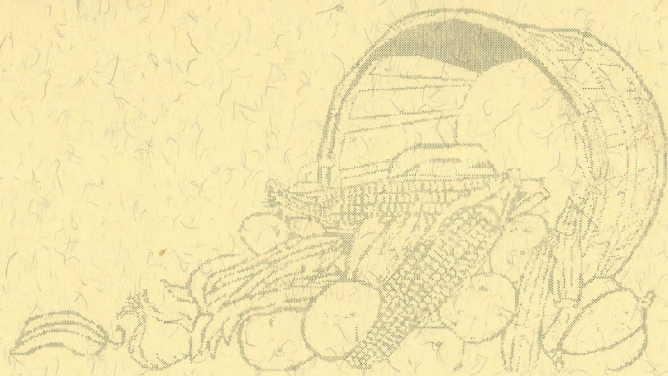


Aprendiendo a cocinar kinwa



Elaborado por equipo CET/SUR con la cooperación de Comunidad Nicolas Ailio II
Trabajo que cuenta con el apoyo de FIA, SIDA, IDRC, HIVOS y CBDC Programme
Abril 2001



La Kinwa o Dawe: rica, alimenticia y nuestra

Entregamos aquí un conjunto de recetas en base a quinoa, kinwa o dawe. Su difusión es parte de un esfuerzo de el Centro de Educación y Tecnología (CET) junto a diversas comunidades indígenas y campesinas por recuperar la diversidad local de los cultivos.

La kinwa fue parte de la base alimentaria del pueblo Mapuche y de otros pueblos americanos hasta bien entrado el siglo XX. Los fuertes procesos de urbanización, erosión cultural y erosión biológica de las últimas cinco décadas desplazaron el cultivo hasta su virtual desaparición en la actualidad.

Son varias las comunidades indígenas y campesinas que tratan actualmente de recuperar el cultivo. El interés ha sido renovado por su alto valor alimenticio, por sus diversos usos tradicionales y por su potencial comercial.

Los cultivos se mantienen vivos sólo en la medida que se usan. La difusión de este recetario busca que un público cada vez más amplio aprecie este alimento, aprenda a prepararlo y lo disfrute en plenitud



La kinwa: hija y madre de los andes americanos

La kinwa (Chenopodium quinoa) es un cultivo originario de los Andes americanos. A la llegada de los españoles, el cultivo era común desde el extremo austral de Chile hasta los Andes colombianos. Los pueblos indígenas de lo que ahora es Perú y Bolivia fueron los que lograron su domesticación y mejoramiento genético más avanzados y sofisticados. Ha sido cuidada, cultivada y mantenida durante al menos 3000 años a lo largo de la costa del Pacífico y los Andes sudamericanos.

Debido a su muy alto valor alimenticio, la kinwa pasó a ser un cultivo sagrado para diversos pueblos indígenas. Para los quechuas, es chisiya mama, o madre grano. Durante el imperio Inca era parte importante de las festividades y ofrendas religiosas.

Durante la conquista, la kinwa fue prohibida por los españoles por considerarla base de idolatrías, pero las familias indígenas las mantuvieron en pequeños espacios en sus huertos y chacras. Siguió siendo base de la alimentación durante siglos



Dawe: la kinwa criada y cuidada por los Mapuches

La kinwa llegó a territorio Mapuche hace al menos 800 años, y aquí sufrió un cambio significativo. Las variedades cultivadas más al norte no se daban bien al sur del Bío-Bío porque los días eran demasiado largos en verano. Las plantas provenientes del altiplano necesitaban días cortos para florecer y fructificar.

Las familias Mapuches comenzaron entonces un proceso de selección y adaptación de la kinwa, que culminó con el desarrollo de variedades capaces de producir granos durante los largos días del verano del sur. De esta manera, el cultivo pudo expandirse hasta Coyhaique o más al sur. Hoy es posible hablar de una kinwa Mapuche, que es genética y fisiológicamente distinta a la que se cultiva en los Andes del resto del continente sudamericano.

Durante este proceso, la kinwa recibió su nombre Mapuche: dawe



Diversidad de colores, usos y sabores

La kinwa refleja en sus plantas a los muchos pueblos, las miles y miles de familias que la cuidaron, seleccionaron, cultivaron y utilizaron en lugares muy distintos y durante mucho tiempo. Son cientos las variedades existentes, mostrando plantas en diversos tonos de rojo o amarillo al momento de madurar, y semillas que van desde el amarillo claro hasta un gris oscuro. Algunas crecen bien en suelos arcillosos, otras parecen gustar de suelos muy esponjosos. Pueden crecer no más allá de los 50 centímetros, o sobrepasar los 2 metros. Para preparar mudai, se prefiere las variedades amarillas; para preparar mote, las semillas más grandes.

Esta diversidad es importante para que la kinwa pueda ser cultivada en las más diversas condiciones. Las familias Mapuches rara vez tienen buenas tierras, pero la existencia de diversas variedades siempre permitirá encontrar una que crecerá bien en cada lugar. La diversidad también permite resistir mejor plagas y enfermedades.

Al volver la kinwa al mercado, es importante que los consumidores conozcan la importancia de la diversidad y cooperen con ella. La kinwa mapuche tiene distintos colores y distintos tamaños, todos ellos mezclados en mayor o menor grado al momento de consumirse. Eso no le quita calidad, sólo permite que el cultivo se produzca en tierras indígenas y campesinas, y sin uso de pesticidas.



Su poder alimenticio

Como muchos otros cultivos originarios de América Latina, la kinwa se destaca por su alto valor alimenticio. Posee una alta concentración de proteínas de muy buena calidad, por lo que puede reemplazar plenamente a la leche de vaca. Posee además un buen nivel de grasas y carbohidratos, lo que la convierte en un alimento muy cercano a lo completo.

Contenido alimenticio (g/100g)

	kinwa	trigo
Proteína	11 - 21	8,6
grasa	5 - 8	1,5
carbohidratos	53 - 74	73,7
lisina	6,8	2,9
metionina	2,1	1,5
treonina	4,5	2,9
triptofano	1,3	1,1



Preparándose para cocinar

El grano de kinwa tiene una cáscara más oscura que el grano mismo. Esa cáscara es rica en saponinas y tiene un sabor amargo. Por ello, el grano debe ser pelado antes de cocinarlo. Es lo que se llama el proceso de lavado.

Para pelarla déjela remojando durante al menos 12 horas o toda la noche. Luego refriegue entre las manos. Verá que se suelta espuma y una pelusilla de color café. Cuando el agua se ponga turbia producto de refregar, bote el agua y sumérjala nuevamente en agua limpia. Continúe refregando y cambiando el agua hasta que el agua se mantenga transparente y sin espuma.

Si sabe hacer legía, agregue legía a la primera agua de remojo. Le será mucho más fácil pelarla. El grano de la kinwa tiene una cáscara más oscura que el grano en sí. Esta cáscara es rica en saponinas. Si Ud. ha comprado la kinwa, es posible que ya esté pelada. Si tiene dudas, mazque un puñadito crudo. Si lo siente amargo, todavía hay que pelarla. Otra forma es ponerla en agua y revolverla con fuerza. Si echa espuma, tiene que pelarla.

De aquí en adelante, cuando se diga que hay que lavar la kinwa, nos referimos a este proceso de pelado.



Receta básica de kinwa para guisos

Esta receta sirve para preparar todo tipo de guisos. Cada vez que digamos "preparar según la receta básica para guisos" nos referimos a esta receta

Lavar la kinwa

Dejarla en colador fino hasta que bote toda el agua

Ponerla en una cacerola al fuego y revolverla hasta que quede bien seca

Agregar aceite y freírla como se fríe el arroz graneado

Por cada taza de kinwa agregar dos tazas de agua

Poner a hervir y cocinar durante 10 a 15 minutos (no cocine por más tiempo, porque tomará consistencia de engrudo)

Si aún queda agua, colar el agua restante en colador fino, hasta que la kinwa quede seca nuevamente



Receta básica de kinwa para postres, galletas, dulces y jugos

Esta receta le servirá para preparar todos los platos dulces de este recetario donde se le pide kinwa cocida

*1 taza de kinwa lavada
3 tazas de agua*

*Hacer hervir la kinwa durante 10 a 15 minutos.
Sacar del fuego y colar hasta que no quede agua
El agua la puede aprovechar para hacer jugo (ver receta más adelante).*

No hierva la kinwa más de 10 o 15 minutos, porque tomará la consistencia del engrudo y la semilla quedará con la apariencia de un gusano.



Kinwa como acompañamiento

Esta receta sirve para reemplazar el arroz graneado. Puede usarlo acompañando con cualquier carne o ensalada

Ingredientes para 6 a 8 personas

2 tazas de kinwa lavada

2 zanahorias

2 cebollas

3 cucharadas de aceite

Deje escurrir la kinwa en un colador hasta que esté bien seca

Pique las cebollas en pedazos grandes y las zanahorias en torrejitas

Fría todo junto durante un par de minutos

Agregue sal y 4 tazas de agua

Deje cocinar por 15 a 20 minutos



Ensalada de kinwa

2 tazas de kinwa cocida según receta básica para guisos

1 pimentón verde cortado en cuadritos

3 tomates cortados en cuadritos

3 rabanitos cortados en cuadritos

4 cebollines o puerros cortados en rodajas (la parte blanca y verde)

2 cucharadas de hojas de menta picada fina

4 cucharadas de cilantro picado fino

jugo de 1/2 limón

1 cucharada de aceite

sal y pimienta al gusto

Mezclar bien todos los ingredientes. Agregar el limón, aceite, sal y pimienta.

Servir.



Cazuela con kinwa

Ingredientes para 8 personas

1 kilo de carne de vacuno

8 papas medianas

3 choclos partidos en 3 partes c/u 1 kilo de zapallo

$\frac{1}{4}$ kilo de porotos verdes o arvejas $\frac{1}{2}$ pimiento

1 cebolla grande picada en cuadritos 1 zanahoria picada en cuadritos

1 taza de kinwa cocida

aliños

Coloque a freír la carne con los aliños, cebolla, zanahoria y pimiento. Agregue 4 tazas de agua y deje hervir hasta que la carne esté cocida. Agregue las papas, el zapallo, el choclo, los porotos y deje cocer por unos 20 minutos más. Una vez que todo esté cocido agregue la kinwa cocinada según la receta básica. Revuelva, caliente por un par de minutos y sirva



Ensalada de kinwa 2

1/2 taza de kinwa lavada y escurrida

1 lechuga escarola

1/2 cebolla

1 pimentón rojo

1/2 taza de aceitunas negras

1/8 de queso cortado en cuadritos

oregano

tres cucharadas de aceite

2 cucharadas de vinagre

2 cuharadas de salsa de soya

Pique la cebolla, el pimentón, las aceitunas y el queso en cuadritos pequeños. Mezcle y ponga a remojar en la mezcla del vinagre, el aceite, la salsa de soya y el orégano por un par de horas. Prepare la kinwa de acuerdo a la receta de las cabritas, pero no añada azúcar

ni mantequilla. Cocínela por 5 minutos en 1 taza de agua. Escorra el agua que quede. Mezcle con lo anterior

Pique la lechuga, escurra la mezcla anterior, y mezcle todo inmediatamente antes de servir.



Kinwa con puerros y pasas

1 taza de kinwa lavada y escurrida

4 puerros

2 tomates

1/4 taza de pasas

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de cúrcuma

Lavar muy bien los puerros y cortarlos en rodajas. Ponerlos en una cacerola a fuego lento hasta que suelten líquido y se pongan tiernos. Añadir los tomates, pasas y aliños y revolver bien. Agregue la kinwa y cocine por un par de minutos. Añada 1 y 1/2 tazas de agua, tape la olla y deje hervir a fuego lento por 10 minutos o hasta que se consuma todo el agua.

Servir solo o como acompañamiento a la carne o pescado



Jugo de Kinwa

1 taza de kinwa lavada
miel o azúcar a gusto
1/2 taza de jugo de limón

Cocer la kinwa en 3 litros de agua.
Colar la kinwa, dejando el jugo obtenido en un jarro.
Agregar al jugo miel o azúcar a gusto.
Una vez frío agregar el jugo de limón
Servir bien frío



Postre de kinwa con leche

Ingredientes para 10 personas

1 taza de kinwa

3 tazas de agua

1 taza de leche

4 cucharadas soperas de maicena

10 cucharadas soperas de de azúcar

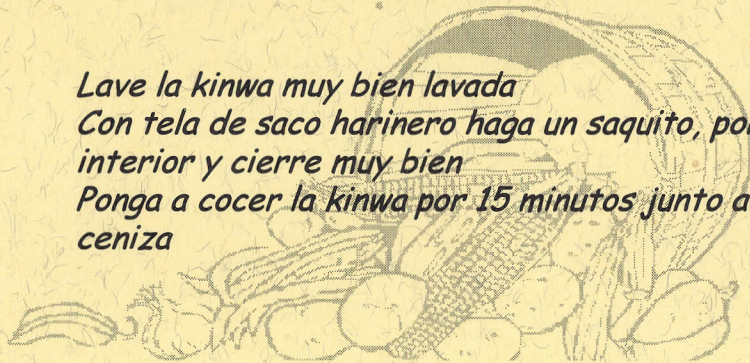
*2 manzanas picadas en rodajas o 1 taza de orejones remojados toda la noche
ralladura de 1 limón*

Lave la kinwa y eche a cocer por 15 minutos con el azúcar, la ralladura de limón y las manzanas o los orejones en las 3 tazas de agua. Disuelva la maicena en la leche y agréguela. Revuelva y siga cocinando a fuego lento por 5 minutos. Vierta en un molde y sirva frío



Mote de kinwa

*Lave la kinwa muy bien lavada
Con tela de saco harinero haga un saquito, ponga ceniza en su
interior y cierre muy bien
Ponga a cocer la kinwa por 15 minutos junto al saquito con
ceniza*



Por ahora, nos despedimos....

Como ya dijimos, la kinwa es un alimento de alto valor que sólo se mantendrá vivo si aprendemos nuevamente a cultivarlo, cuidarlo y disfrutarlo. Las recetas que aquí se incluyeron son sólo ejemplos de lo que puede hacerse con kinwa. A medida que usted vaya conociendo las distintas formas de cocinarla seguramente podrá mejorar estas recetas e inventar algunas nuevas. Ojalá, pueda compartirlas...

