



Kinwa

Recetario de Invierno



Preparemos y cocinemos la kinwa

Esta cartilla contiene varias recetas para preparar alimentos en base a kinwa. Usted puede crear otras recetas con algunas ideas que hay aquí y otras que puede recordar de cómo se usaba antes.



Los preparativos antes de cocinar

1. La limpieza y almacenamiento

Ya hemos cultivado y cosechado la kinwa. Para guardarla, es necesario limpiarla, dejar que se seque bien y luego ponerla en un tiesto cerrado y resistente a los ratones (ojalá un tarro o en un frasco con tapa firme).

2. Lavado de la kinwa

Hay que hacerlo siempre antes de cocinar, porque la semilla o grano se encuentra recubierto por una sustancia llamada "SAPONINA" que tiene un sabor amargo y por lo tanto no se puede consumir directamente. El lavado saca toda esta sustancia amarga.

Una técnica muy sencilla usada por nuestros abuelos consiste en remojar, refregar y lavar la kinwa igual como se hace para "pelar el mote". La diferencia es que sale mucha espuma al principio y la kinwa está lista para ser cocinada cuando ya no da más espuma; por lo tanto a medida que se lava, se va cambiando el agua.

¿Y por qué comer kinwa?

La kinwa es un alimento de alto valor alimenticio. El grano contiene entre un 10% y un 25% de proteínas de alta calidad, por lo que entrega más proteínas que el trigo, y tantas como entrega la leche. Si Ud. dentro de un mismo día ha comido porotos, trigo y kinwa, puede estar seguro que ha comido toda la proteína necesaria. Antiguamente se comía mucha kinwa por su alto valor alimenticio. Es especialmente apropiada como alimento para mujeres embarazadas

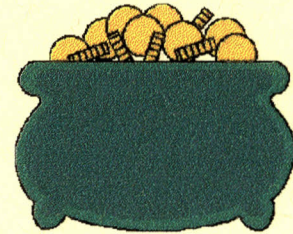
Cómo cocinar la kinwa

Con kinwa se pueden hacer todas las cosas que se hacen con el arroz, y otras más: guisos, sopas, acompañamientos, postres, mudai. Cualquiera sea el plato que va a preparar, lo mejor es cocerla por 15 a 20 minutos. Si la cocina por más tiempo, se le va a poner como engrudo y la semilla va a tomar la apariencia de un gusano, y a mucha gente no le va gustar



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



- Dejar remojando la Kinwa durante la noche
- 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

Kinwa con verduras

Ingredientes

- 2 tazas de kinwa
- 2 cebollas picadas en pedazos grandes
- 4 zanahorias picadas en torrejitas
- 1 taza de apio picado (sin pelar)
- 1 pimentón picado en pedacitos
- 1 taza de hongos secos o 2 tazas de changles, picados en pedazos pequeños



Preparación

Prepare la kinwa como dice la receta básica. En una olla aparte, ponga a freír la zanahoria con el pimentón y el apio. Una vez que se ablanden un poco, agregue los hongos y la cebolla. Agregue sal a gusto. Siga revolviendo hasta que el apio comience a cambiar de color. Agregue la kinwa, revuelva bien y caliente durante unos cinco minutos a fuego lento.

Kinwa como acompañamiento

Esta receta sirve para reemplazar el arroz graneado

Ingredientes para 6 a 8 personas

2 tazas de kinwa

2 zanahorias

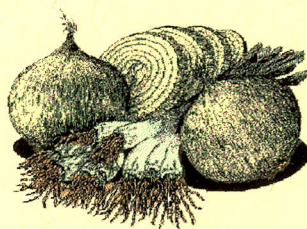
2 cebollas



Preparación

- Lave la kinwa y déjela estilar en un colador fino hasta que este bien seca
- Pique las cebollas en pedazos grandes y las zanahorias en torrejitas
- Fria todo junto durante un par de minutos
- Agregue sal y 4 tazas de agua
- Deje cocinar por 15 a 20 minutos

Cazuela con Kinwa



Ingredientes (para 8 personas)

1 kilo de carne de vacuno

3 choclos partidos en 3 partes c/u

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

1 cebolla grande picada en cuadritos

1 taza de kinwa cocida

aliños

8 papas medianas

1 kilo de zapallo

$\frac{1}{2}$ pimienta

1 zanahoria picada en cuadritos

Preparación

Coloque a freír la carne con los aliños, cebolla, zanahoria y pimienta

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

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

Esta receta le servirá para preparar cualquier cosa dulce en base a kinwa

1 taza de kinwa lavada

3 tazas de agua

Hacer hervir la kinwa durante 15 a 20 minutos.

Sacar del fuego y colar hasta que no quede agua

El agua la puede aprovechar para hacer jugo (ver receta más adelante).

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 azúcar
- 2 manzanas o 1 taza de orejones remojados toda la noche
- ralladura o cáscara de 1 limón



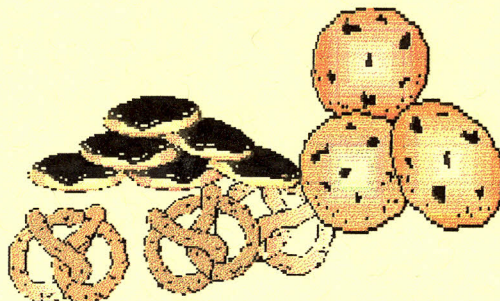
Preparación

Lave la kinwa y eche a cocer por 15 minutos con el azúcar 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. Sirva frío

Galletas de Kinwa

Ingredientes

- 1 taza de kinwa cocida
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de royal
- $\frac{1}{4}$ de margarina
- 2 huevos
- 2 tazas de azúcar



Preparación

Batir los huevos, margarina y azúcar hasta que esté cremoso. Agregar la kinwa cocida y seguir batiendo, poco a poco se incorpora la harina y el royal hasta que quede una masa blanda y húmeda.

Se enmantequilla la lata del horno y se colocan las galletas con una cuchara.

Poner a horno a medio fuego por 15 minutos.

Postre de kinwa con yogurt

**Ingredientes para 10
personas**

1 taza de kinwa cocida

Yogurt natural

Azúcar a gusto



Preparación

Poner a cocer la kinwa en 3 tazas de agua por 15 minutos

Pasar por colador para sacar el agua restante.

Agregar yogurt y azúcar a gusto.

Servir

Jugo de Kinwa

Ingredientes

1 taza de kinwa

miel o azúcar a gusto

1/2 taza de jugo de limón

Preparación

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

