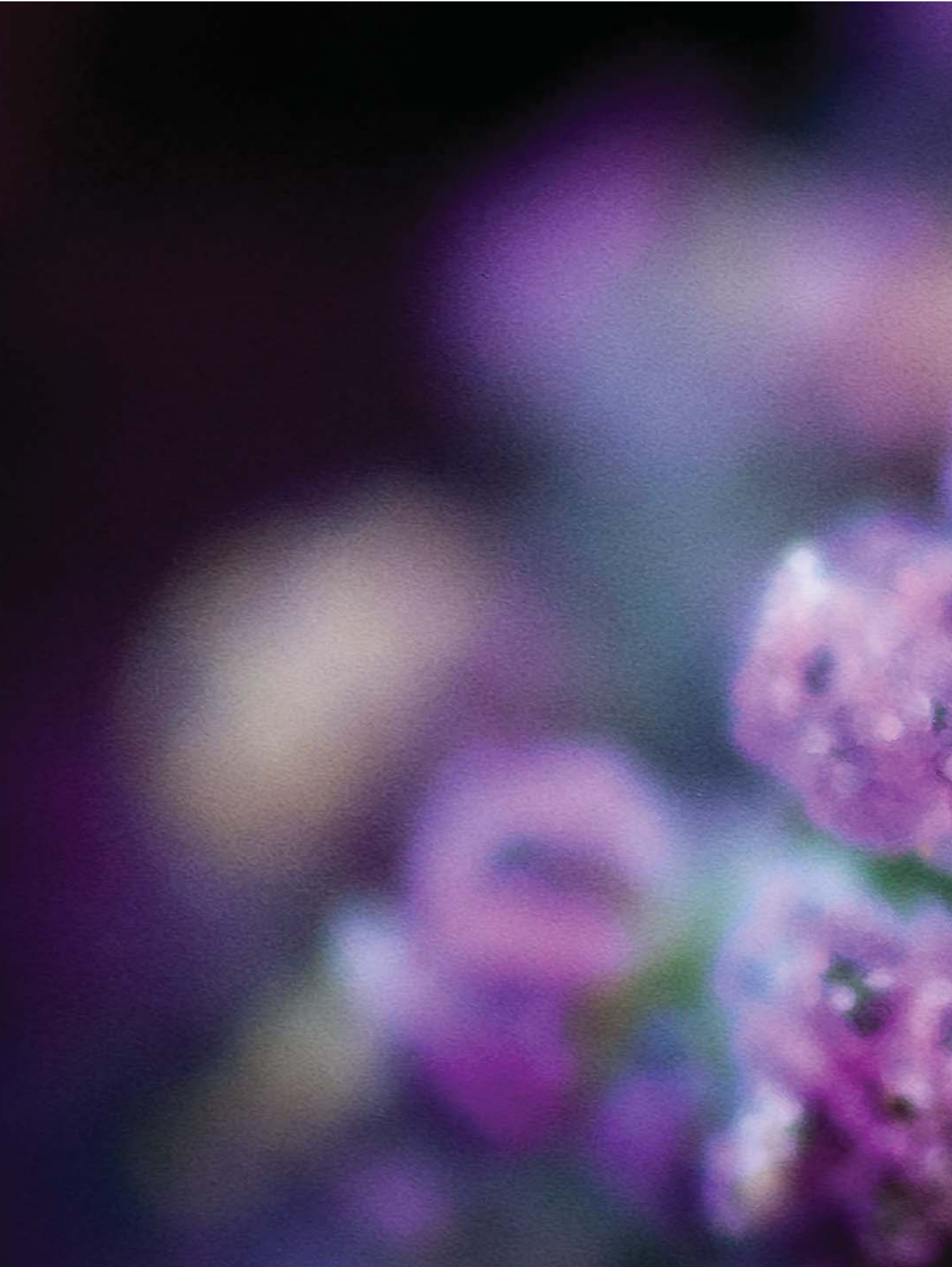
Almacene los granos de quinua en un recipiente hermético. Esto hará que se mantenga durante un período de tiempo más largo. Si la guarda en el refrigerador, se mantendrá durante tres a seis meses.

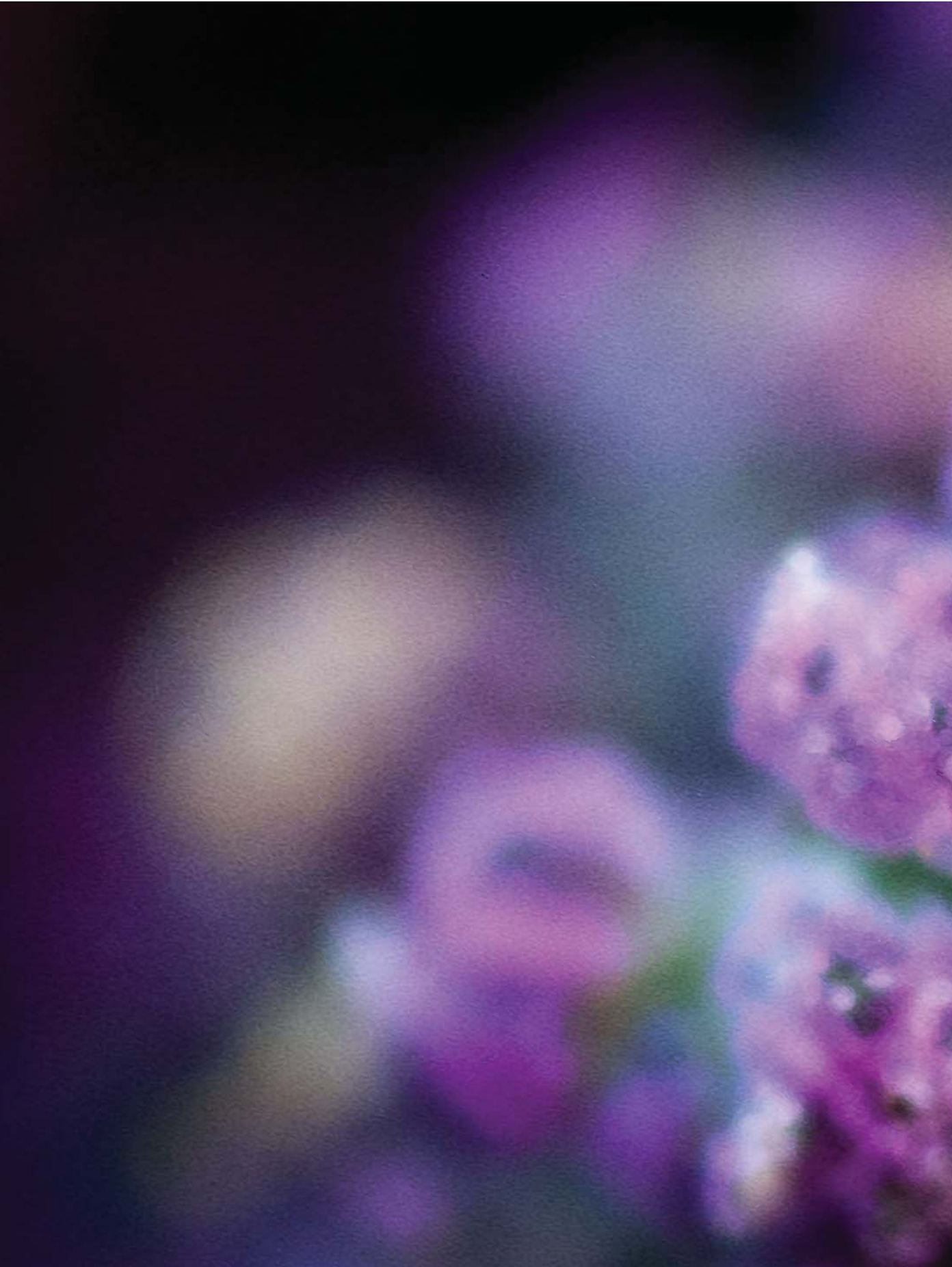
Cuando se cosecha, la quinua contiene saponinas en la parte exterior de su semilla. Las saponinas de la quinua no se consideran perjudiciales, pero tienen un sabor amargo. La mayoría de las saponinas se eliminan cuando la quinua se procesa, antes de ser vendida, pero muchas personas optan por lavar las semillas antes de cocinarlas para eliminar cualquier resto amargo. Uno de los métodos para eliminarla consiste en colocar las semillas en un colador y dejar correr agua fría sobre la quinua frotando suavemente las semillas con las manos.

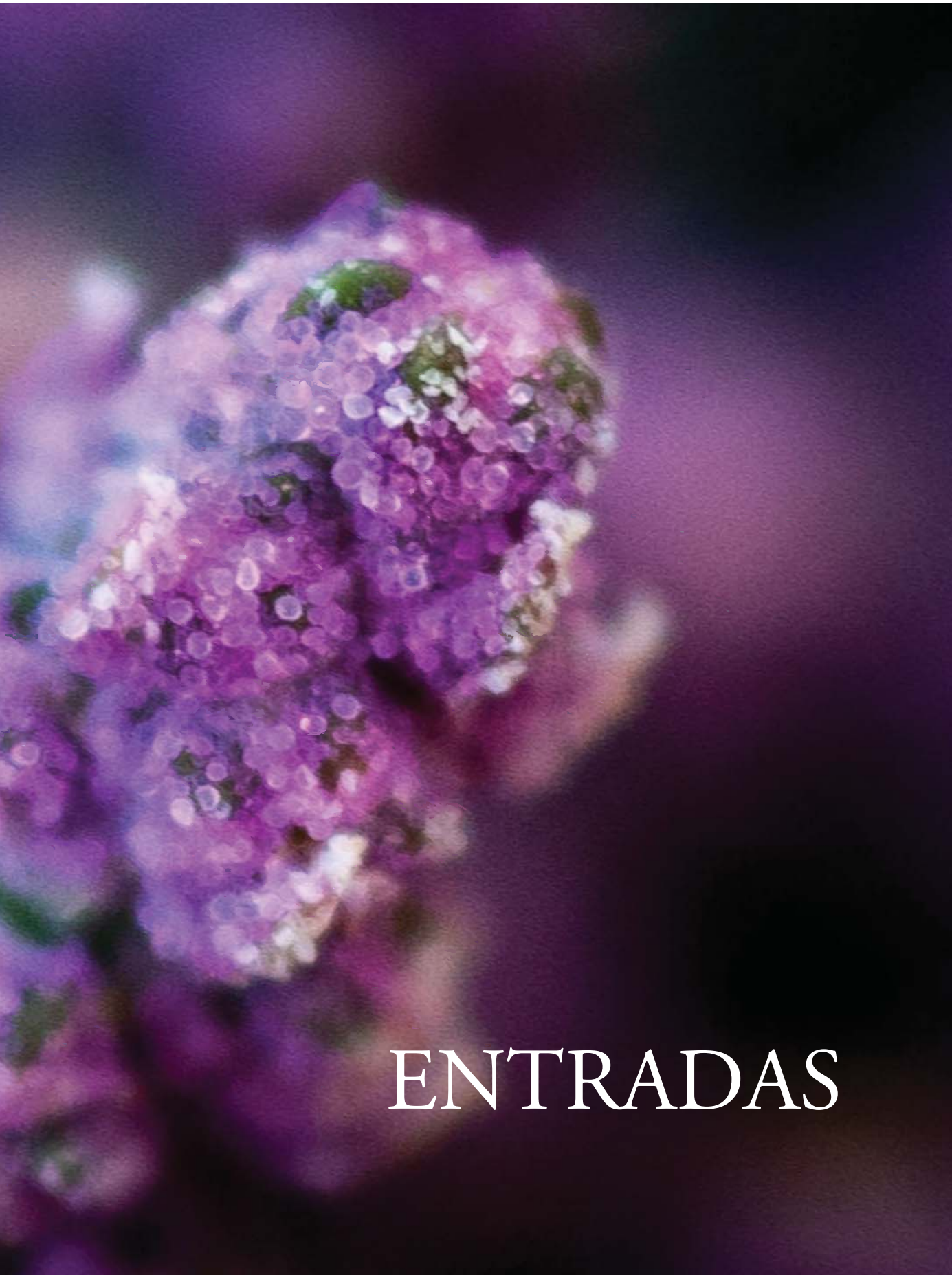
Para cocinar la quinua, añada tres partes de agua por cada parte de quinua en una cacerola. Después de que el agua comience a hervir, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento, cubriendo la cacerola. Una taza de quinua, por lo general, tarda alrededor de 15 minutos en cocinarse. Cuando la cocción se complete, los granos de quinua se volverán de un color translúcido. Si desea que la quinua tenga un mayor sabor a nuez, puede probar tostar la quinua en una sartén a fuego medio-bajo antes de su cocción, revolviéndola constantemente durante unos cinco minutos.

Tradicionalmente, la quinua se añade a sopas o se muele para la preparación de bebidas, cereales o pan. Si bien es posible hornear masas de harina de quinua, generalmente ésta se combina con otras harinas para producir una textura más ligera.









ENTRADAS



Atún con quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

½ taza de quinua
1 lata de atún al agua
2 cdas de perejil picado
Mayonesa

Preparación

- Lave la quinua y cocínela en agua.
- En un recipiente coloque la quinua cocida e incorpore el atún, el perejil y la mayonesa al gusto.
- Mezcle todos los ingredientes y sirva con una tajada de pan molde o en tartaletas.



Consejo:

El atún en conserva es una fuente rápida de proteínas. Es importante incluir alimentos ricos en proteína en cada comida para ayudar a mantener los tejidos del cuerpo.



Ensalada de quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

1 taza de quinua
2 cdas de cebollín, finamente picado
1 tomate, picado
½ taza de queso, cortado en dados
y/o rallado
Hojas de lechuga

Preparación

- Cueza la quinua en tres tazas de agua, por un tiempo de 20 minutos.
- Una vez lista enfríela e incorpore el cebollín y el queso. Mezcle.
- Sirva adornando con hojas de lechuga y tomate.



Tabulé de quinua



Chef Juliana López (Argentina)

Porciones: 6

Ingredientes:

300 g de quinua
Hojas de perejil
Hojas de cilantro
Hojas de menta
½ atado de cebolleta (cebolla de verdeo)
500 g de tomates
Jugo de 2 limones
1 taza de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

- Lave la quinua para quitarle el sabor amargo y cocínela en abundante agua con sal hasta que esté bien cocida.
- Corte los tomates y la cebolla de verdeo.
- Pique el perejil, la menta y el cilantro.
- Mezcle todos los ingredientes.
- Aderece con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.



Consejo:

La receta se puede realizar con arroz integral, cous cous y cualquier otro cereal o legumbre.



Tomates rellenos



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

5 tomates
40 g de quinua
3 papas cocidas
1 cda de pimienta roja
1 cda de pimienta verde
Mayonesa al gusto
Hojas de lechuga

Preparación

- Lave la quinua y cocínela en agua.
- Cocine las papas, deje enfriar y pélelas
- Corte los tomates en dos y saque la pulpa.
- En otro recipiente muele la papa finamente y agregue la quinua junto con los pimientos y la mayonesa.
- Mezcle todo y rellene los tomates partidos.
- Sirva con hojas de lechuga.



Ensalada de quinua con pebre de palta



Chef Carlo von Mühlenbrock (Chile)

Porciones: 6

Ingredientes:

Para la ensalada

3 tazas de quinua cocida
(una de quinua negra, roja y blanca)

½ taza de cebolla morada, picada

½ taza de cilantro, picado

½ taza de pimiento rojo,
picado en cubitos

1 taza de aguacate (palta),
picada en cubitos

3 limones (jugo)

1 taza de tomate, picado en cubitos

Aceite de oliva

Sal

Ají verde

Ajo

Para decorar

Hojas de lechuga

Perejil

Preparación:

- Exprima los limones y reserve el jugo.
- En un bol agregue la quinua, la cebolla morada, el pimiento, el aguacate, el tomate y el ají verde.
- En otro bol una el aceite de oliva, la sal, el cilantro y jugo de limón.
- Mezcle y monte con lechuga y perejil picado.



Consejo:

El aguacate, si bien tiene un alto contenido de calorías en comparación con la mayoría de las frutas, es una buena fuente de grasas monoinsaturadas



Puré de quinua con papa



Fuente: Comunidad de Laguna San Martín (Ecuador)

Ingredientes:

1 taza de quinua (200 g)
3 papas (300 g)
1 ½ cda de leche (330 g)
4 cdas de aceite o margarina (60 g)
Sal

Preparación

- Cueza la quinua previamente lavada en suficiente cantidad de agua durante media hora, hasta que el grano esté pastoso.
- Cueza las papas y sáquelas cuando estén cocidas.
- Aplaste las papas, colóquelas en una cacerola, agregue la leche, sal, aceite o margarina.
- En un recipiente hondo aplaste la quinua con una espátula de madera, agregue a la preparación anterior y deje hervir por 5 minutos.
- Sirva caliente con carne o huevos.



Consejo:

Las papas pueden ser preparadas de diversas formas y son una buena fuente de energía.



Germinados



Chef Quique Dacosta (España)

Porciones: 4

Ingredientes:

100 g de la zona blanca de puerros
20 g de aceite de oliva, suave de sabor
150 g de quinua, idealmente quinua real biológica
500 g de caldo de ave “base”
40 g del pescado azul que prefiera (atún, salmón, jurel, sardina, anchoa, trucha, caballa, etc)
10 g de perejil
10 g de cebollino (ciboulette)
10 g de hierba buena
Aceite de oliva

Para los germinados

250 g de lenteja negra
250 g de soja verde
15 g de semillas de mostaza blanca
100 g de semilla de espárragos blancos

Preparación:

Esta es una receta que requiere una preparación previa de los ingredientes, con al menos 48 horas de anticipación a la elaboración del plato mismo.

- El primer paso es germinar las semillas. Para ello debe colocar las semillas en papel o algodones húmedos, en un lugar fresco y sin luz, por 48 horas. La soja verde necesita de un tratamiento especial: debe dejarla 12 horas a remojo, luego la escurre y procede a colocarla en algodones, como el resto.
- Una vez que obtiene los germinados debe saltearlos en el último momento con aceite de oliva y sal, tan solo 12 segundos (es preferible utilizarlos antes de que pasen 12 horas tras la germinación).
- Pique el blanco del puerro. Rehóguelo con el aceite de oliva, luego añada el caldo de ave e incorpore la quinua. Cueza durante 15 minutos y deje reposar caliente durante cinco minutos antes de servir.
- Paralelamente triture con una procesadora de alimentos perejil, cebollino y hierbabuena picada. Agregue aceite de oliva virgen extra.
- Haga dados de pescado azul y saltéelos levemente, dejando crudo el interior de cada dado.
- Para montar el plato, coloque en una base honda la quinua guisada, sobre ella los germinados salteados, bañe con el aceite de hierbas y encima coloque los dados de pescado azul. Si obtiene brotes de las semillas germinadas (las primeras hojas que nacen), los puede disponer encima.



Consejo:

Lo ideal es que las semillas a germinar sean de cultivo biológico, ya que son mucho más saludables.



Tamal de quinua con pollo



Fuente: Mariluz Tiocona Condori, Asociación Wiñay Warmi
Recetario “El camino de la quinua”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **20 tamales**

Ingredientes:

Para el relleno

600 g de pechuga de pollo

½ taza de cebolla, picada finamente en daditos

2 cdas de ajo molido

¼ de kg de aceitunas negras

4 cdas de ají amarillo molido

Sal

Orégano

Pimienta

Para la masa del tamal

1 kg de maíz blanco molido

½ kg de harina de quinua molida

400 g de manteca de cerdo

5 huevos

1 cda de polvo de hornear

1 taza de caldo de pollo, aproximadamente

Sal

Preparación

- Inicie preparando el relleno. Para ello, cueza el pollo con sal, pimienta y ajos. Córtelo en trozos.
- Prepare un aderezo con el ajo, la cebolla picada, sal al gusto y aceite vegetal.
- Agregue el ají molido y dórelo. Luego incorpore el pollo en porciones para cada tamal y añada una mínima cantidad de caldo de pollo hasta que quede consistente.
- Para preparar la masa coloque en un tazón las harinas de quinua y de maíz pelado, el polvo de hornear y los huevos uno a uno, batiendo constantemente.
- Agregue la manteca y al final el caldo de pollo frío. Amase esta mezcla por 30 minutos hasta que esté uniforme.
- Remoje las hojas de maíz con agua tibia y escúrralas.
- Envuelva una porción de masa en las hojas de maíz, agregue el relleno, con su trozo de pollo y aceituna.
- Cierre los tamales en la forma tradicional y amárrelos con un hilo grueso.
- Cueza a fuego lento a baño María, por aproximadamente una hora.



Sopa de quinua y calabaza



Chef Matías Palomo (Chile)

Porciones: 4

Ingredientes:

200 g de quinua
1 cebolla
600 g de calabaza
½ puerro
½ bulbo de hinojo
1 cda de aceite de oliva virgen
½ cdta de chile jalapeño
Eneldo fresco

Preparación:

- Corte la cebolla, el puerro y la calabaza en cuadraditos.
- Lave la quinua y saltéela en una olla con una cucharada de aceite caliente durante un minuto, revolviendo constantemente.
- Agregue la cebolla, la calabaza y el puerro, y cubra todos los ingredientes con agua.
- Cuando empiece a hervir baje el fuego al mínimo. Mantenga esa temperatura durante 15 minutos más, controlando de vez en cuando por si se necesitara algo más de agua.
- Un par de minutos antes de apagar el fuego incorpore el chile jalapeño.
- Triture con la batidora hasta conseguir una mezcla homogénea, no demasiado espesa.
- Corte el hinojo en láminas finitas y saltéelo con un poco de aceite de oliva en otro sartén, agregando una pizca de sal, hasta que se dore.
- Sirva la crema añadiendo las tiras de hinojo dentro de cada plato. Decore con eneldo fresco.
- Puede, además, decorar con un poco de yogur natural



Empanadas de quinua con queso



Fuente: Magda Irene Flores Mamani, Asociación Wiñay Warmi. Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **70**

Ingredientes:

2 kg de harina
600 g de harina de quinua blanca
600 g de mantequilla
5 huevos
20 g de polvo de hornear
50 g de azúcar
600 g de queso
Sal

Preparación

- En un tazón tamice las harinas, el polvo de hornear, la sal y agregue el azúcar.
- Haga un hoyo en el centro para incorporar los huevos uno a uno (solo las yemas, ya que las claras se reservan para barnizar antes de hornear). La mantequilla es preferible mezclarla con las manos, hasta hacer una masa uniforme y sin grumos. Puede trabajar con más comodidad en una mesa.
- Agregue agua hasta formar una masa suave.
- Deje reposar por 20 minutos.
- La masa se divide en tantas partes como empanadas deseemos preparar. Una a una se extienden con el rodillo sobre la mesa enharinada y se dejan con medio centímetro de grosor.
- Coloque el queso al medio de la masa, luego doble la masa, dándole forma a la empanada.
- Barnice con la clara de huevo utilizando un pincel de repostería.
- Lleve al horno en latas engrasadas a temperatura moderada por 20 minutos o hasta que tomen un color dorado.



Consejo:

El queso es una buena fuente de calcio y proteínas, pero también es alto en grasa y energía, por lo que es importante limitar la porción de queso en las comidas.



Ensalada de quinua negra, camote, plátano y hojas verdes



Chef Matthew Boland y Darwin Jose Torres (Aruba)

Porciones: **4**

Ingredientes:

450 g de camote
450 g de plátano maduro
2 tazas de espinacas frescas
(opcionalmente puede utilizar repollo chino, berro, o cualquier otra verdura de hoja verde)
2 cdas de albahaca fresca
2 cdas de cilantro fresco
½ taza de pimienta verde, en cuadritos
½ taza de pepino fresco, sin semillas y en cuadritos
⅔ de tazas de quinua negra
½ taza de aceite de oliva o vegetal
2 cdas de vinagre de arroz
Sal
Pimienta

Preparación:

- Lave y cocine la quinua. Déjela enfriar.
- Hierva el camote y los plátanos maduros por separado. Una vez cocidos, córtelos en cuadritos de aproximadamente 2,5 centímetros.
- Lave las hojas de espinaca y guárdelas en el refrigerador.
- En un bol mezcle todos los ingredientes y aderece con aceite vegetal y vinagre de arroz.
- Añada sal y pimienta al gusto.
- Para decorar puede elaborar rizos de zanahoria con un rallador o un pela papas y luego tostarlos, y freír rodajas muy finas de plátano verde. Esas decoraciones las puede esparcir por encima de lo demás.

Para la decoración (opcional)

1 zanahoria
1 plátano verde



Pastel de quinua



Fuente: Magda Choque Vilca y agricultores de la quebrada de Humahuaca Pcia, de Jujuy (Argentina)

Ingredientes:

$\frac{2}{3}$ de tazas de quinua
400 g de queso de cabra o vaca
1 cebolla grande
1 pimiento
2 huevos duros
100 g de aceitunas verdes
3 cdas de harina con polvos de hornear
2 huevos
Cebolleta
Polvo pimentón
Sal
Pimienta

Preparación

- Lave y cocine la quinua en agua. Una vez lista, escúrrala.
- Pique finamente la cebolla y corte el pimiento en cuadritos.
- Comience preparando el relleno. Para ello fría en una cacerola la cebolla y el pimiento.
- Pasados 15 minutos agregue los condimentos, la cebolleta, las aceitunas y tres minutos después el queso picado en cuadraditos finos.
- Apague el fuego y agregue los huevos duros picados. Reserve.
- Opcionalmente puede agregar queso fresco al relleno o mozzarella.
- Precaliente el horno a temperatura alta. Mientras, unte con aceite una fuente de horno.
- Para preparar la pasta, una la quinua cocida, con los huevos frescos y la harina. Salpimiente y agregue una cucharadita de pimentón. Revuelva hasta lograr una pasta uniforme.
- Utilice la mitad de la pasta para cubrir el fondo de la fuente. Luego coloque el relleno, espárzalo bien y a continuación la capa final. Si utiliza queso, termine con queso.
- Lleve al horno por 20 minutos a 180 °C. Si utiliza queso, recuerde de preparar el horno para gratinar.
- Sirva.



Consejo:

Sirva el pastel de quinua con una ensalada de espinacas, tomate y zanahoria para añadir algunas verduras a la comida.



Tabulé de hongos salvajes, ajo negro y berenjena bebé



Chef André Chiang (Singapur)

Porciones: 4

Ingredientes:

(Los hongos mencionados en la lista son meras sugerencias, usted puede utilizar cualquier hongo disponible en la temporada)

- 1 seta ostra
- 1 seta hon shimeji
- 1 seta morel seca
- 1 hongo chanterelle
- 1 seta trompeta negra seca
- ¼ taza de bulgur
- ¼ de taza de quinua blanca
- ¼ taza de quinua roja
- ¼ de taza de cebollino (ciboulette)
- 1 cda sopera de aceite de trufas (opcional)
- ¼ de taza de chalotes banana
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo negro
- 4 berenjenas bebé
- 3 láminas de jamón jabugo (opcionalmente se puede utilizar jamón ibérico)
- 1 cda de alioli

Preparación:

- Pele las berenjenas. Cocínelas a baño María con las rebanadas de jamón durante 25 minutos, hasta que estén completamente cocidas y blandas.
- Rehogue todos los champiñones que encuentre disponibles en la temporada hasta que estén ligeramente caramelizados.
- Pique la cebolla, los chalotes y un poco del ajo, y añádalos.
- Cuele y pique finamente las setas ya rehogadas.
- Lave y hierva suavemente la quinua y el bulgur. Mezcle las setas con los granos.
- Sazone con sal, pimienta y, opcionalmente, con unas gotas de aceite de trufa o trufas frescas.
- Triture el ajo negro y transfórmelo en un puré, páselo a través de un tamiz, y suavícelo con una cucharada de alioli.
- Para servir, decore la base del plato con una cucharada de pasta de ajo, luego sitúe la berenjena levemente por encima de la pasta, acompañada de la mezcla de setas y granos. Pique el cebollino con unas tijeras y déjelo caer en la mezcla de setas y granos.



Consejo:

el alioli es muy fácil de preparar en casa. Para ello machaque dos dientes de ajo con un mortero, añada una pizca de sal y una cucharada de limón o vinagre, y comience a verter lentamente un cuarto de litro de aceite de oliva, gota a gota al principio, mientras revuelve. Opcionalmente en la preparación de la salsa puede añadir huevos: un huevo por diente de ajo.



Ensalada de quinua y hojas de laksa con queso de cabra, wakame y vino rojo



Chef Chris Salans (Indonesia)

Porciones: 6

Ingredientes:

400 g de quinua
30 g de chalota, picada
20 g de cebollino, picado
50 g de hojas de laksa en rodajas
(se pueden sustituir por cilantro vietnamita)
60 g de cumquats confitados
1 limón
Sal
Pimienta
Aceite de oliva

Para la mezcla de queso de cabra

200 g de queso de cabra
(ideal si es queso de cabra francés)
150 ml de crema de leche
(30-35% de materia grasa)

Para el glaseado de vino tinto

200 ml de vino pinot noir
200 g de uvas negras
20 g de glucosa

Para el tuile de wakame

35 g de algas secas
300 ml de agua
50 g de cáscara de limón rallada
75 g de chalota, picada
10 g de sal
3 g de pimienta negra
60 ml de aceite de oliva
20 g de levadura instantánea
900 g de harina fuerte (harina para pan)
200 g de masa madre
300 ml de agua

Para adornar

Micro vegetales

Preparación:

- Hierva la quinua en un caldo de verduras hasta que esté cocida. Luego deje enfriar.
- Mezcle la quinua con la chalota, el cebollino, las hojas laksa y los cumquats confitados. Condimente con jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva al gusto.
- Para la mezcla de queso de cabra, ablande el queso de cabra golpeándolo y mezclándolo con una cuchara o una espátula, y luego bátalo en una batidora. Luego, bata suavemente la crema de leche y mézclela con el queso de cabra. Sazone al gusto. Coloque en una bandeja y deje reposar en un refrigerador durante la noche.
- Para el glaseado, mezcle el vino, con las uvas y la glucosa, y luego cocine a fuego lento hasta que las uvas se abran de golpe. Cuele presionando, para sacar todo el jugo de la uva. Cocine para reducir el líquido hasta que tenga una buena consistencia de glaseado.
- Para el tuile de wakame, ponga a hervir el agua y luego añada el wakame, la ralladura de limón, la chalota. Mézclelos.
- Una vez que las algas estén a temperatura ambiente, mezcle con la harina, la masa madre, la levadura, el aceite de oliva, pimienta y sal. Monte todos los ingredientes en un molde de pan y deje fermentar, como si estuviera haciendo pan.
- Después de que la masa haya subido, hornee a 180 °C hasta que esté lista.
- Deje enfriar a temperatura ambiente y luego congele el pan.
- Una vez congelado, corte el pan finamente, lo cual puede hacer con una máquina de cortar carne.
- Vuelva a hornear a 180 °C hasta que el pan esté crujiente.
- Para montar el plato, decore la parte inferior del plato con el glaseado de vino tinto. Disponga dos croquetas de queso de cabra y la quinua en el plato. Adorne con 2 rebanadas de panes de wakame y las micro hierbas. Sirva inmediatamente.



Consejo:

La “masa madre” se obtiene por el siguiente proceso: mezcle cantidades iguales de agua y harina. Deje la mezcla a temperatura ambiente por 24 horas. Al segundo día, deseche la mitad de la masa y rellene nuevamente con partes iguales de harina y agua. Repita el proceso el tercer día. Al cuarto día ya debería tener lista la masa madre, la que se caracteriza por tener grandes burbujas de gas.





Ensalada de quinua con frutos rojos



Chef Joan Roca (España)

Porciones: **4**

Ingredientes:

250 g de quinua
2 tazas (500 ml) de agua
Fresas
Cerezas
Fresitas
Flores de acacia
Flor de tomillo
Flor de color violeta
50 g de cebolla tierna
50 g de pimiento rojo
50 g de pimiento verde

Para la vinagreta de limón

140 g de aceite de oliva
30 g de zumo de limón
Sal
Pimienta

Preparación:

- Pique todas las verduras en *brunoise* o pequeños dados. Reserve.
- Cocine la quinua durante 12 minutos en el agua. Enfríe y mézclela con las verduras cortadas. Reserve.
- Para realizar la vinagreta, mezcle el aceite con el zumo de limón. Sazone con sal y pimienta.
- Para servir, condimente la quinua con la vinagreta de limón. Disponga encima de un plato la quinua, agregue las fresitas, las fresas cortadas a la mitad y las cerezas laminadas. Finalmente sitúe las flores encima de la ensalada.



Ensalada de quinua con comino tostado y vinagreta de limón



Chef Malika van Reenen (Sudáfrica)

Porciones: 4

Ingredientes:

2 tazas de quinua
4 zanahorias
12 tomates cherry
2 tallos de apio
½ pepino
½ ají verde
30 g de rúcula
1 puño de cilantro
100 g queso feta

Para la vinagreta

1 cucharadita de semillas de comino
50 ml de jugo de limón
15 ml de miel
100 ml aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

- Lave y escurra la quinua. Hiérvala en agua o en caldo de verduras, 2 partes líquido por una parte de quinua.
- Cocínela por 15 a 20 minutos (agregue hierbas si lo desea).
- Cuele la quinua y déjela enfriar. Reserve.
- Ralle las zanahorias, parta los tomates cherry en dos, pique el cilantro y el ají, y rebane el apio y el pepino (sáquele las semillas a este último).
- Tueste las semillas de comino (hasta que se sienta el aroma).
- Para la vinagreta, aplaste ligeramente el comino tostado con un mortero y luego mézclelo con el jugo de limón, la miel y el aceite de oliva.
- Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande, incluyendo la vinagreta.
- Para servir, extienda capas de rúcula en los platos. Coloque la ensalada encima y cubra con queso feta.



Ensalada de quinua con atún y jengibre



Chef Takahiro Tozawa (Japón)

Porciones: **6**

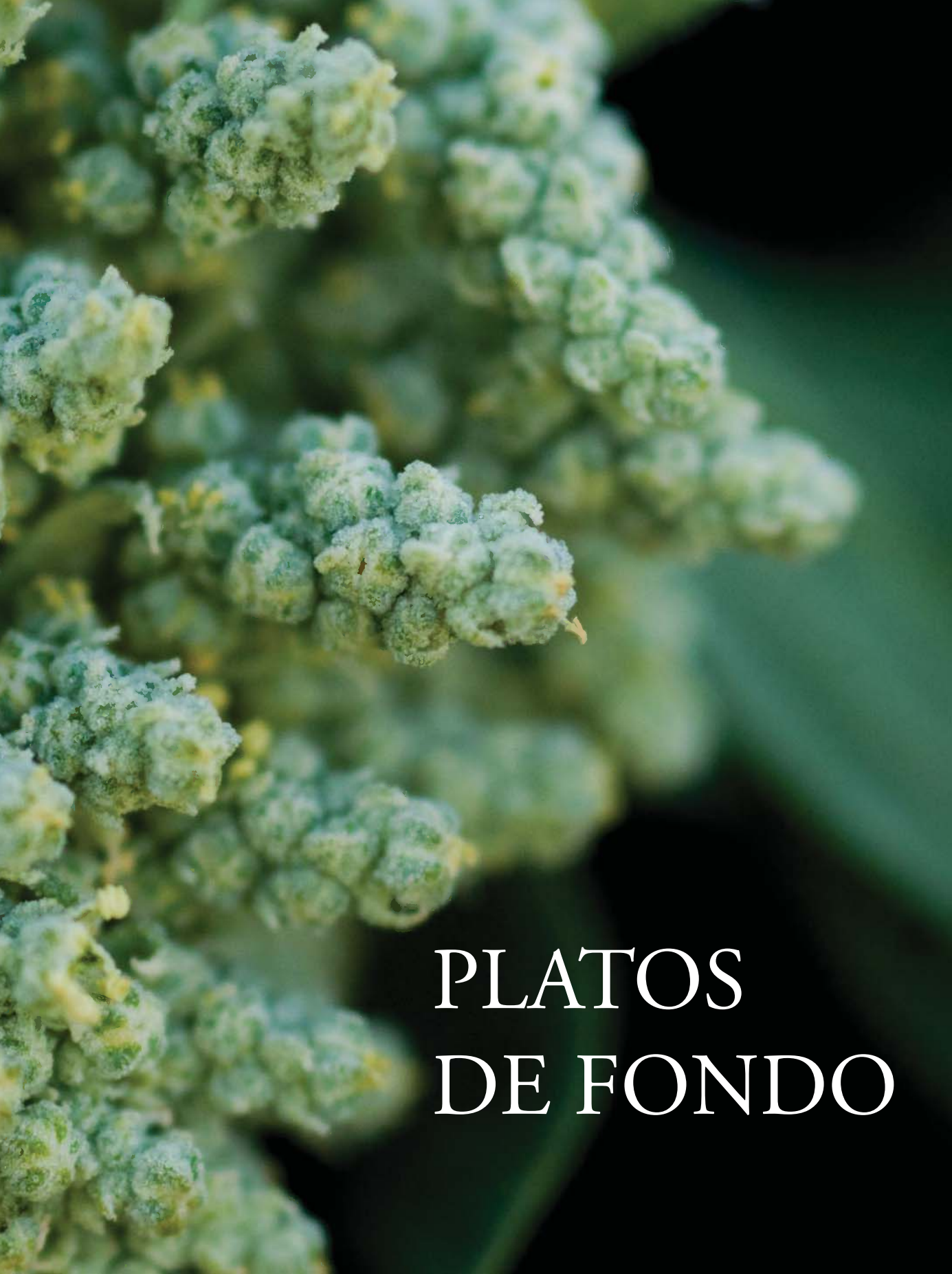
Ingredientes:

1 taza de quinua
2 puños de algas marinas
2 latas (80 g) de atún
2 tomates, en trocitos
2 cebolletas
Jengibre pelado, al gusto
Vinagre de vino, al gusto
Jugo de limón, al gusto
Sal, al gusto

Preparación:

- Cocine la quinua en dos tazas de agua.
- Parta en trozos el alga, cebolletas y tomates.
- Enjuague la quinua cocida en un colador y coloque en un recipiente junto con el atún.
- Agregue el jengibre pelado, vinagre, jugo de limón y sal al gusto.
- Mezcle todos los ingredientes.





PLATOS
DE FONDO



Ají de quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

⅓ de taza de quinua
½ kg de carne
1 zanahoria
2 cabezas de cebolla
1 tomate
5 papas, picadas y cocidas
1 diente de ajo
2 cdas de ají rojo
Sal
Pimienta
Aceite

Preparación

- Lave y cocine la quinua.
- En una cacerola retueste el ajo, las verduras picadas al gusto, junto con la carne picada.
- Incorpore el ají y salpimenté al gusto. Cueza.
- Una vez que esté todo cocido incorpore la quinua y las papas.
- Dé un hervor para que todos los ingredientes se incorporen.
- Sirva.



Consejo:

La carne es una buena fuente de proteínas y hierro. Si elimina la grasa antes de cocinarla puede ayudar a reducir el contenido de grasa y calorías.



Sopa de quinua con carne de cerdo



Fuente: Comunidad Laguna San Martín (Ecuador).

Porciones: 5

Ingredientes:

½ taza de quinua (100 g)
250 g de carne de cerdo
3 papas medianas (300 g)
1 cebolla pequeña (40 g)
2 cucharas de maní, tostado y molido (30 g)
2 dientes de ajo (5 g)
1 cdtá de manteca de color o colorá (5 g)
2 cdtas de culantro (5 g)
1 taza de leche (125 g)
9 tazas de agua (2000 g)
Sal

Preparación

- Hierva la quinua sin sal partiendo de agua hervida durante 30 minutos.
- Cocine la carne cortada en pedazos pequeños junto con la sal, la cebolla y el ajo finamente picados.
- Agregue la manteca de color y deje hervir durante 30 minutos.
- Añada la quinua.
- Incluya las papas peladas y cortadas en tajadas. Hierva durante 15 minutos.
- Una vez cocida la preparación, añada el maní previamente disuelto en la leche y luego el culantro.



Consejo:

Se puede reemplazar la carne por queso y este se añade al término de la preparación.



Tortilla de quinua



Chef Joseph Brozovich (Bolivia)

Porciones: 4

Ingredientes:

8 huevos

½ taza de quinua tricolor

1 cebolla pequeña, cortada en pluma fina

2 cdas de mantequilla

1 taza de tomate mondado

Hojas frescas de albahaca

Sal

Pimienta

Preparación:

- Lave y cocine la quinua.
- En un sartén de teflón derrita la mantequilla y dore la cebolla a fuego alto. Baje el fuego y deje hasta que la cebolla esté de color café caramelo y se deshaga de suave.
- Agregue un tomate cortado en cubos, sin pepas, y hojas de albahaca fresca.
- Añada la quinua cocida y los huevos previamente batidos.



Sopa de quinua desmenuzados con carne de res



Fuente: Comunidad de Guadalupe (Ecuador)

Ingredientes:

½ taza de quinua (100 g)
250 g de carne de res
1 zanahoria mediana (100 g)
½ taza de arveja fresca (75 g)
2 papas medianas (200 g)
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
2 cdtas de culantro
2 cdas de aceite o manteca de color (30 g)
Sal

Preparación

- Hierva la quinua durante 30 minutos.
- Cocine la carne cortada en cuadritos, la cebolla y el ajo picados finamente con el aceite o manteca de color. Deje hervir durante 15 minutos.
- Incorpore la zanahoria picada en cuadritos y la arveja. Hierva por 15 minutos más.
- Luego agregue las papas cortadas en trozos medianos y deje hervir hasta que se cocinen.
- Al final añada el culantro picado.
- Sirva caliente.



Consejo:

La carne es una buena fuente de proteínas y hierro. Si elimina la grasa antes de cocinarla puede ayudar a reducir el contenido de grasa y calorías.



Caldo blanco de quinua con carne de cordero



Fuente: Victoria Coila Zapana, Asociación Wiñay Warmi
Recetario “El camino de la quinua”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **10**

Ingredientes:

250 g de quinua blanca
10 presas de carne de cordero
1 kg de papa imilla
¼ de chuño blanco (tunta)
100 g de garbanzo
10 hojas de repollo (col)
3 choclos, en rodajas
1 cebolla para el aderezo
Apio al gusto
Sal
Orégano
Pimienta
Aceite

Preparación

- Saltee la cebolla picada en daditos pequeños en un poco de aceite vegetal, con orégano, sal y pimienta.
- Agréguele los trozos de carne. Haga que la carne suelte su jugo y añada 10 tazas de agua. Enseguida incluya el garbanzo, el repollo y el apio.
- Aparte, en una olla a presión, sancoche la quinua en dos tazas de agua fría y sin sal por 15 minutos.
- Una vez que esté cocida la carne, agregue la quinua sancochada y dele un hervor para que suelte su blancura y sabor.
- Luego del primer hervor agregue la papa, el chuño blanco y las rodajas de choclo hasta que se cocinen.
- Sirva en plato hondo y rocíe con perejil.



Consejo:

Las legumbres, como los garbanzos, son una buena fuente de fibra, proteínas y minerales.



Chupe de quinua con pescado



Fuente: Asociación Wiñay Warmi

Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: 5 personas

Ingredientes:

1 taza de quinua
5 trozos de pescado frito
4 cdas de queso fresco
1 taza de leche
1 cebolla mediana
2 choclos grandes
5 papas grandes
1 taza de habas verdes
1 taza de zapallo, picado
2 ramitas de apio
Ajo
Comino
Pimienta
Culantro

Preparación

- Cocine el pescado en un sartén con un poco de aceite y selle cada trozo por ambos lados.
- Lave y cocine la quinua en agua.
- Fría los ajos molidos junto con el comino, pimienta, cebolla, apio y añádalos a la quinua cocida.
- Eche el zapallo, habas, choclo cortado en rodajas y las papas cortadas en tiritas.
- Una vez que todo esté cocido añada el queso.
- Al servir el chupe agregue la leche y el pescado.



Consejo:

Al comprar la leche, escoja aquella que sea baja en grasas, para reducir el contenido de energía y de grasa saturada.



Hamburguesa de quinua



Chef Martiniano Molina (Argentina)

Porciones: 4

Ingredientes:

250 g de semillas de quinua
2 cebollas
1 puerro
400 ml de caldo de verduras caliente
80 g de calabaza, rallada
2 cdas de semillas de sésamo
2 cdas de semillas de girasol
2 cdas de semillas de lino
Perejil fresco
2 cdas de aceite de oliva
Sal
Pimienta negra molida

Para acompañar

2 tomates redondos
150 g de queso mozzarella
Albahaca fresca
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra molida

Preparación:

- Lave la quinua.
- En una olla (si puede ser de barro, mejor) sofría las cebollas y el puerro picados con 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que estén levemente dorados.
- Incorpore la quinua y el caldo de verduras caliente. Cocine destapado con un hervor bajo durante 10 minutos.
- Incorpore la calabaza rallada, semillas, sal y pimienta. Mezcle y apague el fuego. Tape y deje reposar hasta que se enfríe completamente.
- Agregue perejil picado y deje en el refrigerador durante 2 horas.
- Retire, mezcle bien y realice las hamburguesas con las palmas de las manos previamente humedecidas con agua fría.
- Dore las hamburguesas por sus dos lados en una sartén con unas gotas de aceite de oliva.
- Para servir, acompañelas con una ensalada de cubos de tomate fresco, trocitos de mozzarella y albahaca fresca en tiritas, condimentada con sal, aceite de oliva y pimienta negra.



Puñuchi (*sopa de quinua*)



Fuente: Promoción del Desarrollo Andino RURANDES
Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **5**

Ingredientes:

½ kg de quinua lavada
5 manojos de cebolla china
3 zanahorias
10 dientes de ajo
1 cda de aceite
Sal

Preparación

- Lave la quinua y cocínela en agua, junto con las verduras cortadas en trozos muy pequeños.
- Aparte prepare el aderezo con la cebolla picada y los dientes de ajo partidos.
- Luego agregue más tazas de agua y deje hervir a fuego lento. Remueva suave y constante para evitar quemaduras en la base de la olla.
- Finalmente agregue sal al gusto y retire del fuego. Haga “puñuchi”, que es envolver la olla en pellejo y frazada hasta que la preparación termine de cocinarse por completo. Puñuchi significa comida dormida y su nombre alude a la cocción que termina fuera del fuego.



Consejo:

Las zanahorias son ricas en vitamina A, que es una vitamina que juega un papel en el desarrollo de nuestra vista, el crecimiento óseo, la reproducción, las funciones celulares y el sistema inmunológico.



Paella valenciana con mariscos y quinua



Chef Juan José Peralta (Bolivia)

Porciones: **4**

Ingredientes:

3 tazas de quinua
6 tazas de caldo de pescado
(a base a espinas y cabezas de pescado)
½ kg de mariscos surtidos
½ pechuga de pollo, cortada en cubos
1 pimiento rojo
2 tomates
2 dientes de ajo
1 tazas de arvejas
2 tazas de habas tiernas
1 taza de judías verdes
½ botella de vino blanco
3 cdas de perejil, picado
3 cdas de hierba buena, picada
1 cda de pimienta blanca, molida
1 cda de azafrán en polvo
3 cdas de ají rojo molido en vaina
arequipeño
¼ de taza de aceite de oliva
2 chorizos españoles

Preparación:

- Parta los tomates por la mitad, quítele las semillas y córtelos en cuadritos o *brunoise*.
- Corte el pimiento, elimine las semillas y córtelo en julianas.
- Remoje el chorizo español en agua tibia por 5 minutos. Quítele la piel y córtelo en redondeles.
- Pique los dientes de ajo.
- Caliente el aceite de oliva en una paella, incorpore el chorizo y sofría por unos minutos. Añada el pimiento y el ajo, mezcle y deje cocer unos minutos.
- Incorpore las habas, las arvejas y judías. Mezcle toda la preparación y añada los tomates picados.
- Incorpore a la paella el caldo de pescado.
- Agregue el perejil, la hierba buena, el azafrán y el ají colorado ya cocido.
- Corte la pechuga de pollo en cubos y saltéelos.
- Añada, distribuyendo en toda la paella, las verduras, los mariscos y los cubos de pollo.
- Cuando la paella se comience a secar, vierta vino blanco, y manténgala a fuego mínimo.



Ceviche caliente de quinua



Chef Flavio Solorzano (Perú)

Porciones: 4

Ingredientes:

3 cdas de aceite vegetal (50 ml)
30 g de ajo picado
3 cdas de ají mirasol, pasta
1 cda de ají amarillo, pasta
1 cda de pimienta negra
1 cda de comino
1 cda de palillo
350 g de quinua
100 g de yuca, rallada gruesa
2 cdas de sal
3 limones
100 g de cebolla roja juliana gruesa
2 unidades de ají mochero

Para el caldo

1 kg de huesos de pollo y gallina
10 g de jengibre en láminas
½ cebolla blanca
4 dientes de ajo pelado
¼ de zanahoria
12½ tazas de agua (3 lt)

Para la decoración

2 cdas de aceite de achiote
100 g de pechuga de pollo, deshilachada
60 g de cebolla china
30 g de tallos y hojas de culantro

Preparación:

- Para preparar el caldo cocine los huesos, la cebolla blanca, el jengibre, los dientes de ajo pelados y las zanahorias en 3 litros de agua por 1 hora.
- Cuele el caldo resultante, que debe ser de 1 litro.
- Paralelamente, lave la quinua y escúrrala.
- Ralle la yuca en la parte gruesa del rallador.
- Aplaste con fuerza el ají mochero con una hoja de cuchillo o un mortero. Realice esta acción una sola vez para que el ají no se deshaga.
- Exprima los limones.
- Prepare un rehogado con el aceite, el ajo, los ajíes mirasol y amarillo, y las especias (pimienta, comino y palillo) por 30 minutos.
- Agregue el caldo de ave que preparó anteriormente.
- Adicione la quinua y comience la cocción con la olla tapada.
- A los 10 minutos agregue la yuca.
- A los 12 minutos saltee la cebolla y agregue la quinua junto con el ají mochero previamente aplastado.
- Añada el jugo de limón.
- Continúe la cocción hasta los 14 minutos y apague.
- Caliente el aceite de achiote y saltee la pechuga en hilachas, con la cebolla china y los tallos de culantro.
- Sirva el ceviche en un plato hondo y decórelo con el salteado y las hojas de culantro.



Revuelto de quinua



Fuente: Alejandrina Mendoza. Receta recolectada con el apoyo de Magda Choque Vilca (Argentina)

Ingredientes:

2 cebollas
1 pimiento
 $\frac{2}{3}$ de taza de quinua
250 g de queso de cabra
3 huevos
Cúrcuma o azafrán
Cebolleta

Preparación

- Lave y hierva la quinua.
- Pique la cebolla y corte el pimiento en cuadritos.
- Rehogue la cebolla junto con el pimiento.
- Una vez cocido, agregue el azafrán o cúrcuma y por último los huevos y el queso.
- Incorpore la quinua previamente cocida y enfriada.
- Sirva decorando con la cebolla de verdeo. Se puede acompañar con pan tostado.



Consejo:

Los pimientos verdes son una buena fuente de vitamina C.



Champiñones rellenos



Chef Rubén Vega Soler (Ecuador)

Porciones: **4**

Ingredientes:

1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 cebolla perla
1 hoja de laurel
3 cdtas de pasta de tomate
½ cdta de polvo de pimentón español
1 taza de quinua
3 tazas de fondo claro de ave
200 g de champiñones frescos
Aceite de oliva
Hierbas finas secas
Sal
Pimienta

Preparación:

- Corte los pimientos y la cebolla en *brunoise* o cuadritos. A continuación sofríalos por unos minutos.
- Agregue la hoja de laurel, el polvo de pimentón y la pasta de tomate. Salpimiente al gusto. Reserve.
- Cocine la quinua con el fondo de ave hasta que quede hidratada, y luego mezcle con el sofrito.
- Limpie los champiñones y rellene los sombreros con la preparación anterior.
- Ponga en el horno por 5 minutos.
- Sirva acompañado de aceite de oliva con hierbas finas (romero, tomillo, perejil crespo y mejorana).



Guiso de quinua



Fuente: Teresa Berta Cardozo, de la comunidad aborígen Ayllu Mama Kolla (Argentina)

Receta recolectada con el apoyo de Magda Choque Vilca

Ingredientes:

1 ½ taza de quinua
2 cebollas
1 pimiento rojo
100 g de charqui
1 tomate
3 tazas de caldo de verduras
Polvo pimentón
Perejil, picado
Aceite neutro
Sal
Pimienta

Preparación

- Lave y cocine la quinua en agua.
- Corte la cebolla y el pimiento en cuadrados muy pequeños. El tomate pélelo y córtelo en cubos.
- En una cacerola caliente vierta el aceite y cuando esté caliente agregue la cebolla y pimiento.
- Agregue la sal y sofría.
- Agregue el tomate y los condimentos restantes.
- Machaque el charqui y separe las hebras. Añada a la cacerola.
- Incluya el caldo de verduras caliente, deje hervir y luego agregue la quinua previamente cocida.
- Una vez que evapore el líquido y la preparación se espese, retire del fuego.
- Sirva con perejil picado.



Consejo:

Limite el contenido de sodio del plato eligiendo un caldo de verduras con bajo contenido de sodio. Limitar este mineral en las comidas es especialmente importante para las personas con presión arterial alta.



Albóndigas de quinua en salsa



Chef Orfelinda Negrete (Perú)

Porciones: 4

Ingredientes:

1 limón
1 cebolla
1 ají verde
1 taza de quinua andina
2 tomates
½ cda de ajos, molidos
1 cda de queso rallado
2 cdas de pasas
2 cdtas de perejil, picado
1 cda de orégano
1 cda de romero
2 cdas de carne de res molida
1 taza de caldo de res
7 racachas (arracacha)
Mantequilla
Leche evaporada
Sal
Pimienta

Preparación:

- Remoje la quinua desde el día anterior con jugo de un limón.
- Lave la quinua 3 ó 4 veces antes de poner a granear.
- Pique la cebolla y el tomate. Muela el ají.
- Prepare un aderezo con la cebolla, el tomate y el ají verde, y sazone con sal, pimienta y ajo.
- Aparte, en un bol agregue la quinua, el queso rallado, el perejil, el orégano, el romero, las pasas y la carne molida. Mezcle bien, amasando y forme albóndigas.
- Vierta el caldo de res en la sartén, agregue el aderezo y lleve a fuego medio.
- Cuando el caldo hierva, coloque las albóndigas cuidadosamente una al lado de la otra.
- Baje el fuego y guise hasta que estén cocidas.
- Acompañe con puré de racacha.
- Para elaborar el puré, cueza las racachas y, una vez listas, muélalas. Agregue mantequilla, leche evaporada al gusto, así como sal y pimienta. Mezcle los ingredientes y luego sirva.



Lentejas con quinua



Fuente: Feria Libre Nueva Esperanza de Arica (Chile)

Porciones: 4

Ingredientes:

1 taza de quinua cocida
2 tazas de lentejas
1 cebolla
2 zanahorias
Aceite
Ajo, sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cocine previamente la quinua en 2 tazas de agua hervida.
- Luego reduzca la temperatura y cocine a fuego lento aproximadamente 15 minutos o hasta que el agua se haya secado y la quinua se ablande.
- En una olla vierta aceite, agregue la cebolla picada en cubos grandes y sazone al gusto con sal, pimienta y ajo.
- Añada las lentejas previamente lavadas y las zanahorias picadas en medias lunas, cubriendo con agua (2 dedos sobre las lentejas) y cocínelas a fuego alto hasta que hierva.
- Baje el fuego y siga cocinando hasta que las lentejas estén blandas, aproximadamente 30 minutos.
- Luego adicione la quinua cocida y revuelva, mezclando bien.



Consejo:

Las lentejas mezcladas con quinua o cereales, como el arroz o los fideos, son una buena fuente de proteínas.



Sardinas recubiertas en quinua, servidas en quinua negra salteada acompañada de chakalaka y verduras frescas



Chef Citrum Khumalo (Súfrica)

Porciones: 4

Ingredientes:

Para el pescado

2 latas de sardinas
2 huevos
1 taza de leche fresca
1 taza de harina de quinua
1 litro de aceite de cocinar
Sal
Pimienta

Para la quinua

1 taza de quinua
2 cdas de cebolla, picada
1 taza de verduras salteadas al wok
2 cdas de aceite

Para el chakalaka

2 cdas de cebolla, picada
1 ½ taza de tomate, picado
2 cdas de pasta de tomate
½ taza de frijoles cocidos
1 zanahoria, cortada en cubitos
1 tallo de apio, picado
1 pimiento verde, picado
1 ají scotch bonnet, picado
2 cdas de aceite de cocinar
2 cdas de cilantro fresco
½ cda de semillas de comino
4 cdtas de cúrcuma
1 cda de pimienta de cayena
1 cdtas de canela molida
4 cdtas de masala
2 cdtas de comino en polvo

Para decorar

1 cestita de micro vegetales

Preparación:

- Comience cocinando la quinua con 3 tazas de agua y una pizca de sal hasta conseguir una textura suave. Una vez cocida colóquela en un recipiente limpio y reserve.
- Para preparar las sardinas comience mezclando 2 huevos, la leche y una pizca de sal.
- Coloque en un plato harina de quinua, sazonada con sal y pimienta. Empolve el pescado con la harina, luego páselo por huevo batido, y termine cubriendo con harina. Colóquelo en un plato limpio y mantenga en el refrigerador.
- Reserve jugo del pescado para utilizar en el chakalaka.
- Para el chakalaka, comience calentando un sartén con 2 cucharadas de aceite. Rehogue dos cucharadas de cebolla, 2 cucharadas de apio y zanahorias, el pimienta, y continúe cocinando durante 2 minutos. Agregue todas las especias y cocine por otros 2 minutos. Añada los tomates y la pasta de tomate y continúe la cocción durante 5 minutos. Adicione los frijoles, luego el resto de la salsa de la cocción de pescado hasta que todo esté bien mezclado. Ponga a un lado para conservar el calor.
- Caliente otro sartén con 2 cucharadas de aceite y saltee las cebollas restantes. Añada verduras salteadas previamente en un wok y cocine durante 3 minutos. Luego agregue la quinua y continúe la cocción hasta que todo esté bien mezclado y cocinado.
- Caliente 1 litro de aceite y fría el pescado hasta que esté dorado. Escurra el aceite con una toalla de papel.
- Sirva el pescado sobre la quinua y deje caer encima el chakalaka. Decore con micro vegetales
- Para obtener una versión vegetariana de este plato, elimine las sardinas, agregue la quinua al chakalaka, sin la salsa de pescado, y sirva cubierto de micro vegetales.





Carne molida de cerdo picante y champiñones con quinua asada en hojas de plátano



Chef ML Sirichalerm Svasti (McDang) (Tailandia)

Porciones: **4**

Ingredientes:

Para la pasta

10 dientes de ajo
15 ajíes tailandeses
2 tallos de citronela

Para la mezcla de carne

2 tazas de carne de cerdo molida
3 cdas de salsa de soja fermentada
1 taza de hongos ostra
2 tazas de quinua negra (o de otro color, dependiendo de la disponibilidad)
8 hojas de hojas de plátano para el envoltorio (también pueden ser hojas de loto)
5 tazas de agua
½ taza de crema de leche light
1 cda de mantequilla

Para la guarnición

4 huevos duros
½ taza de ajís largos y frescos, de colores rojo, amarillo y verde
½ taza de hojas de albahaca tailandesa



Consejo:

En la receta se pueden utilizar otros tipos de carne o arroz en vez de quinua.

Preparación:

- Remoje la quinua por unas cuantas horas y luego lávela.
- Caliente una olla, agregue la quinua y vierta poco a poco el agua mientras revuelve. A medida que el agua se consume añada más agua. Finalice la cocción incluyendo la crema y la mantequilla.
- Para la pasta, machaque los ajos, ajíes y la citronela (finamente picada) en un mortero hasta formar una pasta.
- En un tazón, mezcle 2 cucharadas de la pasta con carne molida de cerdo, salsa de soja fermentada y las setas, previamente cortadas en pedazos a mano. Si no desea que la mezcla de cerdo quede demasiado picante, reduzca la cantidad de pasta.
- Coloque dos hojas de plátano, una encima de la otra, para envolver los ingredientes.
- Para cada una de las porciones ponga cuatro o cinco rebanadas de ajíes en el centro de las hojas de plátano, y dos mitades de huevo, boca abajo. Salpique con hojas de albahaca morada y cubra con ½ taza de la mezcla de carne molida de cerdo.
- Añada ⅓ de taza de quinua en la parte superior de la carne de cerdo.
- Envuelva todo con las hojas y asegúrelas con pinchos de bambú.
- Ponga el paquete de hojas de plátano sobre una parrilla a fuego bajo hasta que el cerdo esté cocinado. También puede cocinar al vapor.
- Sirva caliente.



Quinoa salteada con pollo satay al estilo tailandés y salsa de maní



Chef Lorenzo Rosso (Tailandia)

Porciones: **4**

Ingredientes:

Para la quinoa salteada

½ taza de quinoa blanca
1 ½ tazas de caldo de pollo
2 cdas de cebolla, finamente picada
1 cda de zanahoria, en cubitos
1 cda de pepino, en cubitos
2 cdas de mantequilla
2 cdas de hojas de cilantro
Sal kosher

Para las brochetas de pollo satay

450 g de pechuga de pollo
1 cda de curry en polvo
2 cdas de leche de coco light
1 cda de azúcar
1 cda de salsa de pescado

Para la salsa de maní

3 cdas de maní molido
1 cda de pasta de curry rojo
1 cda de aceite vegetal
1 cda de salsa de pescado
2 cdas de azúcar de palma
3 cdas de leche de coco light

Preparación:

- Lave la quinua.
- Derrita la mantequilla a fuego lento en una cacerola de fondo grueso.
- Pique finamente la cebolla, corte en cubitos la zanahoria y el pepino. Agréguelos a la olla y cocine por unos minutos, o hasta que la cebolla esté transparente.
- Añada el caldo de pollo, sal al gusto y deje hervir.
- Poco a poco agregue la quinua y baje el fuego dejándolo muy bajo.
- Cubra la olla y cocine por unos 15 minutos o hasta que todo el líquido se haya absorbido.
- Cuando la quinua esté completamente cocida se desarrollarán los pequeños gérmenes de las semillas de quinua.
- Retire la olla del fuego y deje reposar, tapada, durante 5 minutos.
- Añada el cilantro justo antes de servir.
- Paralelamente prepare los satay de pollo. Para ello corte el pollo en tiras finas y marínelo con curry, leche de coco, azúcar y salsa de pescado.
- Elaborar los satay ensartando las rodajas de pollo con la ayuda de unos de pinchos de bambú.
- Áselos hasta que estén bien hechos, asegurándose de mantenerlos jugosos y húmedos en el interior.
- Para prepara la salsa de maní comience calentando el aceite vegetal a fuego lento en una cacerola de fondo grueso.
- Agregue la pasta de curry y remueva durante un minuto.
- Añada los maníes y la leche de coco. Cocine a fuego lento hasta que la salsa se haya reducido a la mitad.
- Sazone al gusto con azúcar de palma y salsa de pescado.
- Sirva colocando la quinua salteada en un plato grande, rodeado con los pinchos de pollo. Deje caer encima cilantro fresco. Sirva la salsa de maní como acompañamiento.





Rawas frito, quinua upma y salsa inspirada en el curry kairi



Chef Rahul Akerkar (India)

Porciones: 4

Ingredientes:

500 g de filete de rawas (opcionalmente puede sustituirlo por cualquier pescado de carne blanca firme, como el pargo o el mero).

1 limón

Para el curry kairi

100 g de mango verde

15 g de arroz basmati

25 g de jaggery

(opcionalmente se puede utilizar panela o azúcar de caña)

1 cdta de polvo de cúrcuma

½ cdta de semillas de fenogreco (o alholva)

½ cdta de semillas de mostaza negra

8-10 hojas de curry

120 ml de leche de coco light

300 ml de caldo de verduras

30 ml aceite de girasol o de maní

Sal

Para el upma de quinua

150 g de quinua (roja, blanca y negra)

200 ml de caldo de verduras

15 g de cebolla, picada

5 g de ají verde, picado

½ cdta de semillas de mostaza negra

½ cdta de polvo de cúrcuma

5 g de almendra

5 g de castañas de cajú (o anacardos)

5 g de pasas

5 g de perejil, picado

5 g de cebollino (o ciboulette), picado

6-8 hojas de curry

10 ml de aceite de oliva

1 limón

Sal

Pimienta

Para el rawas

Mantequilla clarificada

Jugo de limón

Sal

Preparación:

- Comience preparando el curry kairi. Para ello, pele el mango, quite la carne de la semilla, y córtela en dados grandes. Hiérvalos en 150 gramos del caldo de verduras y con la mitad del polvo de cúrcuma, hasta que queden blandos.
- Vacíe el agua y con un procesador de alimentos convierta el mango en una pasta suave.
- Tueste el arroz en seco (sin aceite) en un sartén, a fuego alto, hasta que tome un color dorado. Retire inmediatamente y muélalo con la ayuda de un molinillo hasta que quede un polvo fino.
- En una cacerola de fondo grueso caliente el aceite a fuego alto y atempere las semillas de fenogreco y mostaza. A continuación añada la cúrcuma en polvo restante y las hojas de curry.
- Agregue a las especias el puré de mango, mezcle bien y cocine a fuego lento hasta que el puré comience a burbujear. En ese momento añada el caldo de verduras restante (150 g) y la leche de coco y cocine a fuego lento durante un tiempo corto. Asegúrese de que el fuego esté bajo para evitar que la leche de coco se corte.
- Añada la harina de arroz a la mezcla y cocine a fuego lento, hasta que la salsa comience a espesarse. Sazone con sal.
- Añada el jaggery o panela a la salsa y siga cocinando hasta que se disuelva por completo y entregue a la salsa su sabor agridulce. Si utiliza azúcar de caña o panela, añada una cucharadita de pasta de tamarindo. Reserve y mantenga la salsa caliente hasta servir.
- A continuación elabore el upma de quinua. Comience colocando el caldo de verduras en un sartén y hiérvalo. Retírelo del fuego y añada la quinua. Cubra el sartén con plástico film transparente y déjelo así durante 15 o 20 minutos, hasta que la quinua se ablande.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego alto y añada las semillas de mostaza negra. Una vez que las semillas empiezan a saltar, agregue la cúrcuma en polvo, la cebolla picada, el ají, las pasas, las castañas de cajú, las almendras y las hojas de curry y saltee a fuego bajo hasta que las cebollas estén transparentes y las castañas de cajú un poco doradas.
- Agregue a la cacerola la quinua que ablandó y combínela bien con la mezcla de especias salteadas. Sazone con sal, pimienta y jugo de limón, y deje caer perejil y cebollino picados. Reserve.
- Antes de servir, corte el pescado en 4 filetes de aproximadamente 125 g cada uno, con cáscara. Sazone los filetes con el jugo del limón y sal, y dórelos en un sartén con mantequilla clarificada, con la piel hacia abajo, hasta que estén hechos y la piel esté crujiente. Sáquelos del sartén y elimine suavemente el exceso de mantequilla con una toalla de papel.
- Sirva el pescado acompañado del upma de quinua y el curry kairi.



Consejo:

Para elaborar la mantequilla clarificada ponga la mantequilla en una olla o sartén a fuego medio. Evite calentar la olla previamente y deje la olla sin tapar. Cuando vea que encima se forma una capa blanca sólida y espumosa debe apagar el fuego. Retire la capa blanca y filtre el líquido con un filtro de tela. Deje que se enfríe y consérvela en la nevera.



Sobre el plato:

Para esta receta se utilizó quinua en lugar de semolina, producto que se usa para hacer el upma, un plato de desayuno tradicional en el sur de India. El upma se cocina como una papilla espesa que contiene semolina tostada y varios condimentos y vegetales. La salsa de curry kairi (mango verde) es una adaptación de un curry distintivamente “agridulce” que se hace con jaggery, mango verde y leche de coco.





Tabulé de quinua con pechuga de pollo



Chef Alfredo Oropeza (México)

Porciones: 4

Ingredientes:

Para el tabulé

1 taza de quinua
2 tazas de agua
1 manojo pequeño de perejil
2 cebolletas
1 taza de hojas de hierba buena, frescas
3 tomates (jitomates)
½ chile serrano
2 cdas de aceite de oliva
¼ de taza de jugo de limón
Sal
Pimienta

Para el pollo

3 tomates verdes
½ cebolla
1 chile de árbol, seco
1 chile de árbol, fresco
1 taza de cilantro
2 cdtas de jengibre
1 pechuga de pollo, sin hueso ni piel y semi aplanada
3 cdas de aceite de oliva

Preparación:

- Lave la quinua y cocínela con agua y un poco de sal. Una vez lista, enfríela y reserve.
- Pique el perejil, las cebolletas y la hierba buena. Quite las semillas a los tomates y córtelos en cubitos pequeños.
- Para elaborar el tabulé incorpore todos los ingredientes en un tazón y mézclelos de forma envolvente hasta combinar todo perfectamente. Refrigere por algunos minutos.
- Para preparar el pollo comience cortando los tomates en cuartos, pique finamente la cebolla y los chiles. Lave, desinfecte y pique el cilantro, con tallos incluidos.
- Caliente dos cucharadas de aceite de oliva en un sartén a fuego medio, ponga los tomates y muévalos ocasionalmente.
- Cuando comiencen a cambiar de color, agregue el jengibre, la cebolla y el cilantro.
- Cocine por 2 minutos hasta que todos los ingredientes se suavicen. No deje de mover los ingredientes, para evitar que se quemen.
- Triture la preparación con un mortero o molcajete, generando una salsa, y agregue los chiles. Enfríe.
- Corte la pechuga por la mitad y barnícela con la mitad de la salsa. Cocínela en una parrilla caliente, barnizada con 1 cucharada de aceite de oliva, hasta que esté bien cocinada.
- Deje el pollo reposar unos minutos para luego cortarlo en fajitas.
- Para servir, coloque una cama de tabulé en un plato extendido, ponga encima una porción de pollo y vierta encima la salsa al gusto.



Lenguado crocante de quinua con hinojo picante



Chef Claude y Thomas Troisgros (Brasil)

Porciones: 4

Ingredientes:

Para el aceite de especias:

1 cda de curry en polvo
1 cda de comino molido
1 cda de granos de cilantro
1 cda de pimentón o ají de color (polvo)
1 cda de jengibre en polvo
1 cda de ajo picado
1 cda de pimienta de Cayena o ají en polvo
500 ml de aceite de oliva extra virgen
Sal

Para la ensalada de hinojo:

2 hinojos
100 ml del aceite de especias
100 ml de licor Pernod
Jugo de 1 limón
80 g de pasas negras
2 cl de miel
Perejil, albahaca, ciboulette (cebollino) y cilantro picados
Pimienta
Sal

Para la quinua:

100 g de quinua
Sal

Para el lenguado:

800 g de filete de lenguado
2 cdas de harina
2 huevos, ligeramente batidos
1 cucharada de aceite de oliva
Pimienta negra
Sal

Preparación:

- Para elaborar el aceite de especias, comience tostado por 2 minutos en un sartén el curry, el comino, el jengibre, el cilantro, el pimentón, la pimienta de Cayena y el ajo. Cuidado de no quemar las especias.
- Añada el aceite de oliva y mezcle todo en una licuadora. Guarde este aceite durante 24 horas antes de su uso.
- Limpie el hinojo, quite las hojas y luego córtelo.
- Ponga el aceite de especias en el sartén y cuando esté caliente fría las rebanadas de hinojo durante 6 minutos. Sazone con sal y pimienta.
- Añada las pasas, miel y jugo de limón.
- Flambee con el Pernod.
- Retire del sartén, colóquelo en un recipiente y agregue el cilantro, ciboulette, la albahaca y perejil. Déjelo marinar durante 2 horas.
- A continuación, lave la quinua y cocínela con agua y sal durante 20 minutos. Cuélela y déjela enfriar. Seque bien en un plato.
- Para cocinar el lenguado, aderece ambos lados del pescado con sal y pimienta negra. Pase el interior del pescado por la harina y los huevos y empane con quinua. Apriete con la mano la quinua para que se pegue al pescado.
- Fría el pescado por el lado de la quinua y de vuelta.
- Para servir coloque la ensalada de hinojo en el plato y acomode el lenguado encima. Adorne con hojas de hinojo y rocíe con aceite de especias, si lo prefiere.



Polenta de quinua con chanchito entomatado



Chef Adolfo Perret (Perú)

Porciones: **4**

Ingredientes:

Para la polenta

2 tazas de quinua

¼ de taza de cebolla, picada

1 diente de ajo, finamente picado

6 tazas de caldo de verduras o de pollo

Aceite o manteca para freír

Para la salsa de tomate con cerdo

3 tazas de pierna de cerdo, picada en trozos

5 tomates

2 zanahorias

½ taza de cebolla, picada

2 dientes de ajos, picados

1 hoja de laurel

Orégano

1 taza de caldo de pollo o agua

Sal

Pimienta

Preparación:

- Muela ligeramente la quinua. Esta tarea la puede realizar con la ayuda de un batán o de una piedra. También puede usar una licuadora, procesando la quinua unos segundos.
- En una olla prepare un aderezo con la cebolla y el ajo. Agregue el caldo de verduras y lleve a fuego alto hasta que hierva.
- A continuación, espolvoree la quinua en forma de lluvia sin dejar de mover hasta que tome cierta consistencia y esté cocida. Sazone con sal.
- Paralelamente, prepare la salsa. Para eso sazone el cerdo con sal, pimienta y un diente de ajo finamente picado. Deje reposar por 10 minutos.
- En una sartén con poco aceite, fría el cerdo hasta que quede doradito. Resérvelo.
- Luego pique la cebolla, la zanahoria y los tomates en cuadraditos pequeños. Aparte, en una olla ponga a freír la cebolla y los ajos hasta que la cebolla quede transparente. Agregue al aderezo, el tomate, la zanahoria y la hoja de laurel y mueva de vez en cuando durante dos minutos más. Agregue el caldo o agua y un poco de sal y deje cocer por 15 minutos a fuego bajo.
- Finalmente incorpore el cerdo frito en la olla y espolvoree orégano. Tape y deje reposar.
- Sirva la polenta de quinua y agregue encima la salsa de tomate con cerdo.



Pollo cocoffinoa



Chef Débora Fadul (Guatemala)

Porciones: 4

Ingredientes:

2 pechugas de pollo

Para el garam masala

1 cda de comino molido

1 cdta de cilantro molido

1 ½ cdta de cardamomo

1 cdta de pimienta molida negra

1 cdta de canela molida

½ cdta de clavo molido

½ cdta nuez moscada

½ cdta de pimienta blanca en polvo

Para el relleno

4 láminas de queso provolone ahumado

4 hojas de albahaca

¼ de taza de semillas de calabaza

1 cda grande de cardamomo

½ cebolla

½ cda de eneldo, seco

¼ de cda de garam masala

30 ml de chancal o ron blanco

1 cda grande de aceite de oliva

Sal

Pimienta negra

Para la cubierta

1 taza de harina

1 huevo

2 tazas de quinua roja

Sal

Pimienta

Aceite de canola

Para la salsa

½ cebolla

2 dientes de ajo

1 taza de quinua roja

1 cda grande de café

2 cdas grandes de cocoa

⅓ de taza de azúcar

½ taza de crema de leche light

2 tazas de agua fresca

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Para el montaje

Hojas de albahaca

Preparación:

- Para elaborar el garam masala, coloque todos los ingredientes en una procesadora de alimentos y redúzcalos a polvo. Dado que esta receta requiere $\frac{1}{4}$ de cucharada de garam masala, puede guardarlo que reste en un lugar fresco.
- Prepare el relleno del pollo. Para ello pique finamente la cebolla y fríala en un sartén con aceite de oliva, a fuego medio, junto al cardamomo, las semillas de calabaza, el garam masala, y el eneldo.
- Mezcle bien hasta que las semillas comiencen a dorarse.
- Vierta el licor con cuidado y deje hasta que se reduzca. Agregue sal y pimienta.
- Retire del fuego y pase a la procesadora de alimentos o licuadora.
- Deje enfriar en un bol.
- Mientras se enfría la preparación anterior, sitúe las pechugas de pollo sobre tabla de madera y córtelas con la técnica de la mariposa, sin cortar hasta el final.
- Envuelva el pollo con un film plástico y golpéelo suavemente con un mazo para que quede plano.
- Remueva el film, extienda el pollo, salpimíentelo y colóquelo el queso y dos hojas de albahaca encima de una de las mitades del pollo.
- Haga un rollo con cada pechuga.
- Agregue sal y pimienta en el exterior.
- Es hora de preparar la cubierta de quinua. Para ello ponga en 3 recipientes diferentes la quinua, la harina y el huevo batido.
- Con manos limpias ponga cuidadosamente el pollo relleno en el huevo, a continuación, en la harina, en el huevo otra vez y finalmente en la quinua. De esta manera no se desprenderá al freírla.
- Vierta aceite de canola en el sartén y cocine las pechugas de pollo hasta que estén crujientes.
- A continuación, envuélvalo en papel de aluminio e introduzca en el horno durante 15 minutos a 190 °C.
- Mientras se cocina el pollo, prepare la salsa. Para ello, coloque en una olla la taza de quinua más 2 tazas de agua fría. Déjela a fuego medio, hasta que se consuma el agua y la quinua esté suave. Retire del fuego.
- Pique la cebolla y los dos ajos
- Coloque la cebolla picada y el ajo en un sartén con aceite de oliva y saltéelos.
- A continuación, agregue la quinua y cocine todo en el sartén, procurando que quede bien mezclado.
- Agregue el café y el cacao y espere hasta que espese, formando una pasta.
- Introduzca la crema y mezcle bien hasta que empiece a hervir.
- Luego agregue el azúcar, sal y pimienta.
- Sirva haciendo 3 cortes en cada rollo de pollo y acompañe con hojas de albahaca y salsa.





Tah-chin con pollo



Chef Pasha (Irán)

Porciones: **4-6**

Ingredientes:

3 tazas de quinua
1 taza de yogur
1 huevo
1 cda de azafrán molido
250 g de filete de pollo
1 cda de berberis (zereshk)
1 cda de rodajas de pistacho
1 cebolla mediana
1 cda de azúcar
2 cdas de aceite de cocina
Sal
Pimienta negra

Preparación:

- Pique la cebolla y saltéela en aceite hasta que esté ligeramente dorada.
- Añada el pollo y saltéelo junto a las cebollas hasta que su color cambie. Agregue 1 taza de agua y lleve a ebullición. Luego, baje el fuego y deje que hierva lentamente hasta que el pollo esté cocido.
- Mientras el pollo se cocina, bata el yogur hasta que esté suave.
- Disuelva el azafrán en media taza de agua caliente.
- Agregue al yogur el azafrán, la sal, la pimienta y el huevo y mezcle muy bien.
- Lave y escurra la quinua. Colóquela en una cacerola con agua, lleve a ebullición, y déjela cocinando hasta que esté al dente. Luego escúrrala.
- Vierta el aceite y la mezcla de yogur en una olla antiadherente. Añada una capa delgada de la quinua y aplane con el dorso de una cuchara. Agregue una capa de pollo en la parte superior, seguida por otra capa de quinua. Una vez más aplane la quinua. Extienda varias cucharadas más de la mezcla de yogur sobre el arroz. Continúe de esta manera hasta que el pollo, el arroz y la mezcla de yogur se hayan agotado.
- Tape la olla y cocine durante aproximadamente una hora y media a fuego medio-bajo. Cuanto más tiempo se cocine el tah-chin, más grueso será el tah-dig (la deliciosa capa crujiente de quinua que se forma en la parte inferior).
- Una vez cocido, retire la tapa y deje que la preparación se enfríe durante unos minutos.
- Coloque un plato grande invertido sobre la olla y dele la vuelta a la olla. Golpee suavemente la olla para aflojar el contenido en su interior. La preparación deberá caer en el plato en una sola pieza con el tah dig-en el exterior.
- Cocine berberis con $\frac{1}{2}$ taza de agua y 1 cucharada de azúcar por 2 minutos.
- Rocíe sobre el plato berberis cocidos y decore con las rodajas de pistacho.



Sobre el plato:

El plato tradicional tah-chin (pastel de arroz persa) se prepara con arroz, pollo o carne, y berenjena.



Pimientos rellenos de quinua y garbanzo con merquén



Maria José Coloma, Shelly Johnston y Ryan Gorczycki,
equipo de nutrición, Año Internacional de la Quinoa FAO-RLC (EEUU- Chile)

Porciones: 4

Ingredientes:

4 pimientos grandes
120 g de quinua
3 tazas de agua
2 tazas de garbanzos, remojados en agua desde la noche anterior
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 ½ tazas de champiñones, cortados en rodajas
2 tomates
1 zanahoria grande
1 cda de merquén (ají ahumado), o al gusto
¼ cda de sal, o al gusto
Aceite de oliva, bastante para freír
240 g de queso rallado
1 taza de cilantro, picado
½ taza de albahaca, picada

Preparación:

- Precaliente el horno a alta temperatura.
- Previamente debe cocer la quinua en 3 tazas de agua. Una vez hervida el agua, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por aproximadamente 15 minutos o hasta que el agua se haya secado y la quinua se ablande.
- En otra olla, cueza durante 30 minutos los garbanzos que fueron remojados en agua desde la noche anterior. Una vez blandos, muélalos.
- Corte los pimientos longitudinalmente y quíetele las semillas. Déjelos sobre una bandeja, el lado cortado hacia abajo. Colóquelos en el horno durante 10 minutos hasta que la piel comience a ablandarse.
- Ralle la zanahoria y pique la cebolla y los ajos.
- En un sartén con aceite sofría la cebolla, el ajo y la zanahoria a fuego medio. Agregue los champiñones, merquén, sal y dos cucharadas de cilantro. Cocínelos 5 minutos más.
- Quíetele la semilla a los tomates y córtelos en cubitos.
- En un bol, mezcle quinua, la pasta de garbanzos, la albahaca picada, y los tomates en cubitos pequeños con la preparación previamente cocida en el sartén de manera que quede una mezcla homogénea.
- Luego rellene los pimientos partidos con la mezcla y espolvoree el queso rallado por encima.
- Coloque los pimientos rellenos en el horno y cocínelos durante 15 minutos, o hasta que el queso comience a dorarse.
- Retire los pimentones del horno y déjelos enfriar durante 5 minutos. Sírvalos calientes con el cilantro restante.



Sobre el plato:

Puede acompañar los pimientos con una ensalada de lechuga romana, tomate y zanahoria rallada, mezclada con semillas de sésamo y un aderezo de jugo de limón y aceite de oliva.



Quinua con queso, acompañada de pollo y tomates deshidratados



Chef Rose Reisman (Canadá)

Porciones: 6

Ingredientes:

1 taza (250 g) de quinua
1 ½ taza de agua o de caldo de pollo bajo en sodio
175 g de pechuga de pollo, en trozos
2 cdas de harina
½ taza de tomates deshidratados (previamente rehidratados), en trozos
½ taza (45 g) de queso feta bajo en grasa

Para la salsa

1¼ tazas de leche de 2%
¼ taza de caldo de pollo
2 cdas de harina
½ cda de mostaza Dijon
Pizca de sal y pimienta
¾ de taza (65 g) de queso cheddar rallado
2 cdas de queso parmesano rallado

Cubierta

½ taza de pan rallado
2 cdas de queso cheddar rallado
2 cdas de queso parmesano rallado
2 cdtas de aceite de oliva

Preparación:

- Precaliente el horno a 200 °C.
- En una olla pequeña, agregue la quinua y el caldo. Póngalos a hervir, tape la olla y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que la quinua esté cocida. Reserve.
- Mientras tanto, bañe el pollo en la harina y cocínelo en un sartén con un poco de aceite vegetal. Cocine por 3 minutos o hasta que esté cocido. Agregue la quinua, los tomates deshidratados y el queso feta. Coloque la mezcla en una fuente para hornear de 23 centímetros de largo.
- Para prepara la salsa, agregue en una olla la leche, caldo, harina, mostaza, sal y pimienta, y bátalos hasta que la harina esté bien mezclada con los demás ingredientes.
- Cocine a fuego lento por 3 minutos o hasta que la salsa esté ligeramente espesa, revolviendo los ingredientes contantemente. Agregue ¾ taza de queso cheddar y 2 cucharadas de queso parmesano. Bata hasta tener una mezcla suave.
- Agregue la quinua y mezcle.
- Para preparar la cubierta, mezcle el pan rallado, queso cheddar rallado, queso parmesano rallado y el aceite de oliva. Espárzalo sobre el pollo con quinua y hornee por 10 minutos o hasta que la cubierta adquiera un color marrón.



Consejo:

Puede sustituir el pollo con cerdo, carne de res o camarones. Como opción vegetariana puede utilizar tofu.



Quinua con tomates asados, nueces y aceitunas



Chef Jenna Beagh (EEUU)

Porciones: **4** (o **6** si se utiliza como acompañamiento)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 3 tazas de agua o caldo de vegetales
- 450 g de tomates cherry
- ½ taza aceitunas negras sin semilla, partida en trozos
- 2 hojas de laurel
- 1 cdta de comino
- ½ cdta de polvo pimentón (paprika)
- ½ cdta de sal o al gusto
- ½ taza de nueces, en trozos

Preparación:

- Lave la quinua.
- Precaliente el horno a 205 °C.
- Esparza las nueces en una bandeja forrada con papel aluminio y tueste durante 3 a 5 minutos, o hasta que estén doradas. Remuévalas y colóquelas en un recipiente.
- Agregue un poco de aceite o spray para cocinar sobre el papel aluminio y coloque los tomates cherry. Ase los tomates en el horno durante 30 minutos. Comenzarán a estallar y carbonizarse. Después de los 30 minutos, remueva los tomates del horno y colóquelos en el mismo recipiente que las nueces.
- Mezcle la quinua, hojas de laurel, polvo pimentón, comino y agua (o caldo) en una olla sobre fuego alto. Hierva la mezcla, luego reduzca el fuego y cocine durante 15 minutos o hasta que la quinua haya absorbido todo el líquido.
- Agregue la quinua a la mezcla de nueces y tomates y añada las aceitunas.
- Condimente con sal al gusto.



Risotto de quinua y setas de temporada



Chef Mauro Colagreco (Francia)

Porciones: 4

Ingredientes:

6 cdas de quinua blanca
6 cdas de quinua roja
20 champiñones medianos frescos de temporada
5 cdas de queso reggianito rallado
20 lascas de reggianito, hechas con un pelador
½ taza de caldo de vegetales
1 cda de chalota, finamente picada
½ cda de manteca
2 cdas de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo
1 rama de tomillo
1 rama de romero
12 papines andinos
20 hojas de perejil
2 tazas de aceite de girasol para freír
1 cda de sal

Preparación:

- Coloque en una cacerola grande agua con un poco de sal y lleve a hervor. Lave la quinua y cocínela por 10 minutos. Una vez lista, escúrrala bien. Junte en un bol el dúo de quinua y reserve.
- En una cacerola con abundante agua cocine papas lavadas enteras. Una vez cocidas retírelas del agua y pélelas en caliente con la ayuda de un cuchillo pequeño. Según el tamaño, corte en rondes las papas y reserve.
- Recupere la piel de las papas y séquelas bien con papel de cocina.
- En una cacerola pequeña vierta aceite y caliéntelo (hasta 180 °C aproximadamente). Fría por unos segundos las pieles de papa hasta que queden crocantes y escúrralas en papel absorbente. Reserve.
- Limpie los champiñones y córtelos a la mitad.
- En una sartén a fuego medio vierta una cucharadita de aceite de oliva y coloque los champiñones junto a las papas cocidas cortadas, el diente de ajo, el tomillo y romero. Reserve en caliente.
- En una cacerola funda una cucharadita de manteca y sofría, sin dar coloración, a la chalota finamente picada.
- Agregue la mezcla de quinua e incorpore la ½ taza de caldo de verduras para calentar a fuego medio.
- Incorpore el queso rallado y el resto de la manteca junto el resto de aceite de oliva y revuelva bien para emulsionar. Este proceso, llamado “mantecatura”, es el encargado de dar la textura melosa a nuestro risotto de quinua.
- Para servir, disponga el risotto de quinua en el fondo de un plato hondo. Coloque los champiñones y las papas doradas de manera que de volumen a la presentación. Termine con 5 hojas de perejil, la fritura de piel de papas y una vuelta de molino de pimienta negra.



POSTRES Y
BEBIDAS



Crespetes de quinua

(turrone con miel y tostado de quinua)



Fuente: Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)

Porciones: **10**

Ingredientes:

2 tazas de quinua café tostada en tiesto (pop de quinua)

2 cdas de coco rallado

5 cdas de pasas negras de uva

2 cdas de almendras o nueces

Dulce de leche (manjar)

Preparación

- En un recipiente vacíe la quinua tostada (puede utilizar reventados de quinua blanca, también llamada quinua inflada).
- Mezcle con dulce de leche y almendras o nueces, hasta obtener una mezcla uniforme.
- Vacíe la mezcla en moldes de galletas. Adorne la parte superior con pasas de uva y coco rallado.
- Luego preme con otra superficie plana más pequeña que el molde de galleta.
- Retire los crespets y déjelos secar.
- Sirva los crespets como turrone.



Consejo:

Los moldes debe lavarlos cada vez que preme un crespete, para evitar que los restos se adhieran en sus paredes.



Morocho de dulce con quinua



Chef Mauricio Armendaris (Ecuador)

Porciones: **12**

Ingredientes:

1 taza de maíz morocho partido
¼ taza de quinua
13 ½ tazas de agua
4 tazas de leche descremada
2 clavos de olor
2 unidades de pimienta dulce
4 ramas de canela
1 cebolla blanca, con raíz y tallo
½ taza de azúcar

Preparación:

- Remoje el morocho desde la noche anterior. Escurra.
- Lave y cocine la quinua en una taza y media de agua.
- Paralelamente, ponga a cocinar el morocho en 12 tazas de agua, hasta que esté bien suave. Escurra.
- Aparte, hierva la leche con los clavos de olor, la pimienta dulce, las ramas de canela, la cebolla blanca (con raíz y tallo) y el azúcar.
- Agregue el morocho cocido, media taza de la quinua ya preparada y siga cocinando hasta que espese.
- Retire la cebolla, los clavos, la pimienta dulce y las ramas de canela.
- Sirva.



Kispiña dulce de quinua



Fuente: Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)

Porciones: **8**

Ingredientes:

2 tazas de harina áspera de quinua
3 cdas de azúcar
1 ½ tazas de agua hervida
1 pizca de canela
2 cdas de aceite
Pasas de uva
Coco rallado
Paja de cebada o avena

Preparación

- En un recipiente coloque la harina, azúcar y la canela. Añada el coco rallado al gusto. Mezcle todo.
- Mezcle con aceite y agua hervida hasta formar una masa seca y uniforme.
- Dele la forma deseada con la mano, coloque las pasas de uva y presione en la masa.
- Cocine a vapor en una olla grande con 4 tazas de agua.
- Cuando hierva coloque paja de cebada o avena sobre el agua y sobre la paja disponga las kispiñas dulces. Tenga cuidado de que las masas no se mojen con el agua.
- Cueza con el vapor durante una hora o más, de acuerdo a la cantidad preparada.



Budín de quinua y manzanas



Chef Dolli Irigoyen (Argentina)

Porciones: **8-10**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de queso crema (idealmente descremado)
- ¾ taza de leche (idealmente descremada)
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de ralladura de limón
- 4 huevos

Para las manzanas cocidas

- 2 manzanas verdes o peras picadas en cubitos
- 2 cdas de azúcar

Para acaramelar el molde

- 1 taza de azúcar extra (aproximadamente)

Preparación:

- Lave y cocine la quinua.
- Cocine las manzanas con las dos cucharadas de azúcar y 3 cucharadas de agua en una cacerola tapada por 15 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.
- Bata los huevos con azúcar en un bol. Incorpore el queso crema, la leche, la canela, el limón y la taza de azúcar.
- Agregue la quinua a la preparación.
- Haga un caramelo con el azúcar extra, acaramelé una budinera, y vierta dentro la mezcla.
- Tape con papel de aluminio para que no se forme una costra.
- Cocine a baño maría en un horno a 170 °C por 50 minutos.
- Deje reposar unas cuantas horas para que suelte el caramelo.
- Deje en el refrigerador una noche antes de desmoldar.
- Sirva con salsa de caramelo o con crema batida. También puede acompañar con yogur natural.



Queque de quinua



Fuente: Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)

Ingredientes:

1 taza de harina de quinua
1 ½ taza de harina blanca
½ taza de maicena
3 cdas de mantequilla
½ taza de azúcar
5 huevos
1 naranja
1 ¼ taza de leche fluida
3 cdtas de polvo de hornear

Preparación

- Bata la mantequilla con el azúcar y las yemas de huevo hasta formar una mezcla cremosa (las claras colóquelas en un tazón aparte).
- En un recipiente diferente, coloque la harina blanca, la harina de quinua con el polvo de hornear, la maicena y la ralladura de naranja.
- Mezcle los ingredientes y posteriormente agregue poco a poco a la preparación anterior.
- Añada el jugo de naranja y la leche batiendo enérgicamente.
- Bata las claras de huevo a punto nieve y agréguelas a la preparación mezclando ligeramente.
- Ponga la preparación en un molde previamente engrasado y enharinado. Hornee a 250 °C por 45 minutos.



Tarta de quinua al cedrón sobre salsa de granadas y crocante de quinua tostada



Chef Frank Villablanca (Chile)

Porciones: 6

Ingredientes:

4 cdas de quinua
1 cda de quinua tostada
1 taza de crema de leche
3 cdas de azúcar granulada
2 huevos
4 cdas de harina
2 granadas maduras
4 hojas de cedrón fresco
¼ cda de gelatina sin sabor
1 cda de mantequilla
Canela en polvo
Papel mantequilla

Preparación:

- Lave la quinua y cocínela.
- Hidrate la gelatina en dos cucharadas de agua hervida.
- Prepare un biscocho batiendo en un bol las yemas de huevo y dos cucharadas de azúcar granulada hasta que tome consistencia. Aparte bata las claras al punto de nieve, agregue la mezcla de yemas y luego añada suavemente la harina con un cernidor (colador fino).
- Separe una cucharada del batido.
- El biscocho debe ser delgado, por lo cual se debe disponer el batido restante en una lata con papel engrasado y espolvoreado con harina. Lleve al horno por 15 minutos a temperatura media (180 °C).
- La cucharada de batido que separó, mézclela con la quinua tostada y hornee delgadas láminas en papel engrasado por 8 o 10 minutos, para formar los crocantes.
- En otro recipiente bata la crema de leche y una cucharada de azúcar hasta obtener una crema espesa. Incorpórela a la quinua previamente cocinada junto con las hojas de cedrón recién picadas y la gelatina ya hidratada. Mezcle estos ingredientes.
- Disponga en moldes pequeños con base de bizcochuelo. Lleve a refrigeración por una hora.
- Para la salsa desgrane las granadas y mezcle las semillas o arillos con un almíbar preparado con una cucharada de azúcar y la misma cantidad de agua con canela.
- Para servir, disponga los crocantes sobre el postre y la salsa de granadas como base.



Consejo:

Si no dispone de granadas, puede utilizar bayas.



Mazamorra de quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

1 taza de quinua
3 palos de canela
3 dientes de clavo de olor
5 cdas de maicena
Azúcar al gusto
1 manzana para decorar
1 frutilla para decorar
 $\frac{3}{4}$ litro de agua

Preparación

- En $\frac{3}{4}$ litro de agua vierta la quinua bien lavada, junto con el azúcar, la canela y el clavo de olor. Cocínela.
- Una vez cocida, vierta la maicena previamente diluida en agua fría y vuelva a cocer.
- Vierta la mazamorra en postreras y deje enfriar.
- Decore con manzana y frutilla.



Consejo:

Las frutas contienen fibra lo cual ayuda a tener una buena digestión.

Prefiera comer 5 porciones de frutas y verduras al día.



Rocher de quinua



Chef Enrico Crippa (Italia)

Porciones: 40-45 piezas

Ingredientes:

Relleno de frambuesa

250 g de puré de frambuesa

4 g de agar

Para la quinua caramelizada

100 g de quinua inflada
(idealmente no endulzada)

133 g de azúcar granulada

Para el montaje

Crema de leche batida

Chocolate blanco

Polvo de frambuesa deshidratada

Té verde matcha (en polvo)

Preparación:

- Añada el agar a la pulpa de frambuesa y ponga la mezcla a cocer hasta que haga ebullición.
- Guárdela en el refrigerador y déjela durante aproximadamente 3 horas.
- Mezcle la pasta gelificada con una batidora de inmersión (minipimer) o una licuadora, y con la ayuda de una manga pastelera vierta en moldes de bolas y congele.
- Para la quinua caramelizada, coloque en una cacerola el azúcar, cubra con agua, y póngala a fuego lento, sin revolver, hasta que los granos empiecen a tomar color. En este punto retire la olla del fuego y vierta la quinua inflada. Revuelva con una cuchara de madera hasta que el azúcar se cristalice y luego enfríe la quinua en una fuente para horno.
- Cuando la quinua esté fría saltéela en una sartén antiadherente, a fuego alto, para caramelizar la cubierta externa del azúcar.
- Extiéndala sobre una bandeja de horno para que se enfríe nuevamente.
- Ensarte las bolas de frambuesa con un palillo de dientes, báñelas en la crema batida y colóquelas en el congelador.
- Derrita el chocolate blanco a baño María, revolviendo. Sumerja en el chocolate las bolas de frambuesa y crema para crear una segunda capa de cobertura.
- Antes de que el chocolate se enfríe, sumerja las bolas de frambuesa en quinua y, luego, otra vez en el chocolate blanco, sacudiendo el exceso. A continuación, deje las bolas en la nevera.
- Cuando el chocolate esté frío, retire los palillos y cierre el orificio con un poco de chocolate templado.
- Espolvoree la mitad del rocher con el polvo de frambuesa y la otra mitad con el té matcha. Idealmente sirva a temperatura de 4 °C.



Consejo:

Hacer una manga pastelera casera es muy sencillo. Sólo requiere de una bolsa a la que le debe agregar la mezcla. Una vez que tenga la mezcla dentro de la bolsa, amárrela con un cordel o elástico, para evitar que la mezcla salga por el lado abierto de la bolsa. Luego, corte una de las dos puntas inferiores de la bolsa, cuidando de que el orificio cumpla con la funcionalidad esperada (en este caso, verter la mezcla en moldes de bolas). Luego, sólo debe presionar la bolsa para que la mezcla salga por el orificio.



Postre de quinua con fruta



Fuente: Comunidad de Laguna San Martín (Ecuador)

Ingredientes:

½ taza de quinua
2 tazas de leche
½ taza de azúcar
2 limones, jugo
Fruta picada

Preparación

- Sancoche la quinua y deje enfriar.
- Agregue la leche, azúcar y jugo de limón. Bata con cuchara de madera hasta que la mezcla esté cremosa.
- Añada fruta picada como plátano, naranja, papaya, piña, manzana rallada, y espolvoree canela molida.



Consejo:

Puede agregar pasas o nueces picadas. La leche la puede reemplazar por yogur.



Quinua con leche y guaviyú



Chef Laura Rosano (Uruguay)

Porciones: **6**

Ingredientes:

200 g de guaviyú sin semillas
(opcionalmente se pueden utilizar arándanos, moras, frutillas u otros frutos nativos de su localidad).

½ taza de leche

300 g de quinua

50 g de azúcar

100 g de almendras tostadas

Para el coulis de guabiyú:

200 g de guaviyú sin semillas
(opcionalmente se pueden utilizar arándanos, moras, frutillas u otros frutos nativos de su localidad).

250 g de azúcar

Preparación:

- Extraiga las semillas de los guaviyú.
- Lleve al fuego una cacerola con la leche, la quinua y la mitad de los guaviyú. Añada la azúcar cuando esté hirviendo. Deje cocinar a fuego lento unos 30 minutos.
- Sirva en vasos, agregue el resto de los guaviyú y una cucharada de coulis por vaso. Añada las almendras molidas.
- Para el coulis, extraiga las semillas de los guaviyú y procese la fruta para transformarla en un puré.
- En una cacerola coloque el puré de frutas y el azúcar, y caliente a fuego lento, revolviendo hasta que hierva. Retire del fuego y deje enfriar.
- Si luego de preparar el postre de quinua con leche y guaviyú, le sobra coulis, ponga el resto en bolsas para freezer y congele. Puede durar 6 meses congelado y 10 días en la heladera.



Galletas de quinua



Fuente: Irma Paca de Cano, Asociación Wiñay Warmi.
Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Ingredientes:

600 g de harina de trigo preparada
400 g harina de quinua
1 y ½ taza de leche fresca
20 g de polvo de hornear
300 g de mantequilla
5 huevos
250 g de azúcar
1 taza de agua hervida fría

Preparación

- Mezcle las harinas de trigo y quinua, y el polvo de hornear sobre una mesa. Tamice varias veces.
- Haga un hoyo en la harina y agregue la mantequilla, los 5 huevos, la leche y el azúcar diluida en una taza de agua hervida fría.
- Mezcle y amase hasta formar una masa uniforme y manejable. Forme bollos y deje reposar por 15 minutos en el refrigerador.
- Estire la masa con un rodillo en una mesa previamente enharinada hasta obtener una masa delgada de ½ centímetros de grosor.
- Corte la masa dando la forma de galleta. Coloque las galletas en latas o fuentes engrasadas.
- Pincele las galletas con 2 yemas batidas y hornee a 180 °C por 20 minutos.



Bizcocho de quinua y lima kaffir con crème fraîche y quinua inflada



Chef Morten Nielsen (Tailandia)

Porciones: 12

Ingredientes:

Para el bizcocho de quinua

70 g de quinua
30 g de mantequilla
1 vaina de vainilla
50 g de azúcar de caña
2 huevos
1/3 cda de aceite de oliva
100 g de harina de trigo
1 cda de polvo para hornear
70 g de almendras
2 limas kaffir
5 hojas de lima kaffir
1 cucharadita de sal

Para la quinua inflada

50 g de quinua
Una pizca de sal

Para el montaje

Crème fraîche

Preparación:

- Lave y cueza la quinua. Reserve.
- Derrita la mantequilla en una cacerola pequeña y deje que se dore ligeramente. Reserve.
- Con un cuchillo corte la vaina de vainilla longitudinalmente, dividiéndola en dos. Con la hoja del cuchillo raspe las semillas de vainilla. Mezcle las semillas con el azúcar.
- Bata los huevos en el aceite y mézclelos con la azúcar con vainilla, harina, polvo para hornear, almendras, mantequilla dorada y quinua cocida.
- Sáquele el jugo a las limas y ralla su cáscara. Ralle o pique finamente las hojas de lima. Luego, añada la ralladura de lima kaffir, el rallado de hojas, la sal y el jugo de lima a la mezcla.
- Coloque la mezcla en un molde forrado con papel de hornear.
- Cocine precalentado el horno a 180 °C durante unos 30 minutos. Utilice un palillo de madera para comprobar si el bizcocho se hornea. Si el bizcocho todavía se adhiere a la varilla de madera, hornee durante otros 5 minutos y repita este paso.
- Para elaborar la quinua inflada, comience hirviendo los 50 gramos de quinua en agua durante 10 minutos y escúrrala.
- Extiéndala sobre papel de horno y déjela secar durante 3 a 4 horas en un deshidratador o horno a 60 °C, hasta que estén secas y duras.
- Fría la quinua en aceite caliente (alrededor de 200 °C) durante 2 segundos o hasta que los granos se hinchen.
- Cuélela y déjela enfriar sobre una toalla de papel absorbente.
- Para servir, coloque el bizcocho en un plato. Añada una poco de crème fraîche sobre el bizcocho. Agregue la quinua inflada sobre la crème fraîche. Añada un poco de miel orgánica a la crema fresca, para obtener más dulzura.



Sobrecitos de quinua pasankalla



Fuente: Luz Marina Ortega, Asociación Wiñay Warmi
Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **10**

Ingredientes:

Masa

1 kg de harina preparada
300 g de mantequilla
2 huevos
Una cdta de polvo de hornear
Sal
Azúcar

Relleno

½ kg de harina de quinua pasankalla
(alternativamente se puede usar harina de quinua normal)
2 bolas de chancaca
Canela
Clavo de olor
Dulce de leche blanco (manjar blanco)
100 g de coco rallado

Preparación

- Ponga en un tazón la harina, el polvo de hornear, mantequilla, huevos, sal y azúcar, y mézclelos con la mano.
- Agregue agua hasta formar una masa y deje reposar por aproximadamente una hora.
- Sancoche la quinua pasankalla en la olla a presión, con agua fría, por 25 minutos.
- Aparte, ponga en una olla con agua la canela, el clavo de olor y la chancaca, hasta que se disuelva. Luego cuele.
- Agregue a la chancaca la quinua cocida. Después bañela con manjar blanco y coco rallado. Mézclelos hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Una vez reposada, estire la masa, y córtela en cuadrados, formando sobros o pañuelitos.
- Rellénela con la quinua preparada para este fin, y llévela al horno a temperatura moderada por 45 minutos, comprobando que tengan un color dorado.



Mazamorra de quinua y manzana



Chef Claus Meyer (Dinamarca)

Porciones: **12**

Ingredientes:

100 g de avena
400 ml de agua
1 cda de sal
50 ml de jugo de manzana
35 g de quinua
25 g de mantequilla

Para la cubierta

200 g de azúcar de caña
25 g de mantequilla
50 g de quinua
80 g de manzana, en cubitos

Preparación:

- Lave y cocine la quinua en agua con sal hasta que se abra, fijándose que todavía esté al dente. Son aproximadamente 10 minutos. Saque la olla del fuego y deje que la quinua se cocine con el calor retenido.
- En una olla coloque la avena, los 400 ml de agua, el jugo de manzana y la sal, y caliente a fuego lento.
- Cuando los ingredientes de la papilla comiencen a unirse, agregue la quinua cocida. Ajuste el sabor con mantequilla y tal vez una pizca de sal.
- Para elaborar la cubierta, derrita la caña de azúcar en una cacerola a fuego lento. Añada la mantequilla y la quinua, y revuelva.
- A continuación, extienda la mezcla sobre papel de horno y deje enfriar.
- Una vez fría, córtela en trozos adecuados para su uso como cubierta crujiente de la papilla de avena y quinua.
- Sirva la papilla en un tazón, con los dados de manzana, junto con el azúcar y la cubierta de quinua crujiente.



Consejo:

Para preparar la azúcar de canela mezcle 1 cucharada de azúcar granulada con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela en polvo.



Torta de quinua



Fuente: Gloria Condori Yapo, Asociación Wiñay Warmi
Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Ingredientes:

1 kg de harina de quinua
600 g de mantequilla
1 sobre de polvo de hornear (20 g)
4 cdas de esencia de vainilla
8 huevos
½ kg de azúcar
1 tarro de leche evaporada

Preparación

- Separe las claras de huevo para batir a punto de nieve.
- Mezcle la mantequilla, azúcar y yemas hasta formar una crema. Luego agregue la harina de quinua y la leche hasta formar una masa uniforme.
- Finalmente, incorpore las claras a punto de nieve, el polvo de hornear y la vainilla.
- Lleve al horno por 1 hora con 20 minutos, a fuego moderado.



Consejo:

Los huevos son una buena fuente de proteína completa. Un huevo contiene aproximadamente 6 gramos de proteína.



Crujiente de manzana (*apple crumble*)



Chef Teresa Cutter (Australia)

Porciones: 8

Ingredientes:

Para el relleno

6 manzanas medianas
(aproximadamente 1 kg)
1 taza (250 ml) de jugo de manzana
1 cda de extracto de vainilla o una ramita
¼ cda de canela en polvo
Jugo de ½ naranja

Para la cubierta crujiente (*crumble*)

1 ½ tazas (120 g) de hojuelas de quinua
½ taza (50 g) de hojuelas orgánicas de coco
½ cda de canela en polvo
1 cda de extracto de vainilla o una ramita
3 cdas de sirope de maple orgánico
3 cdas de aceite de nuez de macadamia
o aceite de coco
½ taza (50 g) de nueces o nueces de
macadamia (opcional)

Preparación:

- Lave las manzanas, remueva las semillas y córtelas en gajos sin pelar la piel.
- Coloque las manzanas en una olla grande de base gruesa
- Agregue el jugo de manzana, vainilla, canela y jugo de naranja
- Cocine sobre fuego medio-bajo por 20 a 30 minutos moviendo ocasionalmente hasta que las manzanas estén muy suaves. Tape la olla durante los primeros 10 minutos, permitiendo que una mayor cantidad de líquido salga de las manzanas manteniéndolas húmedas. Remueva la tapa durante los últimos 10 minutos de cocción, en caso de ser necesario, permitiendo que se evapore la humedad excesiva.
- Para la cubierta crujiente (*crumble*), combine la quinua con el coco, canela, vainilla, sirope de maple, aceite y nueces en una procesadora de alimentos.
- Procese la mezcla por unos segundos o hasta que los ingredientes estén bien mezclados y crujientes. Pruebe el sabor y ajuste a la medida de lo necesario.
- Precaliente el horno a 160 °C.
- Coloque la mezcla de las manzanas en una fuente para hornear de tamaño adecuado y esparza la cobertura crujiente (*crumble*) encima.
- Hornee por 30 minutos o hasta que la cobertura crujiente tenga un color dorado.
- Remueva del horno y sirva solo o con natilla, yogur o crema de coco.



Consejo:

Agregue un puño de frambuesas o arándanos a las manzanas. Puede intercambiar algunas de las manzanas con 2 o 3 duraznos partidos en gajos.



Buñuelos de quinua



Fuente: Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)

Ingredientes:

2 tazas de harina de quinua
3 tazas de harina blanca
1 taza leche fluida
2 huevos
3 cdas de azúcar
1 cdta de sal
1 cdta de canela
5 cdtas de levadura
1 litro de aceite para freír

Preparación

- En un recipiente mezcle la harina de quinua, la harina blanca, los huevos, el azúcar, la sal y la canela.
- Añada la leche y amase hasta formar una masa suave.
- Diluya en agua tibia la levadura y añádala a la masa. Deje madurar la masa por 25 minutos.
- Moje los dedos de las manos con agua fría, tome una porción de la masa y estírela hasta formar los buñuelos.
- Coloque los buñuelos en una sartén con aceite caliente. Fría ambos lados.
- Una vez fritos, sirva acompañados de miel.



Panqueques de quinua



Fuente: Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)

Porciones: **5**

Ingredientes:

Para la mezcla:

- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 cda de polvo de hornear (2 g)
- 1 cda de azúcar (15 g)
- 1 cda de aceite
- ½ taza de harina (63 g)
- ½ taza de hojuelas de quinua (63 g)
- 1 taza de leche o agua tibia

Para el relleno:

- 4 plátanos maduros
- 2 cdas de azúcar (30 g)
- 1 cda de mantequilla (15 g)

Preparación

- En un bol mezcle los ingredientes secos (harina, hojuelas de quinua, azúcar, sal y el polvo de hornear).
- Luego agregue a los ingredientes secos el huevo y la leche. Bata toda la mezcla a punto crema.
- Caliente un sartén en fuego de regular intensidad y rocíelo con un poco de aceite. Luego séquelo con una franela. Con un cucharón vacíe la mezcla en el sartén para que se forme una película delgada. Incline el sartén en diferentes direcciones hasta que la mezcla se extienda uniformemente.
- Dore el panqueque por ambos lados, voltéelo y apretelo con la ayuda de una espátula.
- Para el relleno pele y corte los plátanos en rodajas largas.
- En una sartén caliente la mantequilla y con el azúcar forme una capa delgada. Caramelice los plátanos con el azúcar. Retueste ambos lados de las rodajas de plátano.
- Coloque las rodajas sobre un lado de los panqueques y enróllelos ligeramente antes de servir. Como relleno también puede utilizar mermeladas o dulce de leche.



Tawa tawa de quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

2 tazas de harina de trigo
¾ tazas de harina de quinua
6 cdas de azúcar
2 cdas de mantequilla sin sal
2 cdtas de polvo de hornear
2 huevos
Leche, lo que requiera la masa
Aceite
Miel de caña

Preparación

- En un recipiente ponga las harinas junto con el azúcar, la mantequilla y mézclelas. Luego, añada los huevos, la leche, el polvo de hornear y forme una masa suave.
- Amase con rodillo hasta lograr un grosor de ½ centímetro. Córta en triángulos y fríalos en aceite caliente. Si gusta puede rociar la miel encima.



Consejo:

Recuerde disminuir la ingesta de azúcar, grasa y sal.
Prefiera productos integrales.



Pan de quinua



Fuente: Hulda Salomé Salas Quispe.

Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **35 panes**

Ingredientes:

1 kg de harina de trigo
½ kg de harina de quinua
150 g de azúcar
4 g de sal
10 g de anís
20 g de levadura en polvo
150 g de manteca

Preparación

- En un tazón mezcle los ingredientes secos, la harina de trigo, quinua, sal, azúcar, levadura, anís y manteca, agregando poco a poco el agua.
- Amase con las manos hasta obtener un punto elástico y deje reposar hasta que la masa esté suave (por 45 minutos aproximadamente).
- Luego lleve la masa a una mesa y divídala en bolitas pequeñas de 10 gramos, boleándolas en la mesa enharinada.
- Coloque los panes en una bandeja. Antes de ingresarlos al horno, bañe los panes con hojuelas de quinua y brillo de huevo. Déjelos en reposo durante 2 horas en un ambiente caliente y tapado con una tela.
- Luego ingréselos al horno a 250 °C durante 8 minutos.



Jugo de quinua con manzana y/o durazno



Fuente: Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)

Porciones: **16**

Ingredientes:

1 taza hojuelas de quinua, blanca o café
12 tazas de agua
5 manzanas verdes de tamaño mediano
(se pueden sustituir por 8 duraznos de tamaño mediano)
½ cda de canela molida o rama de canela entera
¼ taza de maicena en polvo
Azúcar

Preparación

- Pele las manzanas, córtelas en dos y quíteles las semillas.
- Hierva agua en una olla, agregue el azúcar, canela molida (rama) y las manzanas. Deje cocer durante 10 minutos.
- Luego agregue las hojuelas de quinua, deje hirviendo por otros ocho minutos para después retirar del fuego y dejar entibiar.
- Separe los trozos de manzana y desmenúcelos.
- Mezcle el desmenuzado de manzanas con el resto del jugo.
- Si desea más consistente el jugo, agregue un cuarto de taza de maicena diluida en agua fría y deje cocer otros 10 minutos.



Quinua con leche



Fuente: Patricio Víctor Bermúdez, recetas del Valle de Lluta (Chile)

Ingredientes:

½ taza de quinua molida y tostada

1 ½ taza de leche

Azúcar rubia

Preparación

- Hierva la leche y agregue la quinua y el azúcar. Debe quedar como una papilla.



Consejo:

un postre rico en proteínas y calcio, que te ayuda a la formación de huesos y dientes.



Refresco de quinua



Fuente: Mariluz Ticona, Asociación Wiñay Warmi

Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Ingredientes:

¼ de kg de hojuelas de quinua
1 piña mediana, picada en trocitos pequeños
3 tazas de azúcar o más de ser necesario
Cáscaras de piña
Canela
Clavo de olor

Preparación

- Hierva las cáscaras de piña, con el clavo de olor y la canela en cinco litros de agua durante ½ hora.
- Cuele el hervido y agregue las hojuelas de quinua, para que se cocinen por ½ hora más.
- En una olla aparte, ponga la piña picada con una taza de agua y 3 de azúcar, por 10 minutos.
- Luego agregue la piña cocida a la olla donde están las hojuelas ya cocidas, para que den un último hervor unos cuantos minutos. Verifique el dulce.
- Espere a que enfríe y sirva con canela molida.



Chicha de quinua



Chef Galo Villa (Ecuador)

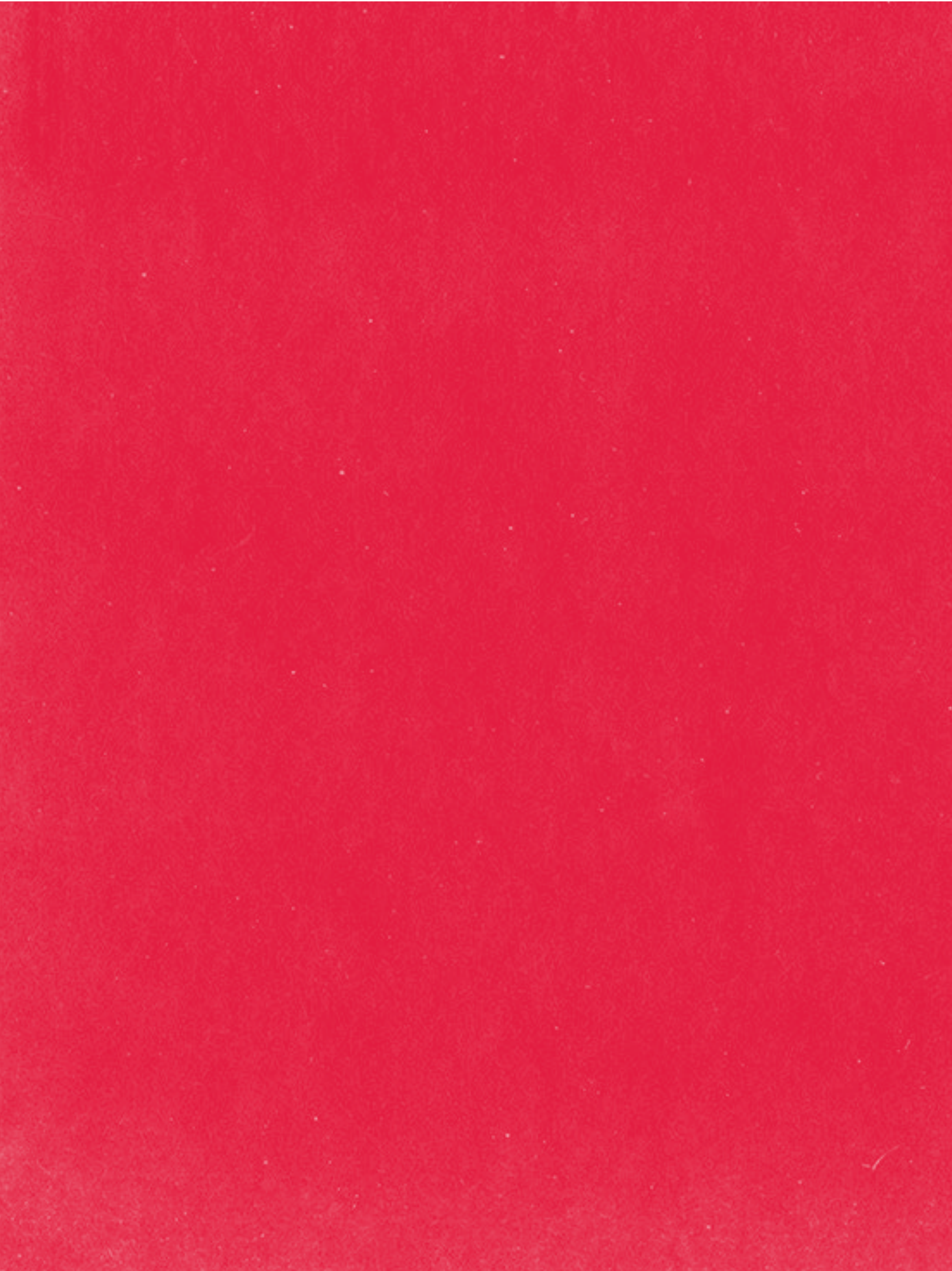
Porciones: 10

Ingredientes:

2 tazas de quinua
3 litros de agua
5 ramas de hierba luisa
3 ramas de cedrón
1 cda de pimienta de dulce
4 unidades de clavo de olor
1 taza de piña
3 ramas de canela
1 taza de naranjilla
½ taza de jugo de maracuyá
2 tazas de panela

Preparación:

- En un litro de agua cocine la quinua, la piña, la naranjilla y el jugo de maracuyá por una hora y deje enfriar.
- En otro recipiente hierva los dos litros de agua junto con la panela, la canela, clavo de olor, pimienta dulce, cedrón y la hierba luisa.
- Una vez que hierva, apague el fuego y tape la olla para obtener una infusión.
- Licue la primera preparación y cierna ambas preparaciones.
- Coloque el líquido resultante en un recipiente tapado y deje reposar por 48 horas.
- Sirva con hielo.



Chefs



Rahul Akerkar

Él dice ser un chef que se hizo en el camino. Este indio conoció la cocina trabajando en distintos restaurantes mientras estudiaba en Nueva York para obtener una maestría en ingeniería bioquímica. Allí descubrió que la cocina era lo suyo. En 1989 volvió a India, donde se dedicó de lleno a su nueva pasión, y en 1999 abrió en Mumbai el restaurante Indigo, local que ofrece platos mediterráneos con sabores y estilos locales. Indigo ha recibido una serie de reconocimientos internacionales, entre ellos el puesto número 38 en la lista 2013 de los “50 mejores restaurantes de Asia”, producida por la *Revista restaurant*. Actualmente Akerkar se encuentra trabajando en un libro de recetas.



Mauricio Armendaris

Este chef está convencido de que Ecuador es un país sumamente rico en gastronomía y se ha afanado en recuperar, promover e internacionalizar esos sabores en un formato más contemporáneo. Con esta finalidad ha escrito diversos libros, entre ellos *Mishki Mikuna, el sabor de Ecuador*, *La cocina del Ecuador* y *Panes y postres del Ecuador*. Este espíritu lo llevó a ser uno de los fundadores de la Asociación de Chefs del Ecuador, en la que actualmente es Presidente, y a participar como director en el Plan Nacional para el Desarrollo de Cocinas Patrimoniales del Ecuador.



Jenna Beaugh

Chef y bloguera consumada, su actual pasión por escribir recetas se inició cuando apenas tenía 10 años, con una obsesión por los recetarios. Podía pasar horas hojeando recetarios o viendo a su madre cocinar. Jenna es la creadora del sitio Eat, Live, Run, espacio en el que publica recetas, e historias de viajes y vida. Además, es la autora del libro *White jacket required*.



Matthew Boland

Es uno de los chefs más reconocidos de Aruba y la persona a cargo de los menús de los diversos restaurantes del Westin Aruba Beach Resort & Casino, lugar en el que ha tenido el privilegio de cocinar para los participantes de la Conferencia Panamericana sobre Obesidad (PACO). Durante su trayectoria ha trabajado con los famosos chefs neoyorquinos Daniel Boulud y Tom Valenti. Una de las claves de los platos de Boland son los productos frescos, los que en la medida de lo posible son locales. Este chef, fuera de trabajar en la cocina de importantes restaurantes, ha sido presentador en programas de televisión, algunos de ellos dedicados a niños.



Joseph Brozovich

Chef boliviano. Su camino en la cocina se inició en Perú, en el Cordon Bleu de Lima, donde fue testigo de la revolución gastronómica de ese país, experiencia que fue inspiradora para él. Tras terminar sus estudios trabajó un tiempo en Bolivia y realizó pasantías en Dinamarca. Tras volver de Europa decidió junto con 3 otros socios crear el restaurante Ají Gustro, proyecto que destaca los sabores e ingredientes bolivianos y que ya ha obtenido fama en La Paz. Este año, además, estuvo encargado del almuerzo del lanzamiento del Año Internacional de la Quinoa, realizado en la sede de la ONU, en Nueva York, al que asistió el presidente Evo Morales y el Secretario General de la ONU Ban Ki Moon.



Mauro Colagreco

Argentino de nacimiento, este chef ha forjado su carrera y su fama en Francia. Luego de trabajar en destacados restaurantes franceses por casi cinco años, en 2006 se instaló en Mentón, sobre la Côte d'Azur, con su propio restaurant, Mirazur. Su proyecto resultó ser un éxito total. En Francia fue reconocido por la guía Gault et Millau en 2007 y 2009. A nivel mundial su nombre también es destacado. Su restaurant hoy tiene dos estrellas Michelin y en 2013 fue elegido como uno de los 28 mejores del mundo por la lista "50 mejores restaurantes del mundo", producida por la Revista restaurant. *Fotografía de: Per-Anders Jorgensen*



Maria José Coloma, Shelly Johnston y Ryan Gorczycki

Nutricionistas y parte del equipo que trabajó en este recetario. María José Coloma (en la foto) es una chilena actualmente consultora en nutrición de la Oficina de FAO para América Latina y el Caribe. Shelly Johnston y Ryan Gorczycki son dos jóvenes estadounidenses que realizaron su pasantía como parte del equipo del Año Internacional de la Quinua.



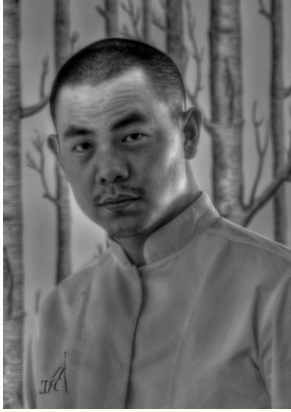
Enrico Crippa

Es uno de los chefs italianos más reconocidos del momento. El comienzo de su carrera estuvo marcado por los mejores chefs europeos: Gualtiero Marchesi, Christian Willer, Ghislaine Arabian, Antoine Westermann, Michel Bras y Ferran Adrià. Luego de pasar algunos años en Japón, experiencia que fue clave en su cocina, en 2005, junto a la familia Ceretto abre la Piazza Duomo en Alba, Italia. Este restaurante hoy es reconocido a nivel internacional: posee tres estrellas Michelin y en 2013 la *Revista restaurant* lo clasificó como uno de los 41 mejores restaurantes del mundo.



Teresa Cutter

Es una de las principales autoridades de Australia en cocina saludable y es la fundadora de la empresa The Healthy Chef. Teresa es un chef entrenada en la clásica cocina francés, nutricionista y preparadora física. Es autora de cinco libros de cocina saludable, los últimos de los cuales son *101 maneras de perder peso* y *Dieta 80/20*, ambos éxito de ventas en iTunes. Teresa escribe columnas con recetas y datos de nutrición para el *Sun herald* y las revistas *Women's fitness*, *Men's fitness* y *House & garden*, y es figura conocida de segmentos de cocina en la televisión.



André Chiang

Joven chef nacido en Taiwán y establecido actualmente en Singapur. Su mano está influenciada por varios de los maestros de la Nouvelle Cuisine como Pierre Gagnaire, Joël Robuchon, los hermanos Pourcel y Michel Troisgros. Él señala que a través de su cocina busca descubrir ocho características: singularidad, pureza, textura, memoria, sal, sur, artesanía y terroir. Es lo que llama Octafilosofía. En 2010 instaló el restaurante André, proyecto que fue destacado por el New York Times y premiado en 2013 con el puesto número 38 en la lista “50 mejores restaurantes del mundo”, producida por la *Revista restaurant*.



Quique Dacosta

Este chef español es un considerado uno de los referentes de la vanguardia culinaria española. Su cocina mediterránea, parte de la tradición y llega a la vanguardia a través de la investigación y el desarrollo de la creatividad. Su restaurante Quique Dacosta ha recibido una larga lista de premios, entre ellos tres estrellas de la *Guía Michelin* y se encuentra dentro de la lista de “50 mejores restaurantes del mundo”, producida por la *Revista restaurant*. Él, además, fue investido Doctor Honoris Causa en Bellas Artes por la Universidad Miguel Hernández. Parte de su arte lo ha plasmado en un CD-ROM y tres libros, uno de los cuales *Arroces contemporáneos* acaba de salir al mercado con una cuarta edición.



Débora Fadul

Joven chef guatemalteca. Actualmente es dueña de la empresa de catering Chef de Mon Coeur, con la que presta servicios a algunas de las principales empresas de ese país. Su política es preparar los platillos en el momento en que se van a degustar, con ingredientes frescos. Débora ha escrito columnas para distintos medios de Guatemala, entre ellos *El Periódico*, las revistas *Look magazine*, *Mis hijos y yo*, y *Salud y vida*. Además, es la presentadora del segmento *Cosina Kreativa* que se transmite como parte del programa *Matutino express*, del Canal Antigua, de Guatemala.



Dolli Irigoyen

Chef y presentadora de televisión, reconocida en su país natal, Argentina, y en el resto de América Latina. Dolli ha realizado diversos programas de televisión de Elgourmet.com y ha publicado los libros *Dolli cocina para todos* y *Dolli Irigoyen en su cocina*. A lo largo de su carrera, ha sido distinguida con innumerables premios, entre los que se destacan el Santa Clara de Asís y el Martín Fierro al mejor programa de cable de cocina de la televisión argentina.



Citrum Khumalo

Chef sudafricano, mediático y uno de los rostros de la cocina de Sudáfrica ante el mundo. Pese a que comenzó desde abajo, como personal de limpieza en un restaurante, su ascenso en las cocinas fue bastante rápido. Hoy es dueño de su propia empresa de catering, voz en la estación de radio Metro FM y conocido por haber conducido programas de cocina como *My kitchen* y *Whip the chef* en el canal SABC 2. Además, es el fundador de la Culinary Arts Association of South Africa (C.A.A.S.A) y actualmente su vicepresidente.



Juliana López May

Chef argentina, presentadora de programas de cocina y una referente de la comida orgánica y sana. Comenzó su carrera a los 19 años, de la mano de Francis Mallmann, para luego viajar por el mundo, trabajando incluso en el aclamado restaurant River Café, en Londres.

Juliana realizó diferentes programas en El Gourmet, incluyendo *Naturalmente Juliana*, *La Huerta en tu casa*, *Good food* y *Ligero y liviano*. Además, es la autora de los recetarios *Mi primer libro de recetas*, *Recetas compartir* y *Gaturriquisimo*.



Chef McDang

Su nombre es Mom Luang Sirichalerm Svasti, nació en medio de la familia real tailandesa, sin embargo en Asia es conocido como Chef McDang. Su educación y los inicios de su carrera tuvieron lugar en EEUU. En 1993 decidió volver a su país natal donde rápidamente pasó a ser un rostro conocido. Allí publicó libros como *Los principios de la comida tailandesa* y *Comida deliciosa de la cocina de McDang*, y realizó diferentes programas de televisión, el último de los cuales es *McDang show*, que se emite por el canal 9 MCOT. Este chef, además, escribe columnas para Daily News Thailand y CNNGo. Todo este repertorio le ha valido ser reconocido como un embajador de la cocina tailandesa.



Morten Nielsen

De nacionalidad danesa, este chef es un enamorado declarado de la cocina tailandesa. Su relación con esta cocina se inició en 2004, cuando trabajó en el famoso restaurante Nahm, en Inglaterra, y se fortaleció cuando en 2007 se unió al restaurante Kiin Kiin, de Dinamarca, como chef principal. En 2011, finalmente viajó a Tailandia y pasó a ser el chef principal de Sra Bua by Kiin Kiin, restaurante que recrea los sabores de la comida tailandesa utilizando técnicas de gastronomía molecular, y que fue clasificado como uno de los 29 mejores de Asia en la lista “50 mejores restaurantes del mundo”, producida por la *Revista restaurant*.



Alfredo Oropeza

Chef famoso en México y el resto de Hispanoamérica, donde promueve la cocina sana y los hábitos saludables. Esta causa se refleja en cuatro libros best sellers, entre ellos *La nueva cocina saludable del Chef Oropeza*, y en sus programas de televisión. Oropeza ha trabajado en Food Network, de EEUU, el canal Elgourmet.com y durante 4 años en el Canal de las Estrellas de Televisa. Actualmente es el protagonista de su propia producción, *Chef Oropeza en casa*, que se emite por Unicable.



Matías Palomo

Mexicano de nacimiento, pero un nómada durante gran parte de su vida profesional. Sus comienzos como chef lo llevaron por afamadas cocinas, entre ellas las de los restaurantes Arzak y El Bulli, en España, y Daniel, en Nueva York. En 2006 llegó a Chile e inauguró el restaurante Sukalde, con un menú que recupera productos chilenos olvidados o poco conocidos. La revista *Food & wine* recomendó a Sukalde en su Go List el año 2008 y la revista *Forbes* destacó su gastronomía en 2011. Matías, además, tiene una amplia trayectoria en televisión: fue presentador en *Se Cocina al fin del mundo* y *varietal* (Canal 13 cable).



Amir Pasha Sarvi

Chef iraní. Su amor por la cocina nació en su hogar, en una zona rural, a 40 kilómetros de Teherán, viendo a su abuela y su madre. Este cariño fue tal que decidió dejar sus estudios de informática y establecer la empresa de catering Pasha Food Studio en Teherán. Este chef privilegia el uso de ingredientes tradicionales de Irán y que estos vengan directamente desde el campo. Pasha está actualmente grabando un programa de televisión en que utiliza ingredientes tradicionales, con un estilo de cocina moderno y saludable.



Juan José Peralta

Chef boliviano de larga trayectoria. Fue el encargado de la alimentación del Presidente de Bolivia, Evo Morales, durante el lanzamiento del Año Internacional de la Quinoa en Nueva York, EEUU.

Sus inicios en la cocina están ligados a su padre, un ex chef hotelero que trabajó en buena parte de los hoteles de La Paz. Juan José, luego de trabajar en diversos restaurantes y cafeterías de La Paz, entre ellos el Club de Tenis La Paz y Le Bistrot Alianza Francesa, se dedicó a la formación en gastronomía: primero en el Instituto Técnico Comercial (I.T.C) La Paz y luego en el Programa de Educación Técnica Productiva de Uyuni, Potosí, financiado por la Fundación Fautapo.



Adolfo Perret

Chef ejecutivo de los restaurantes Punta Sal y una de las caras de la gastronomía peruana ante el mundo. Ha sido el encargado de preparar delicias para diferentes reuniones políticas de alto nivel y ha participado en programas televisivos con segmentos de cocina, como los del canal Utilísima o en *Realza tu sazón con Inca kola*, *Hola Perú*, y *Hombres trabajando para ellas*. Actualmente es Director de la Sociedad Peruana de Gastronomía (APEGA).



Rose Reisman

Es una promotora de la alimentación y de estilos de vida saludables. Autora canadiense de 18 libros que contienen más de dos mil recetas, así como información sobre tendencias de nutrición, manejo de peso y prevención de enfermedades crónicas. Es figura en programas de radio, televisión, y autora de columnas en periódicos como *The Huffington post Canada*. Además, es la dueña de la empresa Rose Reisman Catering and Personal Gourmet.



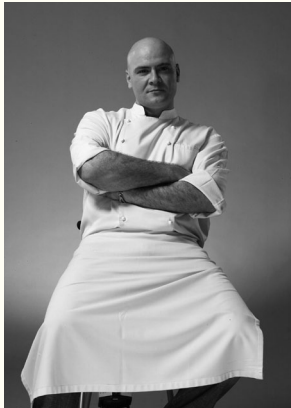
Joan Roca

Es el mayor del trío de hermanos españoles que fundó el famoso restaurante El Celler de Can Roca, reconocido como el mejor del mundo el año 2013. Joan tuvo la posibilidad de formarse de la mano de grandes hombres de la cocina mundial como Ferran Adrià, Santi Santamaría y George Blue. Los platos de los hermanos Roca son una mezcla de tradición catalana y técnicas culinarias modernas, que busca generar sensaciones en los comensales.



Laura Rosano

La cocina con productos y métodos de cocción locales, alimentos orgánicos y sabores lo más naturales posibles es lo que inspira y mueve a esta chef uruguaya, miembro del movimiento Slow Food. Sus inicios en la gastronomía se ubican en Suecia y Holanda. Actualmente ella es codirectora de Verde Oliva, una empresa especializada en el diseño de talleres de educación alimentaria, y en la investigación y fomento de la cocina regional y de los frutos nativos. Laura es, además, autora del *Recetario de frutos nativos del Uruguay* y una de las chefs que ha colaborado previamente con los recetarios de la red Chefs contra el Hambre.



Lorenzo Rosso

Nacido en Italia, este es un hombre enamorado de Tailandia. Está casado con una tailandesa y es hoy el chef ejecutivo del Hotel Millennium Hilton Bangkok. Sus primeros pasos en Asia los dio como chef ejecutivo del Hotel Sofitel Raja Orchid Khin Kaen en 1997. Luego saltó en 2000 al Hilton Hua Hin Resort & Spa y en 2005 llegó a su actual trabajo.



Chris Salans

El estilo de este chef es un reflejo de una combinación de culturas. Él es hijo de madre francesa y padre judío norteamericano, pero su corazón lo ligó a Indonesia, donde se asentó y abrió un restaurante, llamado Mozaic. Su cocina ha sido celebrada con diferentes premios: Ha sido reconocido como el mejor restaurante de Indonesia, fue incluido en la lista “50 mejores restaurantes de Asia”, producida por la *Revista restaurant*, y como el quinto mejor restaurante de Asia por la *Guía Miele*.



Flavio Solórzano

Especializado en cocina peruana, pastelería y heladería artesanal, este chef se ha destacado por difundir la cocina de ese país a nivel mundial. Solórzano se inició en el restaurante de su madre, El Señorío de Sulco, local en el que sigue deleitando a los comensales y que ha logrado situar, junto a sus hermanos, como uno de los más prestigiosos de Perú. Este chef, además, es cara conocida en las secciones de cocina de la televisión peruana, es miembro fundador de la Sociedad Peruana de Gastronomía (APEGA) y un antiguo colaborador de Chefs contra el Hambre.



Darwin Torres

Nació en Venezuela, pero su experiencia en cocina la ganó en el Caribe, en puerto Rico y luego en Aruba. En este último país ha trabajado 16 años. Fue chef en lugares como los restaurantes Sunset Grille del Radisson Aruba y Mr. Jazz. Fue chef asistente en el Hotel Riu Palace y hoy es asistente del Chef Ejecutivo del Westin Aruba Beach Resort & Casino. El tipo de cocina que más atrae a Torres es la fusión.



Takahiro Tozawa

Cuando en 2007 un amigo peruano le dio a conocer la quinua a este chef japonés, el grano no era conocido en su país, ni había mucha información sobre este producto en Internet. Su pasión por este grano y sus beneficios lo llevaron a crear un sitio web en japonés, con datos y recetas que contienen ingredientes disponibles en Japón.



Claude Troisgros

Francés de nacimiento, hijo del famoso Pierre Troisgros, este chef lleva más de 30 años viviendo en Brasil, lo que ha entregado a su cocina una combinación única de sabores e ingredientes brasileños, como el anacardo y açai, con clásicos como el foie gras, el caviar y el soufflé. Troisgros es conocido en Brasil gracias a su programa de TV *Que maravilha!*, emitido por el canal GNT, y su restaurante más famoso, el Olympe, en Río de Janeiro, que le ha entregado renombre mundial, fue reconocido como uno de los 50 mejores restaurantes de América Latina, según la *Revista Restaurant*. Troisgros ha sido elegido chef del año por importantes revistas brasileñas como la *Veja*, *Gula* y *Guia Quatro Rodas*.



Thomas Troisgros

Es la cuarta generación de una familia de chefs: Es hijo de Claude Troisgros y nieto de Pierre Troisgros. Cocina desde los 10 años de edad. En sus comienzos trabajó en Francia de la mano de sus familiares y luego bajo las ordenes de Daniel Boloud, en Nueva York, y dos de los chefs más conocidos de España, Andoni Aduriz y Juan Mari Arzak. En la actualidad, dirige junto a su padre, los restaurantes Olympe, CT Trattorie, Brasserie CT y CT Boucherie, todos en Río de Janeiro. En 2009, Thomas recibió un premio como chef revelación por la revista *Veja Rio*, de Brasil.



Malika van Reenen

Es la chef ejecutiva del restaurante Signal, ubicado en Ciudad del Cabo, Sudáfrica, en el cual ha trabajado por los últimos cinco años. Sus raíces se hunden profundamente en la cultura y tradiciones de Cape Malay, que han estado presentes en Ciudad del Cabo durante siglos. Con Malika a cargo de la cocina, el restaurante Signal se ha destacado dentro de Ciudad del Cabo, obteniendo premios como el Master of the Trade Routes y el Best Dish Award at The Taste of the Cape Town.



Rubén Vega

Chef Ejecutivo del Hotel Palace Guayaquil de Ecuador. Ha trabajado como asesor de varias empresas hoteleras como Hilton, Sheraton y Marriott. Además, ha sido docente en la Universidad de Guayaquil y en la Escuela de Ciencias Gastronómicas de la Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES) de Guayaquil.



Galo Villa

Chef ecuatoriano especializado en panadería y chocolatería. Es instructor de pastelería y chocolatería en la Cruzada Social en Riobamba, director académico de Río Gourmet Alta Cocina y Hotelería, y Gerente General del grupo Río Gourmet. Ganó la medalla de plata copa culinaria Latacunga 2012 y la copa culinaria Riobamba 2013.



Frank Villablanca

Este chileno es uno de los primeros integrantes de la red Chefs contra el Hambre y uno de los más activos, aportando con deliciosas creaciones a dos de sus recetarios. Frank tiene una vasta experiencia en las comidas de las diferentes regiones de Chile y es un apasionado promotor de la gastronomía chilena, representando a la cocina nacional en diversos festivales de comida latinoamericana. Su estilo de cocina es simple y minimalista, línea que ha impregnado en los restaurantes y hoteles en los que ha trabajado, entre ellos el Hotel Radisson de Huechuraba y el Hotel Manquehue.



Carlo von Mühlenbrock

Es quizás uno de los chefs más populares de la televisión chilena, un paladín de la comida saludable y uno de los promotores de los productos y la gastronomía chilena ante el mundo. Ha trabajado en diferentes canales de la televisión chilena y hoy llega a los hogares de ese país a través de la pantalla de CNN Chile con el programa *Carlo cocina*. Este chef es autor de diversos libros, entre ellos *Cocina fácil* y *Manos del sur*. Además, es socio del Restaurante Osadía y una de las caras del Programa Elige Vivir Sano del gobierno chileno, que busca promover prácticas de vida saludables.



Comunidades



Fundación PROINPA (Bolivia)

La Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA es una institución de ciencia y tecnología sin fines de lucro que trabaja en torno a tres objetivos centrales en beneficio de los productores del sector agropecuario y de la sociedad en su conjunto: Promover la conservación y uso sostenible de los recursos genéticos; contribuir a la soberanía y seguridad alimentaria; y contribuir a la competitividad de rubros agropecuarios de prioridad nacional.

Las recetas facilitadas para este recetario surgen de la capacitación realizada por parte de PROINPA y la Fundación McKnight sobre “diversificación de usos de la quinua y cañahua a partir de hojuelas”, y de la recuperación de formas tradicionales de preparación, junto con los agricultores de las comunidades de Jalsuri, Contorno Letanías, Charahuayto, Callisaya, Canaviri, Chojasivi, Quiripujo y Lacaya, Coromata Media, Cachilaya, Titijoni, Santiago de Okola y Cariquina Grande.



Asociación Wiñay Warmi (Peru)

Wiñay Warmi, nombre en quechua que traducido al castellano significa “mujer creciendo” o “crece mujer”, es la denominación que escogieron 15 mujeres puneñas que decidieron constituirse como asociación gastronómica en base a quinua, en el año 2007.

Este grupo nació como fruto de un proceso de capacitación realizado a través del Proyecto Potenciando la Economía de las Mujeres Rurales en Puno, ejecutado por el Movimiento Manuela Ramos y financiado por la Corporación Andina de Fomento (CAF) y la Cooperación Italiana. En el proceso participaron un promedio de 60 mujeres, pero fueron 15 de ellas las que finalmente decidieron emprender con un negocio en base a este grano andino.

Las socias de Wiñay Warmi compartieron su saber y se dieron vida al recetario titulado “El camino de la quinua”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos. Así Wiñay Warmi no solo logró generar ingresos para su socias, sino que también las transformó en embajadoras para promocionar este grano de oro.



Fundación FAUTAPO (Bolivia)

La Fundación Educación para el Desarrollo, FAUTAPO es la institución que lleva adelante la coordinación y facilita la ejecución del Programa COMPASUR que tiene como objetivo principal apoyar a la producción de la quinua real orgánica del altiplano sur de Bolivia. Entre sus componentes de intervención está la promoción de este producto emblemático de Bolivia a nivel nacional e internacional con el propósito de incrementar su consumo. Para ello se han rescatado experiencias culinarias para mostrar las propiedades de la quinua y su versatilidad en la preparación de alimentos.



Comunidad Laguna de San Martín (Ecuador)

Laguna de San Martín es una comunidad perteneciente al cantón Riobamba, Parroquia Quimiác, en la Provincia de Chimborazo. Su población se dedica a la agricultura y se caracterizan por ser productores de alimentos andinos tradicionales como la oca, mashwa, melloco, haba y en especial la quinua. También son productores de papa, pastos, cuyes y se dedican a la cría de ganado lechero.



Comunidad Guadalupe (Ecuador)

Guadalupe es una comunidad perteneciente al cantón Riobamba, está ubicada a 3400 msnm al pie de pajonales en la parroquia San Juan, en la Provincia de Chimborazo. Su población se dedica a la agricultura y se caracteriza por la producción de alimentos andinos tradicionales como haba, oca, mashwa, melloco, papa y de productos no tradicionales como la cebada. También se dedica a la producción de pastos y a la cría de ganado lechero.



Glosario

Aceite de achiote: Es un condimento que se prepara a partir de las semillas de la planta *Bixa orellana*. Es de un color naranja intenso, casi rojo. Se elabora calentando dos cucharadas de semillas en una taza de aceite, hasta que burbujeen.

Agar: Gelatina vegetal producida a partir de algas.

Aguacate: Fruto de la planta *Persea americana* también conocido como palta.

Alholva (*Trigonella foenum-graecum*): Planta originaria del sudoeste asiático cuyas hojas y semillas son utilizadas en la cocina por sus cualidades aromáticas.

Basmati: Arroz de grano largo cultivado en India y Paquistán.

Berberis: Fruta de la planta *Berberis vulgaris*. Son bayas muy utilizadas en la cocina de Irán.

Brunoise: Tipo de corte de verduras que consiste en cubos pequeños, de unos cinco milímetros por lado.

Bulgur: También conocido como burghul, burgol o trigo partido. Es un alimento que se obtiene a partir de trigo precocido y partido. Es un alimento común en Medio Oriente y África del Norte.

Cebolla perla (*Allium proliferum*): Cebolla pequeña y dulce también llamada cebolla coctelera.

Cebolleta (*Allium fistulosum*): También conocida como cebolla de verdeo, cebolla larga, cebollín, cebollina, cebolla inglesa o cebolla china. Es una planta similar a la cebolla y de bulbo pequeño.

Cebollino (*Allium schoenoprasum*): También conocida como ciboulette, cebolleta o cebolla china. Tiene un bulbo de menores dimensiones que la cebolla y se utiliza su tallo.

Chalota (*Allium ascalonicum*): También denominada chalote o escaluña, es una planta parecida a la cebolla, pero con un bulbo de sabor suave y dulce, entre la cebolla y el ajo.

Chuño: También llamado tunta, es un polvo que se obtiene a través de la deshidratación de la papa y su posterior molido.

Cilantro vietnamita (*Persicaria odorata*): Hierva común en el Sudeste asiático cuyas hojas se utilizan en cocina. Su apariencia y olor recuerda a la menta.

Coulis: Este es un tipo de salsa procedente de la cocina francesa. Su terminología ha avanzado tanto como ha avanzado la cocina: lo que en un principio era una elaboración de carne espesada que daba cuerpo y sabor a las salsas, ha pasado a ser también una salsa o puré dulce o salado, de frutas y de vegetales, elaborado por cocción, por maceración, etc.

Actualmente los coulis más populares son los de frutas que se aplican en los postres, como el tradicional coulis de fresa o de frutos rojos, que acompaña a la tarta de queso y los de vegetales (y también de frutas) que se sirven para acompañar carnes y pescados.

Crème fraîche: Crema de leche, de sabor ácido. Es menos amarga y más grasa que la llamada “crema agria”. Se produce inyectando cultivos de lactobacillus en la crema ligera no pasteurizada.

Culantro (*Eryngium foetidum*): Es una hierba nativa de América, con un olor y sabor muy parecido al del cilantro europeo (*Coriandrum sativum*).

Cumquats: Pequeños cítricos de piel comestible.

Glasé: Es una preparación, dulce o salada, que se suele utilizar para adornar y se caracteriza por su brillo.

Guaviyú: Fruta del árbol *Myrcianthes pungens*. Las vayas son pequeñas, violáceas, con una o dos semillas grandes. La pulpa es amarilla-verdosa, firme, muy dulce y jugosa.

Hinojo (*Foeniculum vulgare*): Hierba aromática utilizada en gastronomía.

Jaggery: pieza sólida de color café de azúcar no refinada de savia de palma, consumida en Asia y África. Es parecida a la panela en aspecto, aunque su sabor difiere.

Judía verde: Vaina de la planta *Phaseolus vulgaris*. Es también conocida como vainita, ejote, poroto verde, habichuela o chaucha. Es plana y alargada, contiene semillas, y normalmente se consume cocida.

Lima kaffir: Fruta del árbol *Citrus hystrix*, también conocida como combava, purut o sambal jeruk. Estos frutos son típicos de la cocina del sudeste asiático. Se utiliza su zumo y su piel.

Maíz morocho: Maíz seco.

Manteca de color: También llamada manteca colorá, es manteca de cerdo cocinada con polvo pimentón y otros ingredientes, que varían, como carne, orégano, laurel y vinagre.

Micro vegetales: Vegetales de aproximadamente dos semanas de vida que se producen en tierra esterilizada y algún recipiente con drenaje. Para su cultivo se requiere de luz solar, buena circulación de aire y riego seguido. Entre los vegetales que más se producen en esta modalidad están el kale, la espinaca, el berro, la rúcula y el brócoli.

Maracuyá: Fruta de piel amarilla, naranja o violáceo producida en gran parte del continente americano.

Masala: Es un término utilizado en los países del sur de Asia para referirse a una mezcla de especias. Puede ser una mezcla seca o una pasta.

Miel de caña: Es un producto derivado de la caña de azúcar.

Naranjilla: Fruto de la planta *Solanum quitoense*, típico de la zona andina. Es también conocido como lulo o fruta dorada de Los Andes. Su cáscara es amarilla, anaranjada o parda y está cubierta de vellos. Su sabor es ácido y es utilizado en jugos, mermeladas y postres.

Panela: En América también es conocida como raspadura, atado dulce, chancaca, empanizao, piloncillo, tapa de dulce, papelón, o panocha. Es una pieza sólida de color café de azúcar no refinada que se obtiene normalmente de la caña de azúcar. Es un producto muy conocido en Sudamérica, India y Paquistán.

Papines andinos (*Solanum tuberosum subespecie andígena*): La papa andina es un conjunto de cultivares que son nativos de la zona andina de Sudamérica. Estas papas son de diferentes formas y atractivos colores. Por otro lado, se denomina papín al tubérculo de pequeño tamaño.

Pimienta de cayena: polvo de ajíes molidos, previamente secados. Puede contener polvo de una o más especies de ajíes.

Pimiento: Verdura también denominada morrón, ají morrón, chile morrón, pimiento morrón o pimentón (no confundir con el polvo pimentón). Es fruto del arbusto *Capsicum annuum var. Annuum*.

Polvo pimentón: También conocido como paprika o ají de color, es un polvo de color rojo que se obtiene a partir del secado y molido de determinadas variedades de pimientos rojos.

Puerro (*Allium ampeloprasum var. Porrum*): También conocido como porro, ajo porro, ajoporro, poro o cebolla larga. Tiene un bulbo con el aspecto de un ajo, pero de mayor tamaño.

Racacha (*Arracacia xanthorrhiza*): También conocida como arracacha, apio criollo, virraca, zanahoria blanca o mandioquinha salsa. Es una planta andina de la cual se consume su raíz.

Rawas (*Eleutheronema tetradactylum*): También conocido como rahu, rehu, roí, rui o rou. Es un pez de carne blanca popular en India, Tailandia y Paquistán.

Rehogar (*pochar*): Sofreír un alimento sin llegar a dorarlo. Esta técnica se realiza con poco aceite y a fuego bajo.

Rúcula (*Eruca sativa*): También conocida como rúgula o arúgula. Es una hortaliza que normalmente se consume como ensalada.

Salpimentar: Sazonar con sal y pimienta.

Sirope de maple: dulce fabricado a partir de la savia de arce también conocido como miel de maple. Es de uso común en EEUU y Canadá.

Sofreír: Freír los alimentos a baja temperatura.

Tabulé: Ensalada de origen árabe, elaborada a base de trigo bulgur.

Té verde matcha: Té verde molido.

Wakame: Alga comestible utilizada en sopas y ensaladas.

Tablas de conversión

TEMPERATURAS DE HORNO

Temperatura	Grados Farenheit	Grados Celsius	Británico (Regulo) Gas
Muy bajo	200	95	0
	225	110	1/4
	250	120	1/2
Bajo o lento	275	135	1
	300	150	2
Tibio	325	165	3
Moderado	350	175	4
Caliente moderado	375	190	5
Caliente	400	200	6
	425	220	7
Muy caliente	450	230	8
	475	245	9

EQUIVALENCIAS PARA DIFERENTES TIPOS DE INGREDIENTES

Taza	Polvo fino ej. harina	Grano ej. arroz	Granulado ej. azucar	Líquidos Sólidos ej. manteca	Líquidos ej. leche
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
3/4	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
2/3	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
1/2	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
1/3	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
1/4	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
1/8	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

INGREDIENTES LÍQUIDOS POR VOLUMEN

Cucharadita	Cucharada	Taza	Onza fluída	Mililitro	Litro
1/4 cucharadita				1 ml	
1/2 cucharadita				2 ml	
1 cucharadita				5 ml	
3 cucharaditas	1 cucharada		1/2 oz fluída	15 ml	
	2 cucharadas	1/8 taza	1 oz fluída	30 ml	
	4 cucharadas	1/4 taza	2 oz fluída	60 ml	
	5 1/3 cucharadas	1/3 taza	3 oz fluída	80 ml	
	8 cucharadas	1/2 taza	4 oz fluída	120 ml	
	10 2/3 cucharadas	2/3 taza	5 oz fluída	160 ml	
	12 cucharadas	3/4 taza	6 oz fluída	180 ml	
	16 cucharadas	1 taza	8 oz fluída	240 ml	
	1 pt	2 tazas	16 oz fluída	480 ml	1 litro
	1 qt	4 tazas	32 oz fluída	960 ml	
			33 oz fluída	1000 ml	

INGREDIENTES SECOS POR PESO

Para convertir onzas a gramos, multiplicar el número de onzas por 30.

1 oz	1/16 lb	30 g
4 oz	1/4 lb	120 g
8 oz	1/2 lb	240 g
12 oz	3/4 lb	360 g
16 oz	1 lb	480 g



Valor Nutricional

Detalle del valor nutricional de la quinua

La quinua ha ganado reconocimiento mundial por su valor nutricional, sobre todo por la calidad de sus proteínas. Además de la semilla, su hoja es también altamente nutritiva y a menudo es comparada con la de la espinaca, debido a su sabor similar y alto contenido de vitamina A (Koziol, 1992). Este documento, no obstante, se centrará en la semilla de quinua, denominada como “quinua” en lo que resta de este texto, ya que es el producto de esta planta que usualmente se encuentra disponible en el mercado para su consumo. El siguiente análisis abarcará el valor nutritivo de las proteínas de la quinua, sus carbohidratos, lípidos, minerales y vitaminas.

Antes de examinar el valor nutricional de la quinua, es importante considerar los fundamentos de la estructura de sus semillas, ya que esto afecta las cualidades nutricionales de la quinua. La parte interior de la semilla se denomina perisperma y es rica en carbohidratos; mientras que las partes exteriores, denominadas embrión y endospermo, son ricas en proteínas, lípidos y minerales (Prego et al, 1998). La semilla está rodeada por una cubierta llamada pericarpio, que contiene saponinas. A pesar de que las saponinas de la quinua no se consideran tóxicas, éstas deben ser removidas durante su procesamiento para reducir el sabor amargo de la quinua (Schlick y Bubenheim, 1996). La cantidad de saponina suele depender de la variedad de quinua. Las variedades que contienen un bajo nivel de saponina son etiquetadas como dulces y las variedades con alto contenido de saponinas como amargas (Mastebroek, 2000).

La quinua se destaca entre otros cultivos de cereales por su contenido de proteínas. Como se muestra en la Tabla 1, en la quinua la cantidad total de proteínas por cada 100 gramos de peso seco (16,5 g) es generalmente más alta que en el maíz (10,2 g) o el arroz (7,6 g), similar a la del trigo (14,3 g), y más baja que en el frijol (28,0 g).

La quinua es también una buena fuente de grasas poliinsaturadas, fibra dietética, hierro, magnesio y zinc, por lo que es un alimento nutritivo para incluir como parte de una dieta balanceada.

Tabla 1: Contenido de macro-nutrientes en la quinua y otros alimentos seleccionados, por 100 gramos de peso seco

	Quinua	Frijol	Maíz	Arroz	Trigo
Energía (Kcal/100g)	399	367	408	372	392
Proteína (g/100g)	16,5	28,0	10,2	7,6	14,3
Grasa (g/100g)	6,3	1,1	4,7	2,2	2,3
Total Carbohidratos (g/100g)	69,0	61,2	81,1	80,4	78,4

Fuente: *Koziol (1992)*

A pesar de que la quinua es generalmente considerada como un alimento nutritivo, es importante tener en cuenta que, como cualquier otro cultivo, las cantidades de nutrientes que contiene dependen del suelo y de las condiciones de su cultivo, además de la variedad. Por ejemplo, Koyro y Eisa (2008) descubrieron que con el aumento de la concentración de la salinidad del suelo, el contenido de proteínas de la quinua aumenta de 11,7 a 15,9 por ciento de su peso en seco, mientras que el nivel de carbohidratos disminuye. Además, un estudio realizado por Miranda et al (2012) de seis ecotipos de quinua en tres áreas geográficas de Chile, descubrió que el contenido de calcio variaba en un rango de 77,1 a 211,2 mg por 100 gramos de peso seco.

Proteína

Cuando se compara con otros alimentos vegetales, la quinua contiene generalmente una cantidad superior de proteína total que la mayoría de los granos, y un nivel total inferior que la mayoría de las legumbres (Koziol, 1992). Miranda et al (2012) estudiaron seis ecotipos de quinua en tres regiones biogeográficas diferentes en Chile y encontraron que el nivel total de proteína oscilaba entre 11,3-16,1 por ciento de su peso seco. Además del nivel total de proteínas de la quinua, también es importante analizar el contenido de aminoácidos esenciales de la quinua y la disponibilidad de sus proteínas para verificar su calidad en general.

Una de las cualidades nutricionales importantes de la quinua es su composición de aminoácidos esenciales. Existen ocho aminoácidos considerados esenciales tanto para niños como para adultos. Cuando se compara según el patrón de valoración recomendada por la FAO para el requerimiento de aminoácidos esenciales por cada 100 gramos de proteína, para niños entre 3 y 10 años de edad, como se muestra en la Tabla 2, la quinua en promedio supera las recomendaciones en los ocho aminoácidos esenciales. A diferencia de la quinua, la mayoría de los granos contienen un nivel bajo del aminoácido esencial lisina, mientras que la mayoría de las legumbres tienen un nivel bajo de los aminoácidos sulfúricos metionina y cisteína (Koziol, 1992).

Tabla 2: Comparación del perfil de aminoácidos esenciales en la quinua y otros cultivos seleccionados, según el patrón recomendado por la FAO para niños de 3 a 10 años (g/100 g de proteínas)

	FAO ^a	Quinua ^b	Maíz ^b	Arroz ^b	Trigo ^b
Isoleucina	3,0	4,9	4,0	4,1	4,2
Leucina	6,1	6,6	12,5	8,2	6,8
Lisina	4,8	6,0	2,9	3,8	2,6
Metionina ^c	2,3	5,3	4,0	3,6	3,7
Fenilalanina ^d	4,1	6,9	8,6	10,5	8,2
Treonina	2,5	3,7	3,8	3,8	2,8
Triptófano	0,66	0,9	0,7	1,1	1,2
Valina	4,0	4,5	5,0	6,1	4,4

a Patrones de puntuación de aminoácidos para niños de 3 a 10 años de edad, una adaptación de FAO (2013), "Evaluación de la calidad de proteína dietética en la nutrición humana".

b Koziol (1992)

c Metionina + Cisteína

d Fenilalanina + Tirosina

En cuanto a la disponibilidad de proteínas en la quinua, Ruales y Nair (1993) examinaron la diferencia entre quinua cruda y lavada para determinar el efecto de la eliminación de saponinas de la quinua, y encontraron que el contenido de aminoácidos esenciales es similar. Probaron también la disponibilidad de proteína en la quinua mediante un experimento de alimentación animal. Ruales y Nair (1992) observaron que la quinua (80.8- lavada) tiene un valor biológico más elevado en sus proteínas que otros alimentos, como el maíz (58,1), soja (62,0) y el trigo (59,0). Esto los llevó a concluir que la quinua podría ser utilizada como un ingrediente adicional para aumentar el valor biológico de ciertos alimentos.

Carbohidrato

La quinua es una buena fuente de carbohidratos, proporcionando aproximadamente 68,8 a 75,8 gramos de carbohidratos totales por cada 100 gramos de su peso seco (Repo-Carrasco-Valencia y Serna, 2011). En cuanto a los macronutrientes, los carbohidratos aportan la mayor cantidad de energía a la dieta básica y se consideran un factor clave en el metabolismo energético y la homeostasis dentro del cuerpo (Mann et al, 2007).

En un estudio de cuatro variedades de quinua, Repo-Carrasco-Valencia y Serna (2011) encontraron que la fibra contenida en la quinua oscila en un rango de 13,6 a 16,0 gramos por cada 100 gramos de su peso en seco, la mayoría procedentes de fibra insoluble (12,0 a 14,4 gramos).

Lípidos

Miranda et al (2012), en un estudio realizado en seis ecotipos de quinua, encontraron que el contenido de lípidos de la quinua puede variar de 5,9 a 7,2 por ciento de su peso en seco. En contraste, el frijol (1,1 g), el maíz (4,7 g), el arroz (2,2 g) y el trigo (2,3 g) contenían cantidades más bajas de lípidos que la quinua, como se muestra en la Tabla 1 (Koziol, 1992).

Respecto al contenido de ácidos grasos, la quinua es rica en grasas poliinsaturadas. Aproximadamente el 50 por ciento de sus lípidos proceden del ácido linoleico, un ácido graso esencial, del cual la quinua contiene una cantidad más alta que la oliva y el cacahuete, pero comparable a la de la soja como se muestra en la Tabla 3 (Koziol, 1992). La integridad de los ácidos grasos insaturados de la quinua se beneficia de su alto contenido natural de vitamina E, que actúa como antioxidante para ayudar a mantener la estabilidad de lípidos de la quinua (Abugoch James, 2009).

Tabla 3: Contenido de ácidos grasos de la quinua y otros alimentos seleccionados, como porcentaje de grasa total

	Quinua	Soja	Cacahuete	Oliva
Grasas saturadas				
Mirístico (C14:0)	0,2	NR	NR	NR
Palmítico (C16:0)	9,9	9,4	9,3	9,6
Esteárico (C18:0)	0,8	4,4	2,0	2,8
Grasa monoinsaturadas				
Palmitoleico (C16:1)	0,1	NR	NR	NR
Oleico (18:1)	24,5	21,6	44,7	79,4
Grasas poliinsaturadas				
Linoleico (C18:2)	50,2	55,2	35,8	7,6
Linolénico (C18:3)	5,4	9,0	NR	0,6

Fuente: *Koziol (1992)*

Minerales y Vitaminas

En promedio, la quinua es una mejor fuente de minerales que la mayoría de los granos, como se muestra en la Tabla 4. El alto contenido de minerales de la quinua es especialmente importante para las personas que consumen cantidades limitadas de alimentos de origen animal, los cuales son la fuente principal de muchos minerales importantes como el calcio, el hierro y el zinc (Repo-Carrasco-Valencia et al, 2010).

La quinua es también una buena fuente de vitaminas B riboflavina y foliar en comparación con otros cereales, posee una cantidad similar de tiamina, pero su contenido de niacina es en promedio sustancialmente más bajo (Koziol, 1992; Ruales y Nair, 1993).

Como se mencionó en la introducción, las saponinas en el pericarpio de la quinua deben ser removidas para eliminar su sabor amargo, lo que afecta el contenido mineral de la quinua después de su procesamiento. Ruales y Nair (1993) e INIAP (1987) reportaron pérdidas de potasio de 46 y 47 por ciento, y pérdidas de hierro de 28 y de 52 por ciento, respectivamente, después del procesamiento, mientras que Koziol (1992) estima pérdidas de 12 a 15 por ciento en calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, y zinc. En general, la disponibilidad de minerales en los alimentos vegetales es pobre en comparación con los alimentos de origen animal debido a la presencia de constituyentes de los alimentos tales como fibra dietética, fitatos y oxalatos (Schlick y Bubenheim, 1996).

Tabla 4: Contenido de minerales de la quinua y otros alimentos seleccionados, mg/100g de peso seco

	Quinua	Maíz	Arroz	Trigo
Calcio	148,7	17,1	6,9	50,3
Hierro	13,2	2,1	0,7	3,8
Magnesio	249,6	137,1	73,5	169,4
Fósforo	383,7	292,6	137,8	467,7
Potasio	926,7	377,1	118,3	578,3
Zinc	4,4	2,9	0,6	4,7

Fuente: *Koziol (1992)*

Resumen

La quinua es considerada un alimento nutritivo, debido a que es una buena fuente de varios nutrientes. Tiene una mezcla bien equilibrada de aminoácidos esenciales en comparación con la mayoría de los cereales y legumbres, por lo que entrega un buen aporte de proteína vegetal. Además, la quinua es una fuente importante de grasas poliinsaturadas, de fibra dietética y minerales como el hierro, magnesio y zinc. A pesar de que la quinua contiene cantidades significativas de ciertos nutrientes, es importante consumir quinua como parte de una dieta balanceada para obtener todos los nutrientes necesarios que conllevan a una buena salud.

Referencias

- Abugoch James, L.E.** (2009) Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Advances in Food and Nutrition Research*. 58.
- FAO.** (2013) Dietary protein quality evaluation in human nutrition: Report of an expert consultation. *FAO Food and Nutrition Paper No. 92*. Rome: FAO.
- INIAP.** (1986) Historia de las dos Primeras Variedades de Quinoa. Unidad de Recursos Fitogenéticos, Estación Experimental "Santa Catalina," Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, Quito, Ecuador.
- Koyro H.W. y Eisa, S.S.** (2008) Effect of salinity on composition, viability and germination of seeds of *Chenopodium quinoa* Willd. *Plant Soil*. 302, 79-90.
- Koziol, M.J.** (1992) Chemical composition and nutritional evaluation of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Journal of Food Composition and Analysis*. 5, 35-68.
- Mann, J., Cummings, J.H., Englyst, H.N., Key, T., Liu, S., Riccardi, G., Summerbell, C., Uauy, R., van Dam, R.M., Venn, B., Vorster, H.H., Wiseman, M.** **FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions.** *European Journal of Clinical Nutrition*, December 2007, 61(SUPPL. 1):S132-S137.
- Mastebroek, H.D., Limburg, H., Gilles, T. y Marvin, H.** (2000) Occurrence of saponins in leaves and seeds of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *J Sci Food Agric*. 80, 152-156.
- Miranda, M., Vega-Gálvez, A., Quispe-Fuentes, I., Rodríguez, M.J., Maureira, H. y Martínez, E.A.** (2012) Nutritional aspects of six quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) ecotypes from three geographical areas of Chile. *Chilean Journal of Agricultural Research*. 72(2), 175-181.
- National Research Council.** (1989) *Lost Crops of the Incas: little known plants of the Andes with promise for world-wide cultivation*. Washington, DC: National Academy Press.
- Prego, I., Maldonado, S. y Otegui, M.** (1998) Seed structure and localization of reserves in *Chenopodium quinoa*. *Annals of Botany*. 82, 481-488.
- Repo-Carrasco-Valencia, R., Encina, C.R., Binaghi, M.J., Greco, C.B. y Ronayne de Ferrer, P.A.** (2010) Effects of roasting and boiling of quinoa, kiwicha and kañiwa on composition and availability of minerals in vitro." *J Sci Food Agric*. 90, 2068-2073.
- Repo-Carrasco-Valencia, R. y Serna L.A.** (2011) **Quinoa (*Chenopodium quinoa*, Willd.)** as a source of dietary fiber and other functional components." *Ciencia y Tecnología de Alimentos*. 19 (1), 225-230.
- Ruales, J. y Nair, B.M.** (1993) Content of fat, vitamins and minerals in quinoa (*Chenopodium quinoa*, Willd.) seeds." *Food Chemistry*. 48, 131-136.
- Ruales, J. y Nair, B.M.** (1992) Nutritional quality of the protein in quinoa (*Chenopodium quinoa*, Willd.) seeds. *Plant Foods for Human Nutrition*. 42, 1-11.
- Schlick, G. y Bubenheim, D.L.** (1996) Quinoa: Candidate crop for NASA's Controlled Ecological Life Support Systems. p. 632-640. In: J. Janick (ed.), *Progress in new crops*. Arlington, VA: ASHS Press.



ISBN 978-92-5-308057-1



9 789253 080571

I3525S/1/11.13