



Ficha 12:

Quinua

“Nueva opción milenaria”

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

Declarada por la FAO como uno de los cultivos promisorios de la humanidad, no sólo por sus distinguidas propiedades benéficas y por sus múltiples usos, sino también por ser considerada una alternativa para suplir ciertas deficiencias de nutrientes y complementar la alimentación, la quinua es hoy una nueva opción para tener en cuenta a la hora de preparar nuestras comidas.



La quinua es un alimento producido en antiguas civilizaciones de los Andes de América del Sur, desde Colombia hasta el norte de Argentina. Junto con la papa, el maíz y el tomate, fue una de las plantas sagradas de las culturas ancestrales, especialmente la Inca. Por su parecido con el arroz los primeros españoles la denominaban “**arrocillo americano**” o “**trigo de los incas**”. En nuestro país, el noroeste argentino se constituye como la zona tradicional de cultivo de la quinua y la producción se localiza en la Quebrada de Humahuaca y alrededores, donde existen pequeños productores que la cultivan para consumo propio.

¿Qué beneficios tiene?

Existen muchas variedades de quinuas, por ello también el contenido en nutrientes puede variara de una especie a otra. Sin embargo, la calidad nutricional sigue siendo muy alta en las distintas variedades que se han estudiado. Las características nutricionales de la quinua resultan muy buenas y beneficiosas para el organismo; posee gran cantidad de proteínas de alta calidad, las cuales tienen sustancias nutritivas que nuestro cuerpo no puede fabricar y son necesarias para su buen funcionamiento, además tiene mayor cantidad de vitaminas y minerales que otros cereales.

Otro dato muy importante a tener en cuenta es que este alimento no posee prolaminas, proteínas creadoras de gluten- compuesto no apto para personas con celiaquía. Por lo que se convierte en una nueva buena opción para hacer más variada la alimentación de aquellas que padecen esta enfermedad.



¿Qué tener en cuenta antes de consumir el grano de quinua?

La quínoa posee una sustancia llamada **saponina** que le otorga un sabor amargo al grano por ello, quien la consuma debería lavar el grano de antemano.

Esta toxina suele eliminarse a través de métodos de pelado y lavado de los granos con abundante agua, la cual durante el lavado se desprende en forma de espuma. Por ello es importante, cerciorarse de eliminar toda la espuma generada durante el lavado, con el fin de disminuir al máximo el contenido de saponinas. Si bien puede encontrarse granos de quinua ya lavados, siempre es útil enjuagarla con abundante agua hasta asegurarse de eliminar toda la espuma.

Por otro lado, también se puede encontrar harina de quinua, con la cual se pueden preparar panes, masa de tartas, galletitas y muchos otros productos de panadería.



Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 12: **Quinua**
“Nueva opción milenaria”

¿Cómo preparar el grano de quinua?

El grano de quinua se cocina como la mayoría de los cereales. Después de su lavado, se cocina en agua durante 15 a 20 minutos hasta que el grano se haya hinchado y absorbido toda el agua.

Una vez cocida se puede consumir caliente en sopas, guisos, tartas, al wok o como guarnición; o se puede comer bien fría sola o en ensaladas.

Ensalada de quinua

1 taza de quinua ya cocida	2 Tomates
2 cebollas de verdeo	1 Choclo

Preparación:

Una vez lavada y cocida la quinua, se la deja enfriar en la heladera. Mientras tanto, después de lavar bien los vegetales, se los corta en pequeños cubitos. Finalmente se mezclan los vegetales con la quinua, se les agrega un chorrito de jugo limón, sal y pimienta a gusto.

Guarnición: Puré de quinua

1 taza de quinua cocida	Leche
3 Batatas medianas	Sal
Manteca	

Preparación:

Cocinar la quinua. A parte, cocinar las batatas previamente peladas y lavadas. Luego, triturar y pisar ambas preparaciones. Añadir leche y manteca, después sazonar. Poner en el fuego y remover durante unos minutos hasta que espese.

Sopa de quinua y vegetales

100 gramos de quinua	1 litro de agua
1 zanahoria	Sal
1 puerro	Pimienta
2 tallos de apio	Comino
Hojas de espinaca	

Preparación:

Partiendo de agua hirviendo, se colocan los vegetales previamente pelados, lavados y cortados en pequeños trozos.

Por otro lado lavar la quinua e incorporarla, luego de que los vegetales se hayan cocido, a la sopa para que se cocine. Cuando esta a punto, se condimenta con sal, pimienta y comino y sirve.



Existen variadas preparaciones que se pueden realizar con el grano de quinua. Sin embargo, en el mercado también se puede encontrar hojuelas de quinua – las cuales se pueden incorporar en yogur, sopas, como rebozado de milanesas, etc.-, quinua inflada – se puede comer como si fuese pochoclo o se puede incorporar en yogur, leche, sopas – y harina de quinua – con la que se pueden realizar diferentes preparados como panificados y dulces.

Utilización de la planta de quinua

Los granos de la planta de quinua se utilizan en preparaciones como ensaladas, guisos, como guarnición, sopas. Con la harina se elaboran panificados, pastas y hasta bebidas.



Las hojas de la planta de quinua también se pueden utilizar como verdura de hoja en la alimentación. También se las puede incorporar como condimento en la preparación de sopas.

Todavía queda mucho para indagar y estudiar sobre los usos y beneficios de esta planta milenaria. Sin embargo, la industria alimentaria ya elabora nuevos productos a base de ella.

http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo_quinua_es.pdf

