



Recetario de Quinua

El alimento sagrado del imperio inca



¿Qué es la Quinua? [pag. 2]

¿Dónde se produce? [pag. 3]

Proyecto de Cooperación al Desarrollo en Ecuador implementado por IDEAS con el apoyo de la Diputación de Córdoba [pag.4]

Recetario de Quinua [pag. 5]

Ensaladas [pag. 5]

Ensalada de quinua con pimientos

Ensalada de quinua con zanahoria

Sopas y quisos [pag. 6]

Sopa de quinua con verduras y carne

Sopa de quinua con habichuelas

Sopa de quinua con vegetales

Platos [pag. 8 y 9]

Croquetas de quinua

Patatas rellenas con quinua y pollo

Tortilla de quinua

Revuelto de quinua con champiñones

Pastel de quinua

Guiso de quinua

Postres [pag. 10]

Galletas de quinua

Crema de quinua con plátano



con el apoyo de:



¿Qué es la QUINUA?

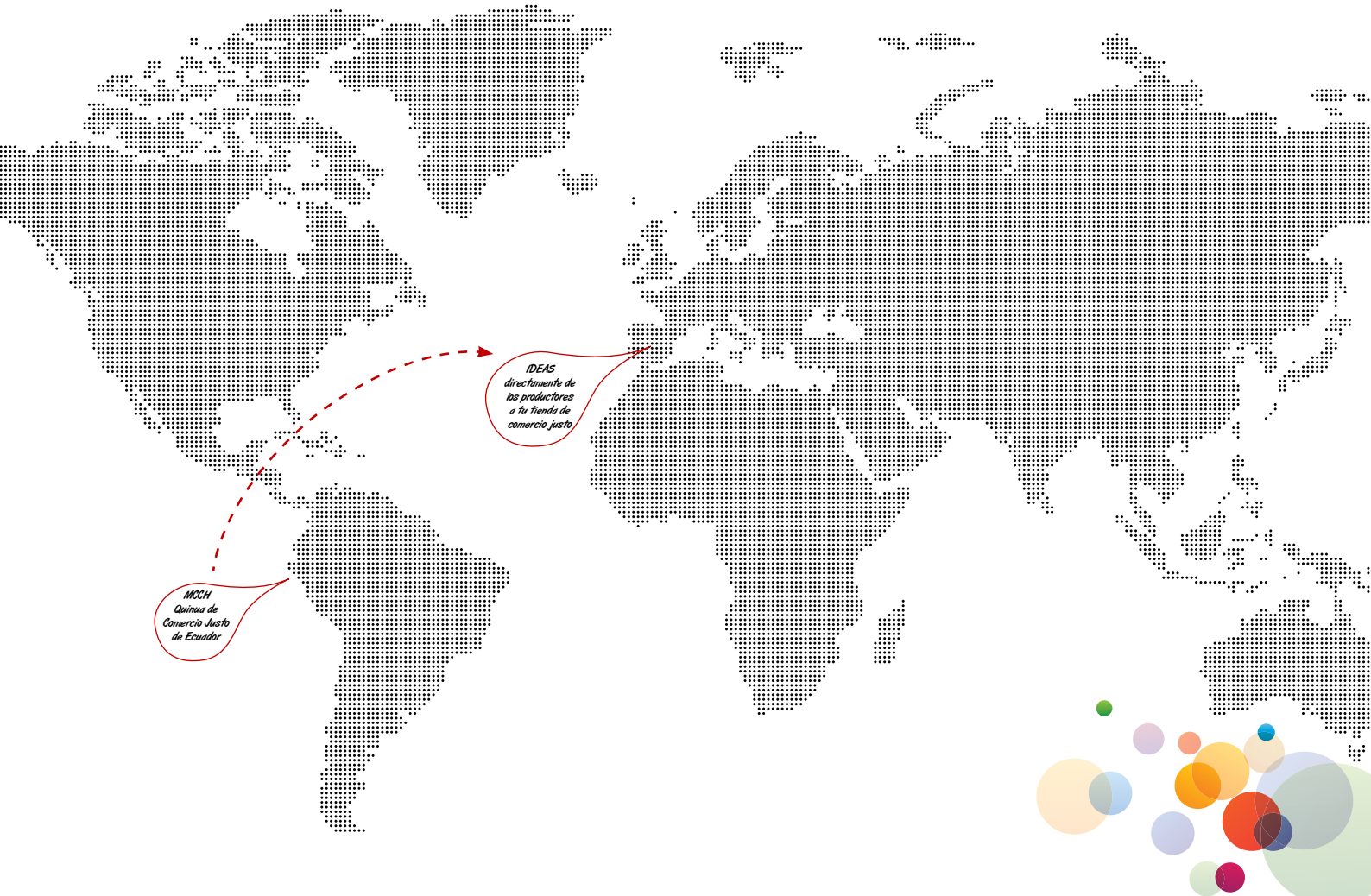
Chenopodium quinoa W

La quinoa ha formado parte de la dieta de las familias de Los Andes desde que fuera la base nutricional en la cultura de los Incas. Su valor nutricional como fuente natural por la combinación de aminoácidos esenciales le otorga un alto valor biológico. La quinoa no contiene colesterol, no forma grasas en el organismo, es de fácil digestibilidad y es un producto natural. Se trata de una fuente de proteínas que ayuda al desarrollo y crecimiento del organismo, y posee cualidades superiores a los cereales y gramíneas tales como: fósforo, potasio, magnesio y calcio entre otros. La quinoa en la actualidad es un cultivo que se usa principalmente para autoconsumo en las familias, lo que apoya en la seguridad alimentaria de las mismas.



¿Dónde se produce?

Esta planta alimenticia que se cultiva y produce desde hace más de 5000 años en países como Ecuador, Perú, Chile, Colombia entre otros.



Proyecto de Cooperación al Desarrollo en Ecuador implementado por IDEAS con el apoyo de la Diputación de Córdoba.

Durante el año 2011 IDEAS ha ejecutado el proyecto "PROMOVIENDO EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO EN 3 PROVINCIAS DE ECUADOR A TRAVÉS DE LA PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN, EN CANALES DE COMERCIO JUSTO, DE DERIVADOS DE LA QUINUA" cuyo objetivo principal ha sido promover el desarrollo socioeconómico en 3 provincias del Ecuador a través de la producción y comercialización de derivados de Quinoa a través del mercado local y de Comercio Justo.

Las poblaciones beneficiarias han sido seleccionadas tomando en cuenta estadísticas de pobreza y extrema pobreza, por necesidades básicas insatisfechas y por el índice de pobreza humana que hay en las zonas de influencia.

La población, en su mayoría indígena, se encuentra ubicada en la zona sierra centro, zona de alta vulnerabilidad agrícola y ambiental. Un total de 29 organizaciones que agrupan 384 productores/as de quinoa, de 3 provincias de Ecuador: Cotopaxi, Chimborazo y Pichincha.



Necesidades por las que actuar

El incremento del nivel de pobreza de los pequeños/as productores/as de quinoa. La presencia masiva de intermediarios (personas que lideran los mercados imponiendo precios y que no recompensan el trabajo ni el esfuerzo realizado por los/as productores/as). La falta de asistencia técnica y de apoyo para el desarrollo tecnológico limitan producción de derivados de quinoa.

IDEAS lleva a cabo este proyecto junto con MCCH, una organización ecuatoriana de Economía Social y Solidaria. MCCH funciona como puente directo entre las familias productoras campesinas y las consumidoras a fin de obtener un buen precio para todos los actores participantes en la cadena de producción.

La quinoa tiene un gran potencial como producto que apoye la soberanía alimentaria de las comunidades y se consolide como un producto de exportación con un amplio mercado a nivel internacional. Así se constituye como una opción

interesante para la sostenibilidad de las comunidades de las provincias de Chimborazo, Cotopaxi y Pichincha.

Con este proyecto actuamos a través de:

- ☞ Investigación y desarrollo de productos derivados de quinoa comestibles. Capacitaciones teórico - prácticas.
- ☞ Transferencia de tecnología.
- ☞ Producción en escala en las 3 provincias del Ecuador donde se encuentran ubicados los beneficiarios/as directos/as.
- ☞ Comercialización de productos de calidad, acordes con el ambiente en base a principios de comercio justo y economía solidaria.





Ensaladas

Ensalada de quinua con pimientos



INGREDIENTES:

- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de quinua cocida [15 min]
- 1 pimentorjo
- 1 pimentoverde
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 1/4 de taza de vinagre em anzana
- 3/4 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Ensaladas

Ensalada de quinua con zanahoria



INGREDIENTES:

- 1 Taza de quinua hervida [15 min]
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 zanahorias picadas
- Perejil picado
- 3 Tomates medianos
- 3 Dientes de ajo picados
- Aceitunas negras
- Cocinar la quinua dejar enfriar. Agregar las zanahorias, perejil y ajos a la quinua.
- Adornar con rodajas de tomate y aceitunas.

Sopas y Guisos

Sopa de quinua con verduras y carne



INGREDIENTES:

- 1/2 taza de quinua
- 2 zanahorias
- 1 kilo de carne, patatas, acelgas, espinacas y perejil
- Sal y condimentos al gusto
- 2 cabezas de cebolla, 1 tomate y 1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN:

- En el aceite de oliva se ponen a dorar el ajo, la cebolla, los pimientos, las patatas y zanahorias.
- Se sazona con una pizca de sal, pimienta y comino. Se agrega 1 lt. de agua hirviendo; se deja por unos **20 min.**, se pone la quinua. Se agrega el apio y la calabaza. Al final se añade el perejil.

Sopas y Guisos

Sopa de quinua con habichuelas



INGREDIENTES:

2 tazas de quinua cocida y 1/2 kg de patatas
1/2 kg de carne de cerdo, 1 cebolla y 1 tomate pelado
1 cucharadita de mantequilla
1/2 taza de habichuelas tiernas
Perejil, sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN:

Hacer un sofrito con cebolla, tomate, mantequilla, sal. Luego añadir dos litros de agua y colocar la carne, ésta se debe cocinar hasta que esté suave. Al cocido poner las patatas, las habichuelas y la quinua cocida. Dejar al fuego por 20 minutos. Servir caliente, adornado con perejil o pimiento rojo finamente picados.

Sopas y Guisos

Sopa de quinua con vegetales



INGREDIENTES:

2 cebollas cortada en cuadraditos
1 trozo de calabaza cortado en cuadraditos
4 patatas cortadas en cuadraditos
2 pimientos verdes cortados en cuadraditos
4 tallos de apio, cortados en cuadraditos
6 dientes de ajo, cortados en cuadraditos
Perejil picadito, 2 zanahorias cortadas en cuadraditos y 1 taza de quinua
2 Cdas. de aceite de oliva, ½ cdita. de comino y ¼ cdita. de pimienta, sal al gusto

PREPARACIÓN:

En el aceite de oliva se ponen a dorar el ajo, la cebolla, los pimientos, las patatas y zanahorias. Se sazona con una pizca de sal, pimienta y comino. Se agrega 1 lt. de agua hirviendo; se deja por unos 20 min., se pone la quinua. Se agrega el apio y la calabaza. Al final se añade el perejil.

Platos



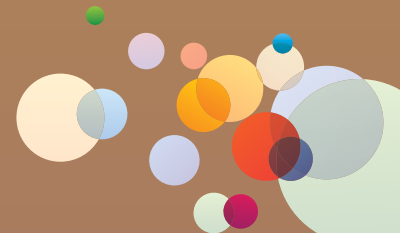
Croquetas de quinua

INGREDIENTES:

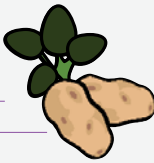
1 taza de quinua, 15 cucharadas de harina blanca
4 cucharadas de aceite y 1 taza de leche batida
Condimento y sal a gusto

PREPARACIÓN:

Hacer cocer la quinua en 4 tazas de agua y pasar por un colador. Retostar la harina en aceite e incluir una taza de leche batida (salsa blanca), mezclar la quinua cocida con la salsa blanca. Formar las croquetas de quinua y bañar con huevo batido, hacer cocer en aceite o mantequilla bien caliente.



Platos



Patatas rellenas con quinua y pollo

INGREDIENTES:

- 5 cucharada de quinua cocida [15 min]
- 5 patatas grandes cocidas
- 3 cucharadas de zanahoria cocida y 1 huevo duro
- 1 clara de huevo y 1 cebolla blanca
- 1/2 taza de pollo cocido, Sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN:

Hacer un sofrito con la cebolla, sal y condimentos, agregar el pollo desmenuzado, la zanahoria picada, el huevo duro y la quinua cocida. Vaciar cuidadosamente el centro de la patata y rellenar con el sofrito. Bañar las patatas con la clara de huevo y hornear.

Platos



Tortilla de quinua

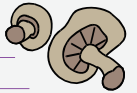
INGREDIENTES:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 huevos, 1 cebolla, 1 tomate mediano
- 1 pimiento verde (cortado muy fino).
- 1 patata cocida y aplastada
- 1 salchicha en rodajas, sal y aceite para freir

PREPARACIÓN:

Hacer un sofrito con cebolla, tomate, pimiento, sal y otros condimentos a gusto. Agregar la patata picada o aplastada, la Quinoa cocida, la salchicha en rodajas y los huevos batidos. Mezclar y dar la forma de tortilla, freir hasta que la preparación empiece a desprenderse en la sartén.

Platos



Revuelto de quinua con champiñones

INGREDIENTES:

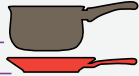
- 1 taza de quinua
- 300 gr de champiñones troceados
- 4 ajos machacados
- 2 cebollas picadas
- 4 zanahorias ralladas
- perejil y 2 huevos

PREPARACIÓN:

Hacer cocer la quinua sin sal y pasar por un colador, añadir el jugo de los 2 limones, batir la mezcla hasta que este cremosa. Servir en copas de postre adornando con rodajas de plátano

Platos

Pastel de quinua



INGREDIENTES:

1 taza de quinua, 1/4 de queso criollo (o el queso que más les guste) y 1 huevo

Verduras cortadas pequeñas: 1 cebolla mediana (en dados), 1 zanahoria rayada y un puñado de espinacas (picadas)

Aceite para sofreír

Salsa: 2 dientes de ajo picados y 2 tomates medianos.

Cucharadita de sal y pimienta a gust.

PREPARACIÓN:

Remojar la quinua con una taza de agua caliente y cola. Pueden ser de 5 a 20 min. Mientras preparamos las verduras.

Hervir la quinua con 2 vasos de agua y 1 cucharilla de sal. En un sartén con un poco de aceite sofreír la cebolla y las espinacas. Cuando la cebolla este transparente reservar.

En la fuente para el horno poner la quinua, las verduras, la zanahoria rayada y casi todo el queso. Mezclar muy bien.

Preparación de la salsa: En la licuadora poner los tomates y el resto de ingredientes. Licuarlos bien.

Aquí yo suelo añadir orégano o algo más exótico como curry. Depende de la ocasión.

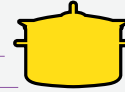
Mezclar la salsa con el resto de la preparación.

Españar por la fuente de manera que quede compacto.

Mezclar muy bien el huevo con el resto del queso y poner encima de la quinua.

Platos

Guiso de quinua



INGREDIENTES:

1 Taza de quinua

2 Zanahorias

2 Cebollas

3 Cucharadas de aceite

1/4 kg de carne

Patatas, lo necesario.

Condimentos y sal a gusto.

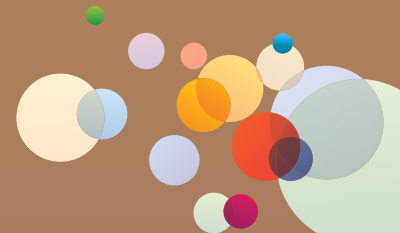
Perejil

PREPARACIÓN:

Hervir 3 tazas de agua y agregar la quinua a la olla, dejar cocer 15 min.

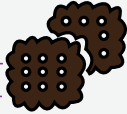
Picar la cebolla y zanahoria en cuadritos; añadir la carne y la patata picada, las verduras y los condimentos en aceite y dejar cocer.

Mezclar el preparado con la quinua cocida.



Postres

Galletas de quinua



INGREDIENTES:

1 taza de harina de quinua y 3/4 tazas de azúcar
3 cucharillas de polvo de hornear
1 cucharilla de esencia de vainilla, 1/4 taza de nuez,
canela molida, lo necesario, 2 tazas de harina blanca
de trigo y 2 huevos
3 cucharadas de aceite
1 taza de leche batida
1/4 taza de pasas de uva

PREPARACIÓN:

Batir el azúcar con el aceite y el huevo, agregar la
harina, royal, esencia, nuez y pasas, alternando con la
leche hasta formar una masa suave. Mezclar bien y
colocar por cucharadas en una bandeja de horno a una
temperatura moderada hasta que se doren

Postres

Crema de quinua con plátano



INGREDIENTES:

250 grs de quinua cocida
2 limones
3 plátanos.
Azúcar y esencia de vainilla a gusto

PREPARACIÓN:

Hacer cocer la quinua sin sal y pasar por un colador,
añadir el jugo de los 2 limones, batir la mezcla hasta
que este cremosa.
Servir en copas de postre adornando con rodajas
de plátano

Este recetario ha sido editado en el marco del proyecto

“PROMOVIENDO EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO EN 3 PROVINCIAS DE ECUADOR A TRAVÉS DE LA PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN, EN CANALES DE COMERCIO JUSTO, DE DERIVADOS DE LA QUINUA”

Para más información contactar con:

info@ideas.coop

www.ideas.coop

IDEAS (Iniciativas de Economía Alternativa y Solidaria), es una Organización de Comercio Justo cuya misión es transformar el entorno económico y social para construir un mundo más justo y sostenible, desarrollando iniciativas de Comercio Justo, Economía Solidaria y Consumo Responsable, tanto en el ámbito local como internacional. Todas las acciones de la organización se fundamentan en principios de igualdad, participación y solidaridad.

IDEAS es la primera entidad española que desarrolla desde hace más de veinte años el Comercio Justo con organizaciones del Sur (África, América Latina y Asia) a través de programas de cooperación, asistencia técnica, importación, distribución y venta de productos artesanales y alimenticios. IDEAS reconoce el Comercio Justo como una poderosa herramienta para erradicar las causas de la pobreza en las comunidades más desfavorecidas, garantizando los derechos, la dignidad y el desarrollo de todas las partes implicadas.

Consciente del gran impacto económico, ecológico y social derivado de los patrones de consumo occidental, IDEAS potencia la capacidad crítica de los ciudadanos/as, empresas e instituciones públicas en su derecho a consumir conscientemente. La organización realiza numerosas actividades de investigación, consultoría, educación y movilización social y también desarrolla herramientas de financiación ética para favorecer modelos de Consumo Responsable y Economía Solidaria. Entre estas acciones cabe destacar a IDEAS como la coordinadora estatal de los programas europeos [Public Affairs/Compra Pública Ética \(CPE\)](#), [Compra Empresarial Responsable \(CER\)](#) cuyo objetivo es asesorar a las administraciones públicas y al sector empresarial para la integración de criterios éticos y ecológicos en sus compras y contrataciones facilitando así su participación como agentes de desarrollo, y también del programa [Ciudades por el Comercio Justo](#) que busca la participación de todos los actores públicos, privados y sociales en el fomento del Comercio Justo.

IDEAS es una Cooperativa sin ánimo de lucro, reconocida de Interés Social por su actividad solidaria y que está inscrita como ONGD en la AECID (Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo).

IDEAS es miembro de WFTO (Organización Mundial de Comercio Justo; miembro fundador de la CECJ (Coordinadora Estatal de Comercio Justo); socio fundador de REAS (Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria) y miembro fundador de RUFAS (Red de Útiles Financieros Alternativos).

Los contenidos de este trabajo están sujetos a la licencia:

Creative commons

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España (CC BY-NC-SA 3.0)

