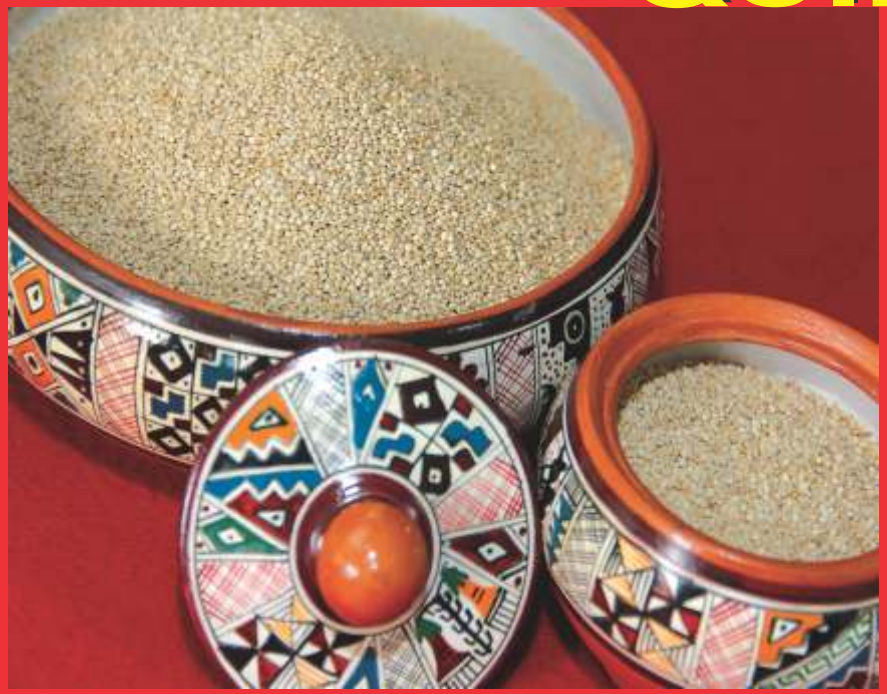
Cocinando con QUINUA



Carlos Humberto Illera Montoya
Fabián Martínez Dueñas
Bernardo Andrés Chalapud Narváez

PRIMERA DAMA

Uno de los retos que nos hemos impuesto en el Despacho de la Gestora Social del Departamento del Cauca ha sido el de aunar esfuerzos financieros, técnicos, administrativos y operativos para continuar con la ejecución del Programa para la Alimentación y Nutrición Escolar-PANES, y cumplir con los objetivos encaminados al mejoramiento del estado nutricional de niños y niñas menores de 5 años escolarizados en las Instituciones Educativas vinculadas al Programa, y de mujeres gestantes y lactantes de más alta vulnerabilidad en 39 Municipios del Departamento del Cauca.

La quinua, producto estrella en el Programa PANES, constituye un cultivo nativo de mucha importancia para la alimentación en la zona andina, por lo que se hace necesario darle la prioridad en la investigación desde el punto de vista agroindustrial y culinario para realizar el uso adecuado de sus enormes potencialidades, a través de una transformación industrial y en cocina, que permita valorar verdaderamente este producto, identificar y fortalecer la cadena productiva y dar respuesta a un mercado industrial amplio y creciente que requiere con urgencia materias primas para la elaboración de productos derivados de este grano ancestral maravilloso y contribuir así con el incremento de los ingresos de las familias rurales dedicadas a la producción del grano, y para que las amas de casa en sus cocinas saquen el mayor provecho del grano mediante sencillas y económicas preparaciones y de esa manera lograr mejorar su seguridad alimentaria y calidad de vida.

El abre bocas que disfrutarán en cada una de las páginas del folleto que ponemos en sus manos, es apenas una muestra del disfrute que a sus sentidos abrirán las maravillosas recetas creadas y preparadas por los integrantes del Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca –GPC- para dar no sólo una respuesta a la necesidad de resolver problemas de nutrición, sino también para satisfacer el gusto por una excelente sopa, bebida, o postre de los que aquí se proponen.

Mi invitación es a que nos pongamos el delantal y todos nos dispongamos a cocinar y consumir la quinua en todas sus presentaciones.

¡ Buen provecho!

STELLA MILLÁN MILLÁN
Gestora Social del Departamento del Cauca

COCINANDO QUINUA

La experiencia de conocer este grano maravilloso y aprender a quererlo es indescriptible. Uno se acerca a él, le pierde el miedo a su temperamento, en apariencia agresivo por el amargo que le aporta la saponina, y termina enamorado. No es para menos. Una vez que se superan las resistencias de su amargo carácter y la familiaridad le permite a uno como cocinero y comensal apreciar sus atributos de sabor y textura, y la infinita gama de posibilidades que ofrece para su preparación, sólo queda deja volar la imaginación y apresurarse a mezclarlo con cualquier otro ingrediente para que surjan toda clase de platillos: de sal y de dulce, sólidos y líquidos, pastosos y crocantes. De todo lo que las técnicas culinarias ancestrales y de la época actual, permiten preparar, de todo eso, se puede hacer con la quinua.

Qué no decir de las bellas imágenes que se proyectan de esos granos perlados, a veces marrones, a veces ambarinos, ya semejando mármol, ya roca caliza, y qué no pensar cuando al ser combinados con los verdes rojos y naranjas que aportan las hortalizas, frutas y verduras, nos transmiten imágenes de paisajes multicolores, de los que finalmente brotan los sabores más fascinantes que nuestros antepasados nos lograron legar para darnos la dicha de alimentarnos.

La quinua encanta, como nuestras mujeres indígenas y mestizas, porque tras la humildad de sus orígenes se esconden la fortaleza de sus atributos y las bondades de su naturaleza misma. A ella hay que aprender a amarla en la cocina, y desde la cocina hacer que el amor por ella se extienda a todas las latitudes y enamore a toda clase de personas, al romántico y al soñador, al letrado y al analfabeto, al severo y al tolerante, al que sí y al que no. A todos por igual.

Estas páginas son abrebocas apenas de un proyecto mayor en el que está empeñada la Gobernación del Departamento y el Despacho de la Gestora Social a través del Proyecto de fortalecimiento de la cadena productiva de la quinua, el director y los integrantes del Grupo de investigaciones sobre patrimonio culinario del departamento del Cauca -GPC-, el cual desde la Universidad del Cauca, nuestra Alma Mater, propende la investigación, salvaguarda y difusión del saber culinario ancestral de nuestra gente, para darlos a conocer al resto del mundo como un motivo más de orgullo del que tenemos que ufanarnos quienes nos sentimos orgullosamente caucanos.

Los autores.
Carlos Humberto Illera Montoya, Director del GPC,
Fabián Martínez Dueñas y
Andrés Chalapud Narváez, Integrantes del GPC.

CÓMO COCINAR QUINUA.

Antes de iniciar la preparación de cualquiera de los platos contenidos en este recetario, recomendamos que se tomen en cuenta los siguientes aspectos.

· La quinua es rica en saponina. Esta sustancia se caracteriza por tener sabor amargo, semejante al del jabón para lavar ropa.

· Dependiendo de la variedad de quinua será la concentración de saponina. De ahí que se recomiende el consumo de una de las variedades conocidas como *dulces o blancas*, que son las que con mayor frecuencia se encuentran en los supermercados y almacenes de cadena o grandes superficies. (La más comercializada en Colombia es la variedad *Dulce de Quitopampa*).

· La saponina se puede retirar de la quinua de varias maneras, pero las más usadas son los medios mecánicos y el lavado con agua abundante. Para consumo doméstico el lavado manual con abundante agua es suficiente.

· El lavado manual se debe hacer sin previo remojo de los granos, frotándolos fuertemente con las manos al menos por dos veces.



· Tres son las reglas de oro para obtener excelentes resultados al cocinar quinua:

1- No la deje en remojo antes de la cocción.

2. No le eche sal o azúcar durante la cocción.

3. Para obtener quinua "al dente" conserve la proporción de 1 taza de quinua por 2 tazas de agua u otro líquido, y para obtener una quinua cocida para múltiples propósitos la proporción es de 1 taza de quinua por tres de líquido.

· Cocine la quinua durante 20 minutos a partir de agua fría. El punto de cocción óptimo se alcanza cuando el agua ha sido consumida por el calor en casi su totalidad y los granos están transparentes y con el brotecito o germen a la vista.

· Antes de cocinar la quinua sométala a dos o tres lavadas sucesivas frotando los granos con las manos bajo abundante agua.

RECETA BÁSICA

ingredientes

- 1 Taza de quinua (175 gramos aproximadamente) previamente lavada
- 2 o 3 Tazas de agua o caldo
- El líquido de preparación puede ser agua o caldo. En caso de usar caldo este puede ser de verduras, de carne de res o de pollo, recordando que preferi-blemente los caldos no deben contener sal.



PARA RECORDAR: la quinua aumenta 4 veces su volumen una vez que se ha cocinado (1 taza de quinua cruda rinde 4 tazas de quinua cocida al terminar el proceso. Tenga en cuenta esto para que no desperdicie tan valioso grano al cocinar en exceso)

PREPARACIÓN



Lave la quinua dos a tres veces, en abundante agua corriente, frotando los granos entre las palmas de las manos. Partiendo de agua a temperatura ambiente cocine la quinua previamente lavada, en el medio líquido de su preferencia (agua o caldo. No utilice caldos industriales o concentrados de carnes o verduras en cubos o en polvos).

Para obtener granos de quinua muy firmes *("al dente")*, cocínela durante 15 minutos y retire el exceso de líquido si lo hubiera. Si la cocina durante 20 minutos va a conseguir granos más blandos y de una agradable consistencia pastosa.

VARIACIÓN: Si lo desea puede lavar la quinua y luego tostarla un poco en una sartén, antes de llevarla a cocción. Esto le dará a los granos sabores muy cercanos a los de algunos frutos secos como las almendras o las nueces.



SOPA DE VERDURAS Y QUINUA



ingredientes

- ½ Taza de quinua en grano
- 100 gramos de zanahoria
- 100 Gramos de habichuela
- 100 gramos de arveja
- 1 Pimentón rojo
- 1 Cebolla cabezona grande
- 4 Dientes de ajo
- 2 Litros de caldo de pollo o de carne
- 1 Manojo de finas hierbas (Orégano, tomillo, romero, albahaca, cilantro y perejil)
- Sal, pimienta y coriandro (semillas de cilantro) al gusto.



PARA RECORDAR: La semilla seca de cilantro, conocida en la cocina como coriandro, es un excelente condimento y pese a que entre nosotros es poco difundido su consumo como tal, vale la pena agregarlo a toda clase de preparaciones de sal. Para un óptimo resultado se recomienda calentar las semillas y luego molerlas antes de agregarlas a las preparaciones.

PREPARACIÓN

Corte la zanahoria, la cebolla cabezona y el pimentón en *brunoise* (cuadritos de menos de ½ centímetro de lado). Corte la habichuela en trozos de 2 centímetros.

Ponga a cocinar la quinua previamente lavada en el caldo (de pollo o carne) y cuando revienten los granos, agregue las verduras picadas, el manojo de finas hierbas y los demás condimentos (Sal, pimienta y coriandro al gusto). Rectifique la sal y deje cocinar por 20 minutos aproximadamente.







CALDO DE HUEVOS CON QUINUA (Sopa de vigilia)



ingredientes

- ½ taza de quinua previamente cocida (Ver Receta Básica)
- 300 gramos de papa guata o parda
- 200 gramos de papa colorada
- 4 huevos
- 2 tallos de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 1 Cucharada de achiote diluido
- 2 litros de agua
- Sal y pimienta al gusto



PARA RECORDAR: En Semana Santa, los días de vigilia obligada, esta sopa es una sana alternativa para una adecuada alimentación.

PREPARACIÓN

Lave y pele las 2 variedades de papas. Pártalas en trozos de 2 centímetros de lado y échelas en una olla con agua. Agrégueles la cebolla y los ajos picados finamente. Espere que las papas hayan ablandado y cuando esto ocurra agregue la quinua cocinada, los aliños y el achiote diluido.

Al hervir de nuevo la preparación, parta los huevos y agréguelos uno a uno. Espere que los huevos se cocinen en el caldo y sírvalo con uno en cada plato. Resultará muy bien si pone sobre la sopa un poco de cilantro picado.



SOPA DE VERDURAS Y POLLO CON QUINUA



ingredientes

- 1 Taza de quinua cocida (Receta Básica)
- 2 Litros de caldo (Puede ser de res, pollo o verduras)
- 125 Gramos de pechuga de pollo
- 100 Gramos de arvejas verdes
- 100 Gramos de habichuelas
- 1 Pimentón rojo
- 2 Tallos de cebolla larga
- 1 Cebolla cabezona grande
- 500 gramos de papa parda
- 1 Cucharada de aceite
- Sal, pimienta y coriandro al gusto.



PARA RECORDAR: Si lo desea puede agregar otras verduras y hortalizas de su preferencia (Choclo, fríjol verde, ullucos, cidra para en trozos)

PREPARACIÓN

Corte la zanahoria, el pimentón, y la cebolla cabezona en *brunoise* (daditos de menos de medio centímetro de lado) y reserve.

Cocine por 10 minutos las arvejas y las habichuelas (estas últimas partidas en trozos de 1½ centímetros de largo) y reserve. Pele las papas, pártalas en cuadritos de 2 centímetros de lado y reserve. Corte la pechuga de pollo en tiritas de 3 centímetros de largo y reserve.

En una sartén amplia sofría en el siguiente orden las verduras: la zanahoria, el pimentón, la cebolla cabezona y la cebolla larga. Agrégueles las arvejas y las habichuelas cocinadas y el pollo cortado en tiritas. Cuando ar todo lo anterior se halla integrado agregue la quinua previamente cocida, el caldo y las papas. Condimente con sal, pimienta y coriandro molido. el Cocine hasta que la papa ablande y sirva caliente.



QUINUOTO CON POLLO

ingredientes

- 2 Tazas de quinua cocida (Receta Básica)
- 500 gramos de pechuga de pollo
- 100 Gramos de cebolla cabezona finamente picada
- 100 Gramos de cebolla larga finamente picada
- 100 Gramos de zanahoria picada en cuadritos
- 100 Gramos de arveja verde
- 100 Gramos de habichuela picada en trozos pequeños
- 3 Cucharadas de aceite
- 1Taza de caldo de pollo
- Achiote diluido, cantidad necesaria.
- Sal, comino, pimienta y coriandro (semilla de cilantro)



PARA RECORDAR: Esta receta puede prepararla con menudencias de pollo o de cerdo y el resultado es excelente.

PREPARACIÓN



Blanquee (ponga en agua hirviendo por cuatro minutos) las zanahorias, y las habichuelas partidas en trozos de aproximadamente medio centímetro. Cocine las arvejas hasta que estén blandas pero firmes. Aparte en una sartén caliente, saltee la cebolla y el ajo en el aceite vegetal, y la pechuga de pollo cortada en tiritas de tres centímetros de largo. Agregue el achiote, las arvejas cocinadas, las zanahorias y las habichuelas, y mezcle bien. Deje cocinar a fuego bajo durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente y agregue finalmente la quinua cocinada. Revuelva bien y sirva caliente.



SALTEADO DE QUINUA CON MOLLEJAS Y CORAZONES DE POLLO

DE POLL



ingredientes

- 2 Tazas de quinua cocida (Receta Básica)
- 400 Grs de corazones de pollo
- 400 Gramos de mollejas de pollo
- 1 Tomate maduro
- 1 Cebolla cabezona grande
- 2 Tallos de cebolla larga
- 2 Dientes de ajo
- 1 Zanahoria
- 1 Pimentón pequeño
- 1 Manojo de finas hierbas (Tomillo, romero, albahaca, orégano y cilantro)
- 2 Cucharadas de achiote diluido
- 2 Cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto



PARA RECORDAR: Las vísceras de pollo, res o cerdo son una buena fuente de proteína y al prepararlas con quinua nos proporcionan alimentos nutritivos y de excelente calidad.

PREPARACIÓN

Cocine hasta ablandar, los corazones y las mollejas de pollo con abundante agua, zanahoria, pimentón, cebolla cabezona, cebolla larga, el manojo de finas hierbas, sal y pimienta.

Prepare un sofrito con aceite, cebolla larga, tomate, cebolla cabezona, achiote, sal y pimienta.

Integre al sofrito las mollejas, los corazones y la quinua cocida. Mezcle bien, deje en el fuego por 5 minutos y sirva caliente.



CREMA DE QUINUA CON QUESO CAMPESINO

ingredientes

- 2 Tazas de quinua cocida (Receta Básica)
- 4 Tazas de leche
- 1 Taza de queso campesino rallado (Puede usar otro tipo de queso)
- 1 Taza de agua o caldo (puede usar caldo de verduras, de pollo o de costilla de res)
- ½ Semilla de nuez moscada rallada
- Sal, achiote diluido y condimentos al gusto



PARA RECORDAR: El sabor de la crema de quinua puede enriquecerse con un poco de ralladura de nuez moscada.

PREPARACIÓN



Licue la quinua cocida con la leche y el agua o caldo. Lleve el licuado al fuego y cuando hierva hasta espesar agréguele el queso rallado y la ralladura de nuez moscada, y deje cocinar por 5 minutos más.

Si no quiere preparar la receta con leche, puede cocinar 400 gramos de papa (la variedad de su gusto) y licuarlas con la quinua y el caldo de su preferencia.

Sirva caliente.



TORTILLA DE QUINUA CON PLÁTANO MADURO

ingredientes

- ½ Taza de quinua cocida (Receta Básica)
- 4 Huevos
- 1 Cebolla cabezona
- 1 Plátano maduro
- 2 Cucharadas de aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto



PARA RECORDAR: Si lo desea puede picar finas hierbas y agregarlas a los huevos cuando los esté batiendo.



PREPARACIÓN

Pique la cebolla cabezona finamente. Bata los huevos y agrégueles la cebolla picada, la quinua, la sal y reserve. Corte el plátano maduro en dados de 2 centímetros de lado y sofría en poco aceite. Revuelva los huevos batidos con el plátano maduro y lleve al fuego medio en una sartén. Tape la sartén y espere a que la preparación esté casi seca.

Dele vuelta ayudándose con la tapa de la sartén o con un plato y deje al fuego hasta que la tortilla desprenda suavemente. Sirva la tortilla porcionada, caliente o fría, como plato principal o como acompañamiento.

Puede variar esta receta empleando papa parda en vez de plátano maduro.



TURRÓN DE CHOCOLATE CON QUINUA

ingredientes

- 50 Gramos de cocoa en polvo
- 2 Huevos
- 100 Gramos de mantequilla
- 100 gramos de maní tostado en grano (Si lo desea puede ponerle nuez del Brasil y almendras)
- 200 gramos de quinua cocida (Receta Básica)



PARA RECORDAR: Una bonita forma de servirlo es partir los trozos del turrón y ponerlos en un plato pequeño acompañado de alguna mermelada de frutas de temporada.



PREPARACIÓN

Ponga una sartén en la estufa a fuego medio. Derrita la mantequilla en la sartén, agréguele la cocoa y revuelva constantemente hasta integrarlas por completo.

En un recipiente hondo bata los huevos con el azúcar hasta que se ponga cremosa y de color amarillo pálido. Vierta los huevos en la sartén con la mantequilla y la cocoa y revuelva. Agregue la quinua cocida y el maní y revuelva hasta que se integren a la preparación anterior.

Ponga la mezcla en un molde engrasado y lleve a la nevera durante tres horas al menos.



DULCE TRES LECHES CON QUINUA

ingredientes

- 175 Gramos de quinua cocida (Receta Básica)
- ½ litro de leche entera
- 1 taza de leche condensada (2 tarros pequeños)
- 3 Cucharadas de leche en polvo
- 100 gramos de azúcar
- 5 Clavos de olor
- 1 Astilla de canela
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de la cáscara de 1 limón



PARA RECORDAR: La quinua preparada de esta manera nos proporciona un delicioso postre similar al tradicional arroz con leche.



PREPARACIÓN

Calentar la leche con la astilla de canela, los clavos de olor, la ralladura de limón para aromatizarla. Retirar del fuego y cernirla.

Llevar de nuevo la leche cernida al fuego y echarle los demás ingredientes. Revolverlos muy bien y dejar cocinar a fuego medio sin dejar de revolver hasta que la preparación alcance la consistencia deseada.

A esta preparación le puede agregar uvas pasas, piña calada o coco rallado para enriquecer sus sabores y presentación.

Consúmase frío o caliente con un poco de canela en polvo.







FLAN DE QUINUA



ingredientes

- 100 Gramos de quinua sin cocinar
- 4 Huevos
- 200 gramos de azúcar (50 para el caramelo)
- Ralladura de cáscara de 1 limón
- 5 Gotas de esencia de vainilla



PARA RECORDAR: Esta misma preparación puede ponerla a cocinar adicionándole 2 cucharadas soperas de fécula de maíz disuelta en un poco de leche fría y obtendrá una deliciosa natilla de quinua.

PREPARACIÓN

Cocinar la quinua con leche hasta que reviente el grano y salga a la superficie el brotecito. Reservar. Batir los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y la ralladura de cáscara de limón. Mezclar con la quinua cocida en leche. Disponer un molde o una flanera y bañar el fondo y las paredes con caramelo. Verter en él el contenido de la preparación y llevar al horno para cocinarlo a 200º C durante 40 minutos al Baño de María.

Preparar un caramelo de la siguiente manera:

150 gramos de azúcar y ½ taza de agua. Poner el azúcar en una sartén y cubriéndola apenas con agua. Se pone e hervir a fuego alto hasta que tome color marrón claro. Se va girando la sartén para que la mezcla de agua y azúcar se empareje. No se debe utilizar cuchara ni espátula de ninguna clase para revolver. Cuando el caramelo alcance el color deseado se retira del fuego y en caliente se cubren el fondo y las paredes del molde para posteriormente vaciar la preparación del flan.



CAUNCHA-QUINUA
(Cauncharina de quinua)

ingredientes

- 1 Taza de quinua cruda
- 3 Cucharadas soperas de azúcar



PARA RECORDAR: La cauncharina de quinua queda similar a la que tradicionalmente se ha preparado con maíz y es una excelente manera de incentivar el consumo del grano entre la población infantil.



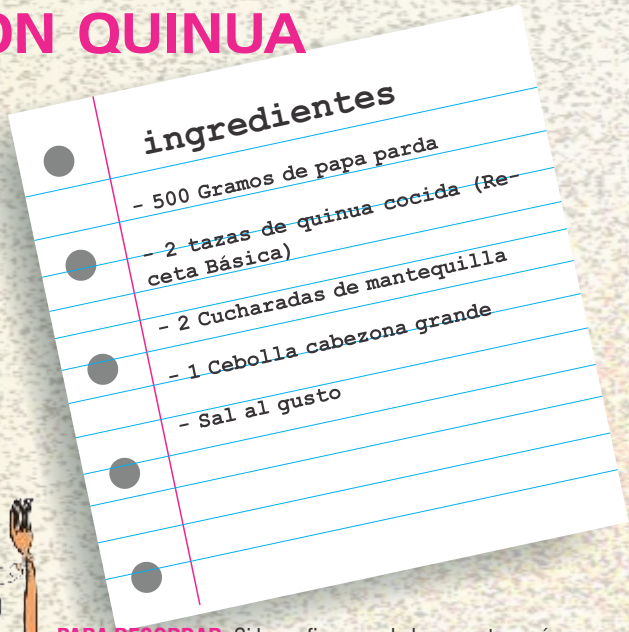
PREPARACIÓN

En una sartén o en una cayana de barro, tueste los granos de quinua sin lavar hasta que tomen color marrón claro. Tenga cuidado de no dejar tostar demasiado los granos pues la preparación puede echarse a perder con una tostión demasiado prolongada.

Muela la quinua tostada muy finamente, agréguele el azúcar hasta que la mezcla esté uniforme y ya está lista para ser consumida.



PURÉ DE PAPA CON QUINUA





PARA RECORDAR: Si lo prefiere puede hacer este puré con papa colorada y su resultado será un puré de color amarillo de muy buena textura, sabor y presentación.



PREPARACIÓN

Cocine las papas hasta ablandar y pélelas estando aun calientes. Llevelas a un recipiente amplio y con un pisa puré o un tenedor aplástelas hasta obtener una masa uniforme y suave, mezclándoles la quinua, la cebolla cabezona picada en cuadritos muy finos, la mantequilla y la sal.

Sirva fría o caliente



REFRESCO DE QUINUA TOSTADA

ingredientes

- 2 Tazas de quinua tostada (Ver receta de la cauncharina)
- 2 Cucharadas de canela molida
- 20 Clavos de olor
- 1 ½ tazas de azúcar moreno o su equivalente en panela.
- 1 ½ Litros de agua hervida (fría)



PARA RECORDAR: Eche la bebida en un recipiente de barro con tapa y déjela fermentar por espacio de dos días para obtener una nutritiva y refrescante chicha de quinua.

PREPARACIÓN



Tueste la quinua déjela enfriar. Luego licúela en agua, cuélela; licue de nuevo, vuelva a colar y finalmente póngala en una jarra para llevar a la mesa. Agregue jugo de limón y hielo y sirva de inmediato.







LECHE DE QUINUA



ingredientes

- 1 taza de quinua cruda bien lavada
- 4 cucharaditas de azúcar
- ¼ de cucharadita de sal
- 7 1/2 tazas de agua caliente



PARA RECORDAR: La leche de quinua puede usarse para reemplazar la de vaca o la de soya con iguales o mejores resultados desde el punto de vista nutricional.

PREPARACIÓN

Mezclar la quinua, en una licuadora a alta velocidad, con una taza de agua por unos 5 segundos. Reducir la velocidad al mínimo y licuar otros 15 a 20 segundos. Añadir otra taza de agua a la mezcla. Dejar que la mezcla se asiente. Añadir otras dos tazas de agua caliente. Exprimir todo el contenido de la mezcla con un paño.

Repetir el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua. Añadir la sal y el azúcar. Mantener refrigerada.











Gobernador del Cauca / **Temístocles Ortega Narváez**
Gestora Social Departamento del Cauca
Stella Millán de Ortega
Asesora Despacho Gestora Social
Aura Libia Espinosa de la Pava
Textos y fotos: / **Carlos Humberto Illera Montoya**
Director GPC - Universidad del Cauca
Fabián Martínez Dueñas
Bernardo Andrés Chalapud Martínez
Programa PANES
Néstor Basto
Rubén Panzza
Silvia Luna
Carlos Campo
Diseño: / **Antonio María Alarcón Reyna**
Impresión: / **Popayán Positiva**

Cocinando con QUINUA





GOBERNACION DEPARTAMENTO DEL CAUCA

cauca
Todas las oportunidades

PANES
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ESCOLAR

GPC
Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca
Universidad del Cauca