

El camino de la quinua

Movimiento Manuela Ramos

INDICE

6 El camino de la quinua Victoria Villanueva

10 Sobre la quinua Ángel Mujica y Oscar Viñas

Bebidas

16 Refresco de quinua

17 Quinua sour

Entradas

21 Pastel de quinua con brócoli

22 Tamal de quinua con pollo

24 Papas a la puneña con ají de quinua

26 Tomate relleno con quinua roja, vino y champiñones

29 Causa de quinua con cuy

Sopas

32 Chupe de quinua

34 Caldo blanco de quinua

36 Quinua Chupi

37 Puñuchi (sopa de quinua)

38 Chupe de quinua con pescado

Platos de fondo

42 Albóndigas de alpaca con graneado de quinua

44 Enrollado de alpaca con quinua

46 Sajta de gallina con ají de quinua

48 Apu de quinua con chicharrones de cerdo

51 P'esqe de quinua

52 Quinua chaufa con alpaca

55 Quinoto (Rissoto de quinua)

Panes y postres

58 Torta de quinua

59 Galletas de quinua

60 Empanadas de quinua con queso

62 Pan de quinua

63 Mazamorra con quinua pasankalla

64 Sobrecitos de quinua pasankalla

66 Pie de quinua con piña

68 Picarones de quinua

70 Quinua zambita

72 Glosario

“El Camino de la Quinua” contiene múltiples aportes de personas y de organizaciones de mujeres y hombres que están incorporados en alguna de las fases de la producción agrícola y el desarrollo gastronómico de la quinua, así como el pensamiento de esta como producto cultural ancestral y contemporáneo.

Es necesario destacar la importante contribución del Dr. Angel Mujica, coordinador de la Red Iberoamericana de Saberes tradicionales del Entorno Vegetal - RISAPRET, de la Universidad Nacional del Altiplano, quien con su vasta experiencia en el estudio de cultivos andinos acompañó con mucho entusiasmo a las mujeres puneñas y al equipo de Manuela Ramos en el desarrollo de esta experiencia.

En esta oportunidad, además del invaluable aporte de las mujeres de la organización “Wiñay Warmi” de Puno, actoras de la primera edición, se ha recogido la contribución de las organizaciones Asociación Bartolomé Aripaylla (ABA) - Ayacucho, Asociación Nacional de Productores Ecológicos (ANPE) - Perú, Asociación Arariwa - Cusco, Instituto para la Conservación y Desarrollo Sostenible Cuencas - Cajamarca e Instituto de Desarrollo y Medio Ambiente - Huánuco que integran el Programa de Promoción del Desarrollo Rural Andino - RURANDES.

En la primera edición se contó con el auspicio de la Corporación Andina de Fomento y la Cooperación Italiana y en esta segunda edición con el apoyo de Welthungerhilfe - Alemania e HIVOS - Holanda.

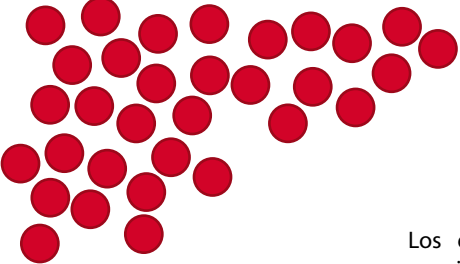
EL CAMINO DE LA QUINUA

Victoria Villanueva

La quinua, esa sencilla y humilde planta originaria del altiplano que florece en diferentes pisos ecológicos, nos ha abierto el camino para mirar el Perú desde lo alto y desde allí observar cómo este pequeño grano da la vuelta al mundo abriendo las puertas para conocer un poco más de nuestra herencia gastronómica, que corre de la mano con la historia de nuestros pueblos. Así hemos tenido la enorme sensación de estar acompañando a la quinua en estos miles de años de caminar por el mundo.

La quinua es un grano andino ancestral y diverso. Tiene su origen en el altiplano peruano y boliviano, pero su cultivo es posible en zonas a nivel del mar y hasta los cuatro mil metros de altura. Tanto los climas secos o lluviosos permiten que sus diferentes variedades –unas tres mil, según los estudios realizados- pueden desarrollarse en climas secos o lluviosos. Su denominación en quechua es quiuna y en aymara es jhupa/jiura.





Los estudios encontrados nos hablan de las múltiples propiedades nutritivas de la quinua, entre las que destacan la lisina, un aminoácido que no se encuentra en los vegetales y que es fundamental para la salud y la energía; el calcio, el fósforo, el hierro y el magnesio, minerales que ayudan a tener un sistema óseo fuerte y saludable; los fitoestrógenos indicados para el tratamiento de la osteoporosis; y el litio que evita el estrés, la melancolía, la pena y la depresión.

En el Perú, este enorme potencial nutritivo de la quinua era ya conocido por la población que vivía bajo el incanato. Rosario Olivas Weston¹ refiere que antes “de la llegada de los españoles, las comunidades de indios poseían tierras a grandes distancias de los lugares en los que vivían. Por ejemplo, la gente de Puno, donde abundan las papas, la quinua y el ganado, complementaba su dieta con el maíz, el ají y las frutas que cultivaban en los valles templados de Moquegua y Samegua”. Nos dice también que “Los españoles comían las hojas de la quinua en sus guisados, y cuando estaban tiernas, antes de espigar, como si fueran acelgas o espinacas”.²

También encontramos recetas de antaño, de los libros de nuestras madres y abuelas, como la Enciclopedia del Hogar Peruano, Cocina Práctica, Moderna y Económica (1927), donde podemos ver una receta que dice así:

“1311. Quinua atalamada.- Se lava la quinua y se cocina un poco; en agua; luego se le escurre el agua y se mezcla con un ahogado de bastante manteca, ají colorado, camarones secos pelados, pimienta, sal y orégano. Se le agrega queso fresco y papas sancochadas. En la fuente que se le pone se adorna con aceitunas, huevo duro y corvina frita. Al enfriarse se ha de endurecer y una vez así como tamal se come”. CCP. p. 178.

1 Rosario Olivas Weston, La cocina en el Virreinato del Perú, Lima, 1996, p. 319.

2 Rosario Olivas Weston, id, p. 114.

La quinua estaba en la mesa peruana y de diversas formas. ¿Qué ocurrió en este trayecto? ¿Cómo se olvidaron nuestros saberes ancestrales? ¿Y cómo puede ser –se preguntan las personas sensatas– que pueda convivir la riqueza de nuestros granos andinos con la desnutrición infantil?

Los años 50 marcan en el país un cambio dramático en la agricultura y, por lo tanto en la alimentación. Este proceso, que sigue la política del mercado internacional, conlleva el desplazamiento del cultivo de muchos granos y otros alimentos nuestros para abrir las puertas a la importación del trigo, que se transformaba luego en productos de panadería y pastas y, por tanto, cambio en la dieta peruana. Estos últimos 50 años del siglo XX llevaron a olvidar la riqueza de nuestros campos y las enormes posibilidades que tenía la población peruana para superar los momentos de crisis.

Afortunadamente, en el país coexistieron diversas corrientes del pensamiento que permiten ahora tener información de primera mano de distinguidos científicos en Perú, Bolivia y Ecuador. Siempre se mantuvieron con la mente abierta a la investigación y al rescate de nuestros saberes, que ahora nos permiten tener información calificada que debiera tener un lugar preferente en las universidades, espacios académicos y oficiales, así como en el mundo privado. Es el caso del Dr. Angel Mujica, investigador de la Universidad Nacional del Altiplano y coordinador de la Red Iberoamericana de Saberes Tradicionales del Entorno Vegetal.

Esta publicación intenta llegar a un público amplio y diverso que tal vez por falta de ocasión o desconocimiento de sus propiedades nutritivas, no haya considerado a la quinua como alimento principal o como plato central en una cena importante. La ausencia de la quinua en las mesas peruanas puede deberse también a la falta de confianza ante un producto sencillo que aparece casi oculto en los mercados, sin mayor promoción, menos aún con información sobre sus diferentes variedades y consejos fundamentales para el mejor logro de nuestra comida.



No obstante, para nuestra alegría, encontramos la quinua en empaques sugestivos en cadenas de mercados internacionales, donde se refiere que esta semilla “no más grande que una mostaza, una vez alimentó a una civilización antigua que se extendía desde las costas de Chile hasta los altos picos nevados de los andes peruanos, en el amplio imperio incaico”³. Es recomendado también como sustituto a la harina de trigo en la preparación de productos que tienen su origen en países del norte, como panqueques, waffles, muffins, así como en la pastelería en general.

Esta publicación no es sino un paso más en este largo camino de la quinua y de ese mundo sencillo y humilde que desde lo alto está esperando que podamos hacer uso de sus saberes.

³ Texto promocional en el empaque de “Ancient Quinoa Harvest”, variedad Inca Red.

SOBRE LA QUINUA

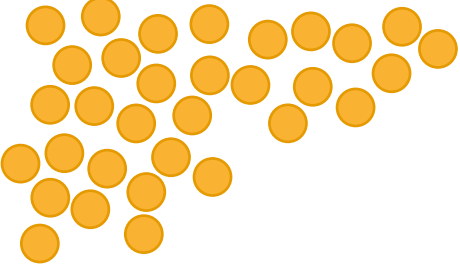
Ángel Mujica y Oscar Viñas

La quinua es originaria de las orillas del lago Titicaca, extendiéndose por todo el altiplano peruano-boliviano-chileno, valles interandinos y otras zonas, donde ha ido adquiriendo diferentes adaptaciones y modificaciones de acuerdo al clima, suelos, precipitación pluvial, altitud, intensidad de domesticación y mejoramiento por los diferentes grupos humanos y culturas que las utilizaron de acuerdo a sus necesidades y preferencias, encontrando ahora ocho grupos de quinuas: quinuas de altiplano, de valles interandinos, de salares, de zonas secas y áridas, de zonas frías y altas; de costa, de ceja de selva y zonas tropicales; y quinuas de altas precipitaciones, teniendo al grupo de las reales en los territorios del intersalar de Salinas de Garci Mendoza, Uyuni, Coipasa, produciendo en condiciones extremas de déficit hídrico y de mayor tamaño. Su nombre originario es "Jiuyra", planta milenaria que se expandió por todo el altiplano.

LEYENDA DE LA QUINUA REAL

Antes del apogeo de la cultura Tiahuanacota existían civilizaciones Chulipa-Urus que habitaban las regiones occidentales de los andes y sus contrafuertes que formaban las serranías del Thunupa, Cora Cora (Huatarí, Yaretani) y otros. El pueblo Chulipa, de origen cazador, vivía a orillas del lago "Ninchin" En el lago abundaban aves, peces y otras especies, de cuya caza y pesca se alimentaban sus moradores. La vida era pacífica con la abundancia de productos naturales, siendo los habitantes felices. Toda la cultura que floreciera en esa región tenía como Dios supremo a "Mama Thunupa", a quien adoraban con rituales, al mismo tiempo que rendían culto a otras advocaciones celestiales.





De un momento a otro pasaron aquellos buenos tiempos y llegó como castigo la sequía prolongada. Las aguas del lago empezaron a secarse paulatinamente, hasta que se secó por completo, convirtiéndose el lugar en campos salinos, lo que ocasionó hambruna y desolación, diezmando a los animales silvestres y la desaparición de toda vegetación herbácea en la región. Los habitantes empezaron a debilitarse físicamente, al mismo tiempo que se presentó una rara epidemia que ocasionó la muerte de mucha gente.

Los habitantes guiados por sus “yatiris” acudieron a realizar rogativas crepusculares, pidiendo perdón de sus posibles pecados cometidos, rogando que “Mama Thunupa” Diosa suprema, les prodigue una divina salvación. Las ceremonias rituales eran frecuentes en toda la región de los andes orientales y occidentales (ya que la hambruna se expandió al secarse el lago), acentuándose la prolongada y fatal sequía.

La diosa “Thunupa” escuchó los ruegos y plegarias de los pobladores, y con su poder supremo dispuso el envío de la ñusta “Jiuyra”, una estrella convertida en bella doncella, que en obediencia se apareció en la población, pero extrañamente no fue bien recibida ni mucho menos comprendida en sus prédicas. Luego de deambular por algunas regiones de las tierras altiplánicas habitadas por los Urus, tomó rumbo hacia el sur. Los moradores, al verla llegar se arremolinaron a su alrededor demostrando una acentuada curiosidad por ella, quien les dijo: “Soy la Ñusta ‘Jiuyra’, vengo enviada por la Diosa ‘Thunupa’ con una misión celestial para salvarles de la sequía, de la hambruna, de las enfermedades y de todos los males con el que están siendo castigados por la ‘Pacha Mama’”. Pocos escucharon con atención y con cierta incredulidad se burlaron de ella. En sus últimas palabras “Jiuyra” les dijo:

“De aquí a un tiempo, en este lugar, por donde yo camine, una hierba muy resistente al frío y a las heladas brotará; tanto su fruto, sus hojas y tallos les saciará el hambre y los curará de sus enfermedades, será también muy resistente a las sequías”.

Pero la incredibilidad de la gente era generalizada y continuaba. Un día primaveral desapareció "Jiuyra", observándose luego de un tiempo que en las regiones y lugares por donde caminó, se vio brotar del árido suelo una rara y desconocida plantita que vegetó junto a la admiración de los nativos. Las mujeres, entonces la llamaron "Jupaja" ella es, "Jupagua" (es ella "Jiuyra") habiendo visitado a las tribus de Chalu, Marquiri, Panturani, Leconza y otros poblados donde ahora hay quinua.



En este lugar (hoy Salinas de Garci Mendoza) hubo hambruna como consecuencia de la sequía, así como epidemias. Ante ello, los moradores hicieron constantes penitencias y rituales, pidiéndole a la diosa "Thunupa" clemencia para la subsistencia de sus habitantes.

El gran lago "Minchin" se secó, convirtiéndose en interminables pampas salinosas, desapareciendo las aves para la caza. El cambio del paisaje fue algo sobrenatural y la llegada de "Jiuyra" ahora es bien reconocida. "Nuestras rogativas han sido escuchadas por nuestra diosa Thunupa", dijeron los moradores, y con mayor insistencia efectuaron rituales mediante ruegos constantes a su diosa y a las divinidades tutelares de la región.

"Jiuyra" les dijo: "Yo he venido a buscar la salvación de la hambruna, de las enfermedades y de todo mal que sufren los habitantes e hijos de la 'Diosa Thunupa'. Ella me ha enviado a esta tierra al escuchar el ruego de ustedes", agregó la sagrada "Mama Jiuyra". "¿Cómo puede ser?", dijeron los nativos. "Yo viviré en estas regiones hasta mitigar la sequía, calmaré el hambre, desviaré las epidemias, curaré las enfermedades, les protegeré de las desgracias; conmigo ustedes serán una raza sana, inteligente, físicamente fuerte tanto en sus largas caminatas, como en el trabajo; les daré consuelo y felicidad en su existencia; esto será así cuando crean en lo que les digo".

Todos quedaron atónitos y meditabundos y se dijeron entre sí: "Esa es hija de la 'Diosa Thunupa'. Es nuestra salvación, nuestra 'Diosa Thunupa' ha escuchando nuestras plegarias".

Un atardecer, en multitudinaria aglomeración de los habitantes, "Jiuyra" les dijo: "Acompáñenme a caminar por la falda de aquellas serranías". Obedientes, junto a ella le acompañaron caminando, subieron por una colina, y al atardecer, las mujeres Chulipa-Urus rogaron a la ñusta diciéndole "Chisiguay-Mama" (es tarde, descanse niña).

Luego se produjo un leve descanso para seguir la caminata, y "Jiuyra" les dijo; "Desde ahora ya no morirán de hambre, en todas estas regiones yo viviré junto a ustedes sin separarme; observen el panorama, cuán hermoso es y con mi existencia será una maravilla; al estar junto a ustedes les curaré de las enfermedades, les daré fuerzas para trabajar, una variedad de alimentos se servirán, soportarán las sequías y serán felices como antes habían vivido".

En ese instante "Jiuyra" miró el horizonte en forma panorámica... una brisa extraña e ígnea cubrió el ambiente, y acarició suavemente el rostro de los que la acompañaban y "Jiuyra" se convirtió en un hermoso nimbo blanco, perdiéndose en el firmamento. La multitud que la acompañó quedó muda al observar la desaparición de la diosa "Jiuyra".



Pasaron algunos días y los acompañantes volvieron por el lugar donde "Jiuyra" desapareciera. Pero grande fue su sorpresa cuando descubrieron que en los alrededores de aquel lugar, y en todas las regiones por donde caminó la ñusta, germinaba una desconocida vegetación. Los nativos volvieron a esos lugares para observar la veracidad y quedaron mucho más sorprendidos al ver que las plantitas se desarrollaban constantemente, brotando de ellas abundantes hojas, que ellos utilizaron. Al final, la vegetación produjo un menudo fruto que llamaron "Jiuyra", en honor a la ñusta que les visitó; desde entonces la quinua es utilizada como alimento.

The background of the entire page is a solid red color with a repeating pattern of overlapping circles. Each circle is a slightly darker shade of red than the background, creating a textured, cellular effect.

Bebidas

Refresco de quinua

Mariluz Ticona

Ingredientes

¼ de kilo de hojuelas de quinua
1 piña mediana picada en trocitos pequeños
3 tazas de azúcar o más de ser necesario
Cáscaras de piña
Canela y clavo de olor al gusto

Preparación

Hervir las cáscaras de piña, con el clavo de olor y la canela en cinco litros de agua durante ½ hora, luego colar este hervido y agregar las hojuelas de quinua, para que se cocinen por ½ hora más. En una olla aparte poner la piña picada con una taza de agua y 3 de azúcar, por 10 minutos. Luego agregar la piña cocida a la olla donde están las hojuelas ya cocidas, para que den un último hervor unos cuantos minutos. Verificar el dulce. Esperar a que enfríe y servir con canela molida.



Quinoa sour

Luz Marina Ortega G.

Ingredientes

- 1 taza de agua de hojuelas de quinoa
- 3 onzas de pisco puro
- 1 onza de jugo de limón
- 1 onza de jarabe de goma
- 1 clara de huevo
- 50 gr de azúcar blanca
- Cubos de hielo

Preparación

Poner en la licuadora el agua de las hojuelas de quinoa, pisco, jugo de limón, jarabe de goma y azúcar. Licuar en alta velocidad y agregarle el hielo y la clara de huevo. Servir en copas y decorar con canela molida o Amargo de Angostura.



The background of the entire page is a solid red color. Overlaid on this background is a repeating pattern of overlapping circles. Each circle is a slightly darker shade of red than the background, and they are arranged in a staggered grid, creating a textured, honeycomb-like effect.

Entradas



Pastel de quinua con brócoli

Maria Teresa Arohuanca Quispe

Ingredientes

(para 32 porciones)

2 kilos de harina preparada
 1 kilo de harina de quinua
 1 kilo de mantequilla
 6 yemas
 Agua hervida
 500 ml de leche

Relleno

2 kilos de brócoli sancochado
 3 cebollas
 6 huevos
 ½ de kilo de jamón
 2 cucharadas de ajo molido
 ½ kilo de queso parmesano
 ½ kilo de queso fresco
 5 cucharadas de harina
 Pimienta, nuez moscada
 Especies y sal

Preparación de la masa

Poner las harinas en un recipiente, agregar las yemas y la mantequilla. Amasar con la mano hasta que queden bien incorporados los ingredientes. Agregar el agua, mezclar bien hasta formar una masa suave. Dejar reposar 15 minutos la masa en el refrigerador

Relleno

Cocer el brócoli al dente (ligeramente), preparar el aderezo con ajo, cebolla y aceite; agregar orégano, tomillo y sal al gusto. Dejar enfriar. Pasar este aderezo a un tazón, incorporar harina, leche, brócoli, jamón picado y los 6 huevos. Estirar la masa con un rodillo y forrar el molde. Picar la masa con un tenedor y sellarla con huevo mezclado. Echar el relleno sobre el molde, y por último espolvorear con queso parmesano. Llevar al horno durante 25 minutos a 350°C.

Tamal de quinua con pollo

Mariluz Ticona Condori

Ingredientes

(para 20 tamales)

Masa del tamal

- 1 kilo de maíz blanco molido
- ½ kilo de harina de quinua molida
- 400 gr de manteca de chancho
- 5 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Sal al gusto
- 1 taza de caldo de pollo, aproximadamente

Relleno

- 600 gr de pechuga de pollo
- ½ taza de cebolla picada finamente en daditos
- 2 cucharadas de ajo molido
- ¼ de kilo de aceitunas negras
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal y orégano al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación del relleno

Cocer el pollo con sal, pimienta y ajos, cortar en trozos. Preparar un aderezo con el ajo, la cebolla picada y la sal al gusto en aceite vegetal. Agregar el ají molido y dorarlo, luego incorporar el pollo trozado en porciones para cada tamal y aumentar una mínima cantidad de caldo de pollo hasta que quede consistente.

Preparación de la masa del tamal

Colocar en un tazón las harinas de quinua, harina de maíz pelado, los huevos uno a uno, batiendo constantemente. Agregar la manteca y al final el caldo de pollo frío y amasar esta mezcla por 30 minutos hasta que esté uniforme. Remojar las hojas de maíz con agua tibia y escurrirlas. Envolver una porción de masa en las hojas de maíz, agregar el relleno, con su trozo de pollo y aceituna. Cerrar en la forma tradicional y amarrar los tamales con pabito. Cocer a fuego lento en olla vaporera, por aproximadamente una hora.

Recomendaciones

Es preferible adquirir el maíz blanco de grano grande y darle un hervor en un litro de agua con $\frac{1}{2}$ cucharada de cal, por 20 minutos, aproximadamente; luego retirarle la cáscara y molerlo en molinillo o en licuadora.

Si se desea hacer tamales con dulce, separar la masa en un recipiente, ponerle azúcar, tinte vegetal rojo y mezclarlos. Agregar pasa y canela al gusto.



Papas a la puneña con ají de quinua

Máxima Quilca de Cáceres

Ingredientes

(para 7 personas)

2 kilos de papas sancochadas
¾ de un tarro de leche evaporada
3 cucharadas de maní tostado
2 cebollas picadas en trozos
4 dientes de ajos picados
10 ajíes verdes sin venas ni pepas
250 ml (1 taza) de aceite
1 taza de quinua graneada
Sal al gusto
250 gr de queso
3 huevos duros para decorar
Hojas de lechuga
Aceitunas
Sal al gusto

Relleno

Colocar en una sartén el aceite y freír el ajo, la cebolla y el ají. Saltear por unos minutos y dejar que esté tibio. Luego licuar esta preparación con el maní, queso fresco y leche evaporada. Agregar la quinua sancochada hasta que se forme una crema. Se sirve en una fuente cubierta con hojas de lechuga, acomodando las papas sancochadas, partidas a la mitad, cubriéndolas con salsa y decorando con perejil picado, huevos duros cortados en cuatro y aceitunas.



Tomate relleno con quinua roja, vino y champiñones

QUINOA Ancient Harvest

Ingredientes

(para 6 porciones)

Una taza de quinua roja (pasankalla)
Dos tazas de agua
Sal al gusto
Dos cucharadas de aceite de oliva
Dos ajos picados
Una cucharadita de perejil seco
¼ de taza de vino dulce tipo oporto o moscato
250 gr de champiñones picados
¼ de taza de culantro picado
4 tomates redondos

Preparación

Poner a hervir una taza de quinua roja en dos tazas de agua. Reducir el calor, tapar la olla y ponerla a fuego lento hasta que el agua se haya secado; entonces el grano estará suave y transparente. En una sartén echar aceite de oliva y los ajos picados en fuego lento hasta que estén ligeramente dorados. Añadir los champiñones, revolver suavemente. Agregar la quinua y mezclar bien. Cuando el grano esté bien cocido y pegajoso echar el vino y revolver. Dejar reposar y agregar generosa cantidad de hierbas hasta su uso como relleno.

Para la preparación de los tomates usar un cuchillo con punta fina, cortar una redondela superior y retirar parte de su interior. Echar aceite de oliva en las manos y frotar los tomates con suavidad. Rellenar y espolvorear queso rallado por encima. Colocar al horno a 230° hasta que la piel del tomate esté ligeramente suave.



Causa de quinua con cuy

Promoción del Desarrollo Rural Andino
RURANDES



Ingredientes

(para 6 personas)

500 gr de quinua
1 litro de agua
½ taza de aceite
Ají verde molido
Limón al gusto
Sal y pimienta
2 cuyes (cualquier carne para relleno)
1 cebolla mediana picada
1 taza de arvejas verdes
1 zanahoria picada
Culantro
1 lechuga
Huevo

Preparación

Lavar y sancochar la quinua con sal, después de cocida se amasa con aceite, jugo de limón, ají molido, sal y pimienta, como cualquier causa.

Relleno

Cocinar el cuy en agua con sal, deshuesar y separar sólo la carne.

Picar la cebolla en cuadraditos, sancochar las arvejas y la zanahoria picada. Mezclar la carne de cuy desmenuzada con la cebolla, la zanahoria cocida y las arvejas sancochadas, sazonar con jugo de limón, sal y culantro finamente picado.

Colocar sobre la masa de la quinua el relleno y cubrir con una nueva capa de quinua. Adornar con el huevo cortado en rodajas delgadas y el culantro picado finamente. Si se quiere puede usarse lechuga como base.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,759 kcal., 110.13gr. de proteínas, 26.98 gr. de grasa, 267.94 gr. de carbohidratos y 33.39 mg. de hierro.

The background of the entire page is a solid red color. Overlaid on this background is a repeating pattern of overlapping circles. Each circle is a slightly darker shade of red than the background and has a thin, dark red outline. The circles are arranged in a staggered grid, creating a dense, textured effect.

Sopas

Chupe de quinua

Teodocia Mamani Patina

Ingredientes

(para 6 platos)

750 gr de carne de cordero en trozos

300 gr de quinua (variedad chullpi)

250 gr de zapallo picado

Apio, poro picado

½ kilo de papas picadas

Agua, lo necesario

Espinaca picadas

Habas peladas

Choclos en rodajas

Queso picado

Huacatay, una rama

Aderezo

Ajo molido, orégano, tomillo

Aceite, lo necesario

2 tomates pelados

Preparación

Lavar bien la quinua, escogiendo las impurezas que pudiera tener. En una olla preparar el aderezo de cebolla, ajo, tomate y aceite, y dorarlo de forma uniforme. Agregar el orégano molido más el tomillo. Incorporar la carne, las verduras y la quinua. Dejar hervir por espacio de una hora, y una vez que está cocida, agregar la sal para sazonar, con la finalidad de que la quinua reviente. Antes de bajar del fuego agregar el huacatay y el orégano. Se sirve y decora con perejil y queso picado.

Recomendación

Cocer la quinua en agua fría.



Caldo blanco de quinua

Victoria Coila Zapana

Ingredientes

(para 10 platos)

250 gr de quinua blanca
10 presas de carne de cordero
1 kilo de papa imilla
¼ de chuño blanco (tunta)
100 gr de garbanzo
10 hojas de repollo (col)
Sal, orégano, pimienta y aceite al gusto
Apio y cebolla al gusto
3 choclos en rodajas
1 cebolla para el aderezo

Preparación

Se adereza en un poco de aceite vegetal la cebolla picada en daditos pequeños, con orégano, sal y pimienta. Agregarle los trozos de carne y hacer que suelte su jugo la carne y agregar 10 tazas de agua, enseguida el garbanzo, el repollo y el apio.

Aparte, en una olla a presión hacer sancochar la quinua en dos tazas de agua fría y sin sal por 15 minutos. Una vez que esté cocida la carne, agregar la quinua sancochada y darle un hervor para que suelte su blancura y sabor. Luego del primer hervor agregar la papa, el chuño blanco y las rodajas de choclo hasta que se cocinen. Servir en plato hondo y rociar con perejil.



Quinoa Chupi

Magdalena Machaca Mendieta

Mana Pisickuy (que exista comida suficiente para todos) y Allin Mikuy (comer bien)

Ingredientes

Quinoa lavada
Papa picada
Haba seca y pelada
Leche agria
Cebolla y sal

Preparación

Calentar el agua, incorporar la quinoa lavada y las habas peladas. Cocinar hasta que esté pastosa, agregando la leche y cebolla. Las habas secas deben ser remojadas en agua tibia o caliente, durante la noche anterior. Si se hiciera este procedimiento días antes su cocción es difícil. Cuando está lista la sopa se le agrega sal, de lo contrario la sopa salta demasiado al hervir.

Puñuchi (sopa de quinua)

Promoción del Desarrollo Rural Andino
RURANDES

Ingredientes

(para 5 personas)

½ kilo de quinua lavada
5 manojos de cebolla china
3 zanahorias
10 dientes de ajo
1 cucharada de aceite
Sal al gusto

Preparación

La quinua se remoja y luego se lava varias veces con abundante agua para quitar la saponina, el lavado debe prolongarse hasta que el agua de la quinua quede completamente clara y no tenga amargor alguno. Una vez lavada se cocina en agua, junto con las verduras cortadas en trozos muy pequeños, aparte se prepara el aderezo con la cebolla picada y los dientes de ajo partido.

Luego se agrega más tazas de agua y se deja hervir a fuego lento, remover suave y constante para evitar quemaduras en la base de la olla, finalmente se agrega sal al gusto y se retira del fuego, hacer “puñuchi”, que es envolver la olla en pellejo y frazada hasta que termine de cocinarse por completo. Puñuchi significa comida dormida y su nombre alude a la cocción que termina fuera del fuego.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1.266.9 Kcal., 55.54 gr. de proteínas, 41.35 gr. de grasa, 277.78 gr. de carbohidratos y 17.97 mg. de hierro.

Chupe de quinua con pescado

Ingredientes

(para 5 personas)

1 taza de quinua
5 trozos de pescado frito
4 cucharadas 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
Ajos, comino y pimienta al gusto
Culantro
Agua necesaria

Preparación

Lave y cocine la quinua en el agua necesaria

Fría los ajos molidos junto con el comino, pimienta, cebolla, apio y añádalo a la quinua cocida.

Eche el zapallo, habas, choclo cortado en rodajas, las papas cortadas en tiritas, hasta que esté cocido. Luego añada el queso.

Al servir el chupe se agrega la leche y el pescado frito.



Platos de fondo

Albóndigas de alpaca con graneado de quinua

Irma Paca Ibáñez

Ingredientes

(para 6 personas)

2 tazas de quinua
2 zanahorias picadas en cuadritos
3 puñados de harina
½ kilo de carne de alpaca molida
½ kilo de cebolla
Ajo al gusto.
3 huevos
Pimienta, comino
2 cucharadas de ají molido
¼ de litro de aceite para freír

Preparación de la quinua

Se retuesta la quinua, luego se pone en la olla a presión con agua (2 tazas de agua por una de quinua) se agregan las zanahorias y se lleva al fuego por aproximadamente 5 a 7 minutos. Una vez cocida la quinua se agrega la sal. Si se desea, también se puede hacer un aderezo con 4 dientes de ajo molido, comino, sal y 3 cucharas de cebolla picada bien menudita en cuadraditos, esto se dora. Al final, agregarle tomillo bien disuelto y agregarlo a la quinua cocida. Mezclar y hacer dar un hervor para incorporar bien los sabores.

Para retostar la quinua calentar la sartén y echar la quinua hasta que se sienta suelta y tome un ligero color amarillo.

Recomendación

No poner sal para sancochar la quinua, tampoco en la sopa, porque de lo contrario no cocerá.

Preparación de la albóndiga

Picar la cebolla en cuadraditos, agregarla a la carne con pimienta, comino y sal, huevos, un poco de harina y hacer unas bolitas para luego freírlas en una sartén. En una cacerola, hacer un aderezo de cebolla, ajo, ají colorado y hacer cocer la cebolla. Luego agregar las bolitas fritas al jugo. Esto se puede acompañar con tunta o chuño.



Enrollado de alpaca con quinua

Tania Noelia Zúñiga Ruelas

Ingredientes

(para 4 porciones)

1 kilo de carne alpaca
100 gr de jamón
2 zanahorias
2 cabezas de cebolla
½ pimiento
Ajo molido
¼ kilo de espinaca
½ kilo de quinua pasankalla cocida
Pan molido
Pimienta, comino molido
1 sobre de salsa de tomate
Sal al gusto
1 litro de aceite (para freír)

Preparación

Filetear la carne y salpimentar. Rellenar con tiritas de jamón, pimiento, zanahoria cocida y espinaca, con la quinua previamente aderezada. Enrollar y sellar con mondadientes. Freír en una sartén con aceite caliente, previamente espolvorear con pan molido la carne. Acompañar con quinua graneada. Bañar ligeramente el enrollado con la salsa de tomate.

La salsa de tomate puede prepararse pelando 2 tomates y licuarlos con un poco de aceite, sal y comino. Freír luego en un poco de aceite y hacer que tome el punto deseado.

Recomendaciones

Para granear la quinua se pone a cocer en agua fría y sin sal, luego de cocida se le pone sal al gusto y si desea se le hace un aderezo sencillo. Nunca poner la quinua en agua hirviendo, porque no revienta. Retirar los mondadientes de las albóndigas calientes antes de servir.



Sajta de gallina con ají de quinua

Magda Irene Flores Mamani

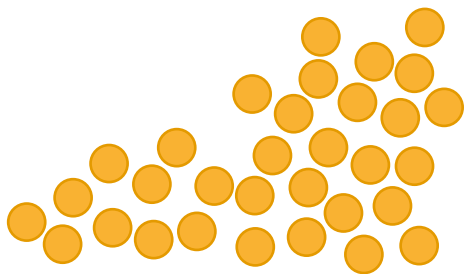
Ingredientes

(para 10 porciones)

2 kilos de papa huayro sancochadas
10 presas de pollo sancochado
¼ de kilo de quinua blanca chullpi
1/8 de kilo de galletas de agua
½ kilo de arvejas
½ kilo de zanahoria
½ kilo de ají amarillo fresco, sin venas y sin pepas
Comino, sal, ajo, y orégano al gusto

Preparación

Sancochar los siguientes ingredientes por separado: el pollo condimentado con ajo, comino, sal y orégano al gusto; las arvejas y zanahorias; la quinua por 25 minutos, con agua fría y sin sal para permitir el reventado; el ají amarillo con cebolla y ajo. Licuar el ají amarillo, las galletas de agua y sal con el caldo de pollo hasta obtener una crema a término medio, luego agregarle la quinua y pasarle una sola licuada para que no se deshaga totalmente. Por separado picar, a lo largo, la zanahoria y la cebolla. Unir las preparaciones en un recipiente con el licuado agregándole las papas, arvejas y las presas de pollo cocidas. Servir adornando con perejil y rodajas de tomate.





Apu de quinua con chicharrones de cerdo

Cándida Núñez Ramos

Ingredientes

(para 30 platos)

3 kilos de quinua
10 kilos de carne de cerdo
6 kilos de papa
3 tazas de cebolla picada
10 cucharadas de ajo molido
Comino, orégano y tomillo
3 cucharadas de salsa de tomate
Sal y pimienta al gusto
½ kilo de cebolla en corte juliana
1 atado de hierba buena
Aceite

Preparación

Lavar la quinua y cocer en agua fría, sin sal. Luego granear la quinua ya cocida, agregar un aderezo de cebollas, ajos, sal y salsa de tomate; dar un último hervor para que esta preparación se incorpore y tome sabor. Cortar la carne de cerdo en trozos pequeños, hervir en una olla de barro o perol con sal. Esperar que se consuma el agua de la carne, agregarle ajos picados en rodajas. Remover la carne constantemente con ajos picados. Dejar que dore la carne hasta obtener un color caramelo. Servir la quinua granneada, en forma de apu o cerrito (utilizamos un molde en forma de cono o un embudo), con papas y 3 piezas de chicharrón acompañado de una ensalada de cebollas con hierbabuena.





P'esqe de quinua

Zenobia Quispe C.

Ingredientes

(para 10 platos)

1 kilo de quinua
50 gr de mantequilla
1 queso mediano fresco de 500 gr, aproximadamente
1 tarro de leche evaporada

Preparación

Lavar bien la quinua y hervirla en 1½ litros de agua durante 35 minutos, sin sal. Batir la quinua dentro de la olla con una cuchara de madera. Cuando esté cremosa, agregarle mantequilla, leche, queso cortado en dados pequeños y sal al gusto. Darle una removida.

Encebollado

½ atado de cebolla china picada a la pluma
2 ajíes amarillos
½ atado de perejil picado
¼ de litro de aceite
Sal al gusto

Saltear rápidamente en la sartén con aceite bien caliente, ají amarillo molido, cebolla y perejil picado. Condimentar al gusto.

El p'esqe se puede servir con leche y queso rallado o de lo contrario solo con el encebollado. Depende del gusto del cliente.

Quinoa chaufa con alpaca

Fortunata Gutiérrez Apaza

Ingredientes

½ kilo de quinua graneada
2 atados de cebolla china
¼ de kilo de jamón o tocino
4 huevos
1 pimiento morrón
Sillao al gusto
Sal y pimienta
1 kilo de carne de alpaca
½ taza de vino blanco
200 gr de mantequilla
Kión al gusto

Preparación

Granear la quinua en agua fría y sin sal. Batir los huevos y hacer tortillas, cortarla en trozos pequeños. Picar las cebollas, el pimiento y freír ligeramente. Picar el jamón o tocino en cuadritos. Lavar bien la carne de alpaca, hervir en una olla pequeña con 2 litros de agua. En la sartén poner mantequilla y saltear la carne de alpaca con kión, orégano, tomillo y sillao. Al final agregar el vino. Finalmente, incorporar la quinua cocida, las cebollitas, el jamón o tocino, el pimiento y la tortilla de huevo picada. Se mezcla de manera uniforme. Rectificar la sazón y servirla adornada con perejil.





Quinoto

(Rissoto de quinua)

Gastronomía Perú, Cocina Novo Andina

Ingredientes

500 gramos de quinua
2 litros de agua hirviendo (mejor si se hace con caldo)
4 cucharadas de mantequilla
1 cebolla, finamente picada
150 gramos de tocino ahumado, picado
5 dientes de ajo, finamente picados
250 gramos de champiñones, cortados en láminas
1 cucharada de pistilos de azafrán
1 taza de vino blanco, seco
1 taza de crema de leche
200 gramos de queso parmesano rallado
Sal y Pimienta al gusto
Nuez moscada
4 cucharadas de perejil, picado (opcional)
Aceite

Preparación

Lavar la quinua, restregando bien, hasta que el agua salga clara y limpia. Agregar al agua o caldo hirviendo y cocinar hasta que la quinua esté graneada (aproximadamente 12 minutos en agua hirviendo). Colar y enfriar.

Colocar la mantequilla en una sartén grande y agregar el tocino y el ajo. Dejar cocinar unos minutos a fuego lento. Agregar el azafrán, el vino, los champiñones, nuez moscada, sal, pimienta y crema de leche. Llevar a hervir e incorporar la quinua graneada. Cocinar hasta que tome una textura untuosa. Agregar el queso parmesano y el perejil picado.

Servir en el centro de un plato, y espolvorear con queso parmesano rallado.

The background of the entire page is a solid red color. Overlaid on this background is a repeating pattern of overlapping circles. Each circle is a slightly darker shade of red than the background, creating a subtle, textured effect. The circles are arranged in a grid-like fashion, with some overlapping horizontally and vertically.

Panes y postres

Torta de quinua

Gloria Condori Yapo

Ingredientes

1 kilo de harina de quinua
600 gr de mantequilla
1 sobre de polvo de hornear (20 gr)
4 cucharadas de esencia de vainilla
8 huevos
½ kilo de azúcar
Un tarro de leche evaporada

Preparación

Separar las claras de huevo para batir a punto de nieve. Mezclar la mantequilla, azúcar y yemas hasta formar una crema, luego agregar la harina de quinua y leche hasta formar una masa uniforme. Finalmente, incorporar las claras a punto de nieve, el polvo de hornear y la vainilla. Llevar al horno por 1 hora con 20 minutos, a horno moderado.



Galletas de quinua

Irma Paca de Cano

Ingredientes

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

Preparación

Mezclar las harinas de trigo y quinua, y el polvo de hornear sobre una mesa; tamizar varias veces. Hacer un hoyo en la harina y agregar la mantequilla, los 5 huevos y el azúcar diluida en una taza de agua hervida fría. Mezclar y amasar hasta formar una masa uniforme y manejable, formar bollos y dejar reposar por 15 minutos en el refrigerador. Estirar la masa con un rodillo en una mesa previamente enharinada hasta obtener una masa delgada de ½ cm de grosor. Cortar dando la forma de galleta. Colocar en latas o fuentes engrasadas. Pincelar las galletas con 2 yemas batidas y hornear a 180° por 20 minutos.



Empanadas de quinua con queso

Magda Irene Flores Mamani

Ingredientes

(para 70 porciones)

2 kilos de harina sin preparar

600 gr de harina de quinua blanca

600 gr de mantequilla

5 huevos

20 gr de polvo de hornear

50gr de azúcar

Sal al gusto

Agua hervida fría, lo necesario

Queso de tamaño regular de 600 gr, aproximadamente

Relleno

Se rellena con el queso rallado

Preparación de la masa

En un tazón tamizar las harinas, polvo de hornear y sal. Hacer un hoyo en el centro para incorporar los huevos uno a uno (solo yemas, ya que las claras se reservan para barnizar antes de hornear); la mantequilla, de preferencia, mezclarla con las manos hasta hacer una masa uniforme y sin grumos. Se puede trabajar con más comodidad en la mesa. Agregar el agua hasta formar una masa suave. Dejar reposar por 20 minutos.

La masa se divide en tantas parte como empanadas deseemos preparar. Una a una se extiende con el rodillo (de medio centímetro de grosor), sobre la mesa enharinada. Colocar el queso al medio de la masa, luego doblar, dando forma a la empanada. Barnizar con la clara de huevo utilizando un pincel de repostería. Llevar al horno en latas engrasadas a temperatura moderada por 20 minutos o hasta que tomen un color dorado.



Pan de quinua

Hulda Salome Salas Quispe

Ingredientes

(para 35 panes)

1 kilo de harina de trigo
½ kilo de harina de quinua
150 gr de azúcar
4 gr de sal
10 gr de anís
20 gr de levadura en polvo
150 gr de manteca
Agua

Preparación

En un tazón mezclar los ingredientes secos, harina de trigo, quinua, sal, azúcar, levadura y manteca, agregando poco a poco el agua. Amasar con las manos hasta obtener un punto elástico y dejar reposar hasta que la masa esté suave (por 45 minutos aproximadamente). Luego llevar la masa a una mesa y dividirla en bolitas pequeñas de 10 gr, boleándolas en la mesa enharinada. Colocar los panes en una bandeja formando 4 filas de 6. Antes de ingresarlos al horno bañar los panes con hojuelas de quinua con brillo de huevo y dejarlos en reposo durante 2 horas en un ambiente caliente y tapado con una tela. Luego ingresarlo al horno a 250°C durante 8 minutos.



Mazamorra con quinua pasankalla

Luz Marina Ortega

Ingredientes

(para 30 porciones)

½ kilo de quinua pasankalla

½ kilo de azúcar

Agua

Canela, clavo de olor

Pasas

Manzanitas

Preparación

Se hace cocer la quinua, con las pasas, manzanas cuadradas, con la canela y el clavo, durante 20 minutos. Luego de los 20 minutos agregar el azúcar al gusto removerlo a fuego lento; finalmente, bajarlo del fuego. Servir con canela molida .

Sobrecitos de quinua pasankalla

Luz Marina Ortega

Ingredientes

(para 10 personas)

1 kilo de harina preparada
300 gr de mantequilla
2 huevos
Sal y azúcar al gusto
Una cucharadita de polvo de hornear
Agua, lo necesario

Relleno

½ kilo de harina de quinua pasankalla
2 bolas de chancaca
Canela y clavo de olor
Manjarblanco
100 gr de coco rallado

Preparación de la masa

Poner en un tazón la harina, el polvo de hornear, mantequilla, huevos, sal y azúcar, y mezclarlos con la mano. Agregar agua hervida fría hasta formar una masa y deja reposar por aproximadamente una hora.

Preparación del relleno

Sancochar la quinua pasankalla en la olla a presión, con agua fría, por 25 minutos. Aparte, poner en una olla con agua la canela, el clavo de olor y la chancaca, hasta que se disuelva. Luego colar y que tome punto. Agregar a la chancaca la quinua cocida; después bañarla con manjarblanco y coco rallado, se incorporan estos ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.

Una vez reposada, estirar la masa, y cortarla en cuadrados, formando sobros o pañuelitos. Rellenarla con la quinua preparada para este fin, y llevarla a horno moderado por 45 minutos, comprobando que tengan un color dorado.



Pie de quinua con piña

Pilar Condori Chuchi

Ingredientes

(para 20 porciones)

400 gr de harina preparada
500 gr de harina de quinua
100 gr de harina pasankalla
500 gr de mantequilla
5 huevos
5 gr de levadura fresca (tipo mantequilla)
1 cucharadita de polvo de hornear
Agua hervida fría
Un tarro pequeño de leche evaporada

Relleno

1 piña de 2 kilos, aproximadamente
2 cucharadas de canela molida
3 cucharadas de aceite
500 gr de azúcar

Preparación

Tamizar las tres harinas con el polvo de hornear y la sal. Hacer un hoyo en el centro y poner los 4 huevos y la mantequilla. Juntar todo y amasar con la mano. Diluir la levadura en una taza de agua hervida tibia, y agregarla junto al agua y la leche. Amasar hasta que se forme una masa suave, hasta que se despegue de la mano. Dejar reposar 20 minutos en la refrigeradora.

La masa se divide en dos partes, una de ellas se extiende con un rodillo delgado y luego se dobla en dos; y se sigue extendiendo hasta conseguir una de medio centímetro de grosor. Esto se trabaja en una mesa enharinada.

En un molde, enharinar y forrar con esta masa, picándola con un tenedor, para luego barnizarla con un huevo batido (yema y clara). Agregar el relleno y cubrir con la otra mitad de la masa, que va en forma de enrejado.

Para el enrejado, extender con el rodillo la otra mitad de la masa y cortar en tiras de 1 centímetro de ancho; con ella se forman unas rejillas sobre el molde. Finalmente, cuando esté enrejado, barnizar con el huevo batido (clara y yema). Poner al horno precalentado a 180°C, por 30 minutos, hasta que dore

Preparación del relleno

Cortar la piña pelada en rodajas muy delgadas. Mezclar con 400 gr de azúcar, canela molida y las 3 cucharadas de aceite; una vez listo, será el relleno que se cocerá en el horno.



Picarones de quinua

Teodocia Mamani Patina

Ingredientes

(para 50 platos)

2 kilos de harina especial preparada

$\frac{3}{4}$ de kilo de harina de quinua

$\frac{1}{2}$ kilo de zapallo cocido

$\frac{1}{2}$ kilo de camote cocido

35 gr de levadura fresca

5 cucharadas de polvo de hornear

50 gr de azúcar

5 huevos

50 gr de anís

3 tazas de agua hervida fría

2 litros de aceite para freír

Preparación

Cocinar el zapallo y el camote, luego convertir en un puré.

En un tazón colocar las harinas de trigo, quinua y polvo de hornear y cernir; agregarle los huevos, sal, azúcar, levadura, anís y el puré cocido; incorporar un poco de agua y amasar hasta conseguir una masa suave que se desprenda de las manos. Cubrir con una tela y plástico, dejar reposar en un ambiente cálido hasta que la masa aumente su volumen (1 hora o más).

Al momento de preparar los picarones mojarse los dedos con un poco de agua, coger porciones de masa pequeñas, estirar con los dedos y hacer un agujero en el centro. Previamente debe de estar calentándose un perol pequeño con abundante aceite. Freír los picarones moviéndolos constantemente con ayuda de un palo de caña hasta que dore por ambos lados. Servir bien caliente con miel de chancaca.

Preparación de la miel

En una olla poner 1½ litros de agua, canela, clavo de olor, 2 bolas de chancaca negra, más 50 gr de azúcar y una hoja de higo; luego de disuelta la chancaca colar y volver al fuego hasta que tome punto. Dejar enfriar para servir.



Quinua zambita

Maria Teresa Arohuanca Quispe

Ingredientes

(para 30 porciones)

2 kilos de quinua
½ kilo de azúcar
2 bolas de chancaca negra
Canela, clavo de olor
Piña
2 tarros de leche evaporada
Pasas
100 gr de coco rallado

Preparación

Lavar la quinua varias veces, ponerla a cocinar en agua fría por aproximadamente 25 minutos; pasado este tiempo la quinua ya debe de estar cocida y el grano debe haber reventado. En otra olla poner 1½ litros de agua con canela, clavo de olor, piña y las bolas de chancaca. Hacer hervir por ½ hora. Colar el líquido y mezclar con la quinua ya cocida, agregar la leche y las pasas removiendo bien hasta que quede espesa. Se sirve en dulceras individuales y se puede decorar con un rocío de coco rallado.



GLOSARIO

Cañihua laminada

grano de cañihua aplanada al ser pasada por una laminadora.

Harina gruesa de quinua

harina que no ha sido cernida y que presenta grumos.



Hojuela

quinua que ha pasado por un proceso de laminado, teniendo forma aplanada.

Manzana perito

variedad de manzana pequeña para preparar quinua con manzana o pye.

Papa huayro

papa de color amarillo, harinosa y de rápida cocción, utilizado en platos a base de quinua.

Papa imilla negra

variedad nativa de cáscara negra, harinosa y muy difundida en el altiplano.

P'esque

plato típico de quinua hervida con leche y queso.

Quinua blanca

quinua utilizada generalmente para la preparación de platos de quinua.



Quinoa chullpi

variedad nativa de consistencia cristalina, que al ser cocinada hierve de color blanco.

Quinoa graneada

quinua que ha sido cocida al vapor y que ha aumentado su volumen.

**Quinoa pasankalla**

variedad nativa de color rojizo que aumenta su tamaño al ser tostada o cocida.

Quinoa perlada

quinua que ha sido desaponificada o eliminada la saponina.

Quinoa sajama

variedad mejorada de grano grande, color blanco y libre de saponina.

Quispiño

panecillo elaborado a base de harina de quinua y cal, cocida al vapor de duración prolongada.

Tacti

panecillo frito en grasa animal de consistencia crocante.

Tunta

llamado también chuño blanco o moraya, que es la papa deshidratada de color blanco.

MOVIMIENTO MANUELA RAMOS

El Movimiento Manuela Ramos es una organización feminista peruana sin fines de lucro que desde 1978 trabaja para mejorar la situación y posición de las mujeres. Surge como un espacio dirigido a las mujeres con escasas posibilidades de acceder a información sobre sus derechos y como apoyo para enfrentar su situación de indefensión.

Realiza trabajos de asesoría, advocacy, capacitación, investigación, difusión y defensa de los derechos legales, económicos, sociales, políticos, sexuales y reproductivos de las mujeres de las diversas culturas que habitan en el Perú

Las intervenciones están organizadas a través de cuatro líneas temáticas: Derecho a una vida sin violencia, Derechos Económicos, Derechos Políticos y Ciudadanía; y, Derechos Sexuales y Reproductivos; cuyos ejes transversales son: el Enfoque de Género y el Enfoque de Derechos Humanos.

Manuela Ramos tiene oficinas regionales en las ciudades de Lima, Ancash, Ayacucho, Huancavelica, Junín, La Libertad, Puno, San Martín, Tacna y Ucayali. La Oficina Central está en Lima y cuenta con dos sedes más en los distritos de San Juan de Miraflores y Villa El Salvador.

LIMA

Av. Juan Pablo Fernandini 1550

Pueblo Libre, Lima 21

Perú

T 423 8840

e-mail postmast@manuela.org.pe

www.manuela.org.pe

PUNO

Jr. Puno 645

Puno

T (051) 364196

El camino de la quinua
Segunda Edición
Impreso en Perú
Lima, Julio de 2010

© Movimiento Manuela Ramos
Av. Juan Pablo Fernandini 1550
Pueblo Libre, Lima
Perú

Responsable de la edición
Victoria Villanueva

Coordinación en Puno
Verónica Galvez

Producción
Lucía García

Revisión y cuidado de edición
Amelia Villanueva

Fotografía
Ángel Mujica
Juan Pablo Murrugarra

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú
Nº 2010-08762

