

RECETARIO

Aprendiendo a Cocinar Kinwa



Material recopilado por Cet Sur (www.cetsur.org), este trabajo cuenta con el apoyo de la Fundación para la Innovación Agraria- FIA - 2007

La Kinwa o Dawe: rica, alimenticia y nuestra

RECETARIO

Entregamos aquí un conjunto de recetas en base a kinwa Mapuche o Dawe. Su difusión es parte de un esfuerzo de organizaciones Mapuches y campesinas por recuperar la Biodiversidad local de los cultivos para una soberanía alimentaria.

La kinwa fue parte de la base alimentaria del pueblo Mapuche y de otros pueblos americanos hasta entrado el siglo XX. Los fuerte urbanización, erosión cultural y erosión biológica de las últimas cinco décadas desplazaron el cultivo hasta su casi total 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 y sus diversas alternativas de usos tradicional.

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

RECETARIO

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 los Andes colombianos hasta el sur de Chile. Los pueblos indígenas de lo que ahora es Perú y Bolivia fueron los que lograron su domesticación y mejoramiento genético más avanzados y sofisticados. Desde entonces, 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 idolatrias, pero las familias indígenas la siguieron manteniéndola en pequeños espacios en sus huertos y chacras como una forma de resistencia hasta la fecha.

Dawe: la kinwa criada y cuidada por los Mapuches

RECETARIO

La kinwa llegó a territorio Mapuche hace al menos 800 años, y aquí fue adaptada en forma significativo. Las variedades cultivadas más al norte no se daban bien al sur del Bio-Bio porque el clima y el suelo son distintos al norte del país.

Las familias Mapuches comenzaron entonces un largo proceso de selección y adaptación de la kinwa, que culminó con el desarrollo de variedades capaces de producir granos durante las condiciones del verano del sur. De esta manera, el cultivo pudo expandirse inclusive 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

3

Por una soberanía
alimentaria

Conservación de la Kinwa Mapuche

RECETARIO

La kinwa representa en sus semillas 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 desde 50 centímetros, o sobrepasar los 2 metros. Para preparar mudai, se prefiere las variedades amarillas; para preparar mote, las semillas más grandes.

Al volver la kinwa al mercado, es importante que los consumidores conozcan la importancia de la diversidad y cooperen con ella. Por eso prefiera la Kinwa Mapuche que es producida bajo un Protocolo acordado por diversas organizaciones y familias de productores, que han optado por conservar la biodiversidad, las formas naturales y tradicionales de producción.

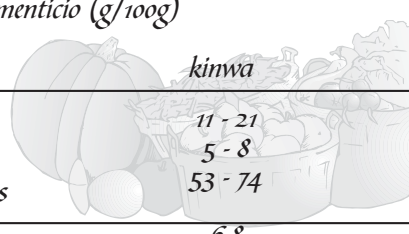
4

Por una soberanía
alimentaria

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

5

Por una soberanía
alimentaria

Preparándose para cocinar

El grano de la kinwa tiene una cáscara 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 la noche. Luego refregue con las manos. Verá que se suelta espuma. 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 tiene cenizas en su casa, agregue ceniza a la primera agua de remojo. Le será mucho más fácil pelarla.

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".

6

Por una soberanía
alimentaria

Receta básica de kinwa Graneada

RECETARIO

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 seca
- Agregar aceite y freirla como se frie el arroz graneado
- Por cada taza de kinwa agregar dos tazas de agua
- Poner a hervir y cocinar durante 10-15 minutos
- Si aún queda agua, colar el agua restante en colador fino, hasta que la kinwa quede seca nuevamente

7

Por una soberanía
alimentaria

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

RECETARIO

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.

8

Por una soberanía
alimentaria

Kinwa como acompañamiento

RECETARIO

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

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 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
- Déje cocinar por 15 a 20 minutos



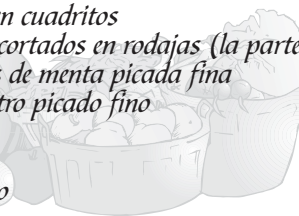
9

Por una soberanía
alimentaria

Ensalada de kinwa

RECETARIO

- 2 tazas de kinwa cocida
- 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.*

10

Por una soberanía
alimentaria

Cazuela con kinwa

RECETARIO

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
- ¼ kilo de porotos verdes o arvejas ½ pimiento
- 1 cebolla grande picada en cuadritos 1 zanahoria picada en cuadritos
- 1 taza de kinwa cocida
- aliños

Preparación

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

RECETARIO

- 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 cucharadas 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 oregano 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. Escurra 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

RECETARIO

- 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

13

Por una soberanía
alimentaria

Jugo de Kinwa

RECETARIO

Ingredientes

- 1 taza de kinwa lavada
- 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

Servir bien frío

14

Por una soberanía
alimentaria

Postre de kinwa con leche

RECETARIO

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 picadas en rodajas 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, 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

15

Por una soberanía
alimentaria

Postre de kinwa con yogurt

RECETARIO

Ingredientes para 10 personas:

- 1 taza de kinwa lavada
- Yogurt natural
- Azúcar a gusto

Preparación

Poner a cocer la kinwa en 3 tazas de agua por 10 minutos. Pasar por colador para sacar el agua restante. Agregar yogurt y azúcar a gusto. Servir

A este postre puede agregarle fruta fresca u orejones cocidos (Déjelos escurrir antes de mezclarlo con los demás ingredientes, y aproveche el jugo para hacer una bebida)

16

Por una soberanía
alimentaria

Galletas de kinwa

RECETARIO

Ingredientes:

- 1 taza de kinwa cocida
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de royal
- 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.



Por ahora nos despedimos.....

Como ya dijimos, la kinwa es un alimento de alto valor, que solo se mantendrá vivo en el tiempo, si usted lo sigue aprovechando en su día a día.

Las recetas que aquí se incluyeron son solo ejemplos, lo que nos interesa realmente, es que usted se atreva a explorar otras recetas creativas que incluyan la kinwa.

Finalmente este material está a libre disposición para intercambiarlo y difundirlo con las personas que usted crea conveniente, aprovéchelo.



RECETARIO