

# La quínoa y su aporte a la alimentación: recetas tradicionales y modernas



**Max Thomet**  
Ingeniero Agrónomo,  
M. Sc. CET Sur



**Enrique A. Martínez**  
Biólogo Marino,  
Ph. D. Biología CEAZA



**El valor nutritivo de la quínoa se considera, en relación a muchos otros granos, de un alto contenido de proteínas con alto valor biológico. Razón por la que, en Chile, ha ido ganando un espacio en cocinas y restaurantes.**

**A** partir del año internacional de la quínoa, no solo debemos seguir valorando este alimento resguardado para la humanidad por los diversos pueblos originarios a lo largo del cordón de los Andes. También debemos reconocer el papel de las comunidades indígenas y campesinas en la producción de alimentos ricos y de alta calidad biológica, esencial para nuestra sobrevivencia.

Esta densa red de alimentación global conformada por al menos 1.5 mil millones de campesinos, productores de agricultura urbana, cuidadores de ganados, pastores nómadas, pescadores y quienes habitan en los bosques a nivel mundial, producen el 70% de los alimentos mundiales. Más que cualquier otro grupo, son ellos quienes nos alimentan. Si deseamos que haya alimentos el 2050, es indispensable la producción y diversidad de todas y todos ellos (Development Fund, 2010).

El 85% de los alimentos que producen estos pueblos y agricultores familiares es consumido en la misma región ecológica o por lo menos dentro de las fronteras nacionales. Contribuyendo a una alimentación que enfría el planeta al consumir menos energía para su

transporte. La mayor parte se cultiva fuera del alcance de la cadena de las empresas agroalimentarias multinacionales.

La paradoja que tiene la quínoa, es que por siglos fue perjudiciada por ser considerado un alimento de indios y de pobres, que las campañas de desprestigio la dejaron en una condición a pasos de desaparecer, particularmente en Chile (Martínez et al. 2010).

Es este alimento de "indios", lo que hoy nos abre una nueva alternativa que viene a enriquecer la deprimida canasta de alimentos que llevamos cotidianamente a nuestros hogares.

El informe del Relator Especial de ONU sobre el derecho a la alimentación, Sr. Olivier De Schutter nos recuerda que "las políticas hacia la agricultura no deberán poner en peligro su capacidad para satisfacer las necesidades futuras. Evitar la pérdida de biodiversidad, el uso no sostenible del agua", y por otra parte, "la contaminación de los suelos y el agua son problemas que socavan la capacidad de los recursos naturales para seguir sosteniendo la agricultura". En este informe se recomienda promover políticas que fomenten la agroecología y la producción familiar campesina.



**Por siglos, la quinoa fue perjudiciada por ser considerado un alimento de "indios y de pobres", las campañas de desprestigio la dejaron a pasos de desaparecer, particularmente en Chile.**

## La quínoa en la canasta de los alimentos

La necesidad de cambios y mejoramientos en la calidad de vida, a través de la diversidad de la dieta, es una situación analizada y compartida por organismos de la salud y escuelas de nutrición de diversas universidades, según se demuestra en trabajos que concluyen la grave situación de obesidad en los niños, fuertemente influenciada por los alarmantes patrones alimentarios actuales (Mardones 2009).

El valor nutritivo de la quínoa se considera, en relación a muchos otros granos, de un alto contenido de proteínas con alto valor biológico (Vega-Gálvez et al. 2010, Martínez 2014). Por otra parte, el valor nutritivo de los alimentos, depende no solo de una mayor concentración de nutrientes y de la ausencia de factores anti-nutricionales, sino también de su grado de digestibilidad y posterior utilización por el organismo, así como de su calidad pos-transformación.

Interesantemente, la quínoa es uno de los alimentos donde el pelado pos-cosecha no disminuye su calidad proteica como sí ocurre con el paso del arroz integral al arroz blanco (Martínez 2014) y su vitamina E, post-cocción, tampoco pierde su actividad biológica (Miranda et al. 2010). Uno de los aspectos que atenta contra una reincorporación masiva de la quínoa es la presencia de saponina en los granos, que da un sabor amargo y requiere un procesamiento previo al consumo. No obstante, experiencias en el Perú indican que el consumo de quínoa con residuos de saponina contribuiría a impedir la acumulación de colesterol en el cuerpo, por lo que habría una menor incidencia de problemas cardiacos en los indígenas que la consumen, como es sugerido por algunos autores (Oakenfull y Sidhu 1990).

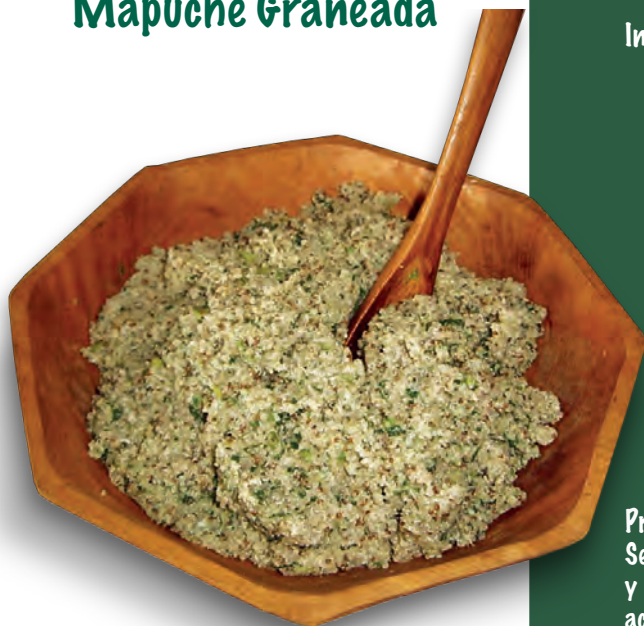
Unos de los desafíos es poder cuantificar una línea de base de consumo per cápita de quínoa en el país, situación no registrada a la fecha. Un referente a considerar es

el consumo anual en Bolivia que ha logrado aumentar en los últimos 5 años de 0,35 a 1,11 kilogramos/año, siendo la principal barrera su alto precio (La Razón, 2013).

Sondeos y estudios de mercado realizados entre los años 2000 y 2005 en la regiones de la Araucanía y del Biobío sobre las principales razones de la población para no comprar quínoa, es el desconocimiento de su existencia, y de sus formas de preparación y uso.

En cambio, las principales razones indicadas, por los demandantes que la buscan, se debe a sus atributos como "su sabor", o su calidad dentro del concepto "productos naturales y sanos". Existe un potencial de un 95% de compra para los demandantes. Con base en el punto anterior se concluye que existe una marcada y favorable intención de compra de estos productos con identidad local en el futuro. La posibilidad de hacer efectiva esta compra está estrechamente relacionada con la difusión de sus ventajas, así como de las diferentes formas de uso y preparaciones.

## Ensalada de Kinwa Mapuche Graneada



### Ingredientes:

- 2 tazas de kinwa Mapuche cocida (Café oscura y amarilla mezclada)
- 1 pimentón verde cortado en cuadritos
- 2 tomates cortados en cuadritos
- 3 rabanitos cortados en cuadritos
- 3 puerros cortadas en rodajas
- 2 cucharadas de menta picadas finamente
- 4 cucharadas de cilantro finamente picados
- Jugo de 1/ 2 limón
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta

### Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes y se aliñan con el limón, sal y pimienta al final. Esta ensalada es muy contundente y puede acompañar cualquier plato en primavera y verano.

---

**En Chile, la quínoa –andina y mapuche– ha ido ganando un espacio en cocinas y restaurantes. Zunilda Lepín, reconocida defensora de la semilla nativa, la usa en su restaurante de Temuco “Zuny Tradiciones”.**

---

### **Las quínoas, un diálogo entre las cocinas**

Una aproximación para la promoción de la quínoa, son las recetas televisadas en programas que promueven una cocina sana. La prensa escrita también promueve recetas sanas, y hoy hasta se encuentran disponibles en Internet y en videos en youtube ([www.quinoa-chile.cl](http://www.quinoa-chile.cl)). Un desafío vigente es que la quínoa pueda ser también una alternativa para los diversos programas de alimentación infantil y programas gubernamentales e institucionales de alimentación saludable. En Francia existe también la campaña nacional de nutrición y salud “comer y moverse” ([www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)).

Otra aproximación para Chile es la incorporación de la quínoa en los menús donde se reemplace por un alimento de uso común. Por ejemplo, un plato de tallarines o de arroz con salsa puede perfectamente reemplazarse con el uso de la quínoa en vez de las pastas o del arroz mismo en las sopas donde puede reemplazar el arroz, un hábito muy chileno en cazuelas y carbonadas. O como reemplazo del arroz en los tomates rellenos. También como aditivo o reemplazo de cereales en desayunos y postres. Una variedad de recetas puede ser consultadas en el Recetario Internacional de la Quínoa, publicado recientemente por



la Food and Agriculture Organization, FAO (<http://www.fao.org/docrep/019/i3525s/i3525s.pdf> y otras en inglés: <http://www.fao.org/quinoa-2013/publications/recipe-books/fr/>).

En Chile, la quínoa andina y la mapuche ha ido ganando un espacio en cocinas y restaurantes. Invitamos a diversos especialistas de la cocina que han incorporado la quínoa en sus restaurantes y cocinas. Es el caso de Zunilda Lepín, reconocida defensora de la semilla nativa y propietaria de “Zuny Tradiciones”, cocinería de Temuco en cuya oferta de platos ha incorporado la kinwa mapuche desde sus inicios. “En mi casa de Lumahue, en Nueva Imperial, la kinwa o dawse se cocinaba periódicamente, se le agregaba a las sopas, cazuelas y se cocina para comerla como mote. También se preparaba muday en el menkuwe”, nos cuenta.

La versatilidad de la quínoa es un valor muy importante en su cocina “me gusta mucho usar la kinwa en el restaurante, ya que fuera de su calidad como alimento, es fácil y rápida para prepararla, con algo de creatividad se prepara un

**“En mi casa – Lumahue, Nueva Imperial– la kinwa o dawse se cocinaba periódicamente, se le agregaba a las sopas, cazuelas y se cocina para comerla como mote. También se prepara en muday en el menkuwe”**

**Zunilda Lepin**  
de “Zuny Tradiciones” de Temuco

plato en pocos minutos. También de su cocción se aprovecha el jugo para mezclarlo con limón y miel quedando un rico jugo”, relata.



## Quinotto de setas

### Ingredientes:

- 2 tazas de quínoa
- 1/2 taza de vino blanco
- 3 1/2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 200 grs. de hongos portobello
- 200 grs. de hongos ostra
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 láminas de queso mantecoso
- Queso Parmesano, de preferencia entero para rallar
- Sal y pimienta negra recién molida

### Preparación:

Calentar el aceite de oliva y la mantequilla en una olla. Añadir la cebolla picada fina y el ajo picado, dorar durante algunos minutos. Luego, agregar la quínoa previamente lavada. Verter el vino blanco, remover y dejar que se evapore el alcohol. Añadir parte del caldo de verduras hasta que se absorba. Agregar más caldo, continuar revolviendo. Rectificar la sazón. Cuando se abra el grano de quínoa, agregar el queso mantecoso, el cilantro y el perejil picado y un chorrito de aceite de oliva. Posteriormente se saltean los champiñones en un sartén grande aparte y se agrega un chorrito de vino blanco. Finalmente se incorporan los champiñones con la quínoa y se sirve. Se puede preparar con diferentes ingredientes o servir como acompañamiento o simplemente como plato de fondo.

**“Me gusta mucho cocinar con la quínoa. Por su versatilidad, se puede preparar de todo. Gracias a sus propiedades, como el alto contenido de proteína y regulador metabólico, es muy útil para satisfacer a vegetarianos, y posee un gran rendimiento, lo que la hace muy rentable.”**

**Arturo Martínez Stevens**  
Chef de INACAP y de  
“Chef Ayün, catering”

Por otra parte, Arturo Martínez Stevens, chef del instituto INACAP, en la ciudad de Santiago y propietario de una empresa de catering, conoce la quínoa desde el año 2000 cuando estaban identificando acompañamientos no tradicionales

en INACAP. “Al principio no era conocida, después la pude trabajar en más usos como repostería, panadería, etc. Me gusta mucho cocinar con ella, por su versatilidad, se puede preparar de todo. Sus propiedades, el alto contenido de proteína y regulador metabólico es muy útil para satisfacer a vegetarianos. Y gracias a su rendimiento la convierten en un alimento muy rentable. Si bien el costo por kilo es más alto que el arroz por ejemplo y parecido al cous-cous, el rendimiento la supera con creces”, afirma.

Volviendo hacia el sur en las faldas del volcán Villarrica, se encuentra Andrés Yurgevic, chef ejecutivo del Villarrica Park Lake y miembro del prestigioso club Les Toques Blanches. Andrés, conoce la quínoa hace años; nos cuenta que “si bien la variedad de quínoa blanca se puede encontrar en el mercado hace un buen tiempo, no fue hasta hace unos cinco años que llegué a la Araucanía y conocí las variedades roja y negra que están muy presentes en la zona. Hoy la quínoa es considerada un súper

alimento, pero en la mayoría de los países de donde no es originaria es todavía un producto de elite, de grupos de consumidores específicos, vegetarianos, veganos y personas que tienen que bajar su consumo de proteínas animales por dietas especiales. Por eso es un privilegio el poder vivir en un lugar en que su uso es parte de la vida diaria y en donde su consumo tiene una raigambre de cientos de años e incluso tenía consideraciones religiosas debido a lo fundamental que era como parte de la vida de los pueblos originarios de la zona”.

**“La quínoa roja es mi favorita es uno de esos productos que hace la diferencia en un plato, aporta, sabor, color y textura, es por sí mismo un ingrediente espectacular y si a eso le sumas todo el aporte cultural y nutricional que trae, tienes algo realmente potente entre las manos.”**

**Andrés Yurgevic C.,**  
Chef ejecutivo del Villarrica  
Park Lake de Pucón

Una de las gracias de la quínoa es lo dúctil que es como ingrediente, “puede ser fría como parte de ensaladas, caliente en sopas, salteados, risottos, crocantes, dulce como parte de un postre, pop como un snack e incluso se usa mucho el agua de cocción como base para jugos”, plantea Andrés.



## Frittata de Quinoa Y Verduras

### Ingredientes:

- 2 tazas de quínoa cocida
- 100gr de zapallito italiano en dados de 1x1
- 100gr de zanahoria en dados de 1x1
- 100gr de champiñones en dados de 1x1
- 100gr berenjenas en dados de 1x1
- 50gr de pimentón rojo en dados de 1x1
- 50gr de pimentón verde en dados de 1x1
- 50gr de cebollín en dados de 1x1
- 50gr de cebolla morada en brunoise
- 300cc de crema
- 4un de yemas de huevo
- 50gr de queso parmesano rallado fino
- 4 cucharadas de perejil picado fino
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y merkén a gusto

### Preparación

En un sartén calentar dos cucharadas de aceite de oliva, agregar la cebolla morada y saltear sin que se dore, por unos 5 minutos. Agregar el resto de las verduras y saltear por 5 minutos más, condimentar con sal, pimienta y merkén a gusto, retirar del fuego y reservar. En un bowl juntar la crema con las yemas de huevo y batir ligeramente, agregar la quínoa cocida, las verduras, el queso rallado y el perejil picado, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea de verduras y quínoa. Precalentar el horno a 150°C., con el aceite restante pintar una fuente para horno ojala antiadherente, vaciar la mezcla y hornear por 30 minutos o hasta que al pinchar el centro con un palo de brocheta este salga seco. Dejar reposar, cortar, servir con ensalada.