

Budín con zanahoria

1 taza de quínoa cocida, ½ taza de puré de zanahoria, 2 cebollas picadas, 2 dientes de ajo picados, 1 morrón en tiras, 1 taza de acelga o espinaca cruda picada, 2 huevos, 1 cucharada de semillas de girasol peladas, 1 cucharada de aceite de oliva, sal marina enriquecida, nuez moscada, jengibre.

Rehogar la cebolla con el ajo y el morrón. A la mitad de esta preparación adicionar la quínoa, 1 huevo, sal y jengibre. Si quedara muy suelto, puede espesarse con germen de trigo. Mezclar aparte el puré de zanahoria con el resto del rehogado, la acelga o espinaca, el huevo, las semillas de girasol y condimentar. En una budinera, aceitada y espolvoreada con salvado de avena, volcar primero la mitad de la mezcla con quínoa, luego la mezcla con zanahoria y finalmente el resto de quínoa. Cocinar en horno moderado hasta que se note firme. Puede aderezarse con bechamel de sésamo (disolver 3 cucharadas de tahin en 3 cucharadas de agua caliente, agregando nuez moscada y sal marina enriquecida).

Zapallitos rellenos

6 zapallitos, 1 taza de quínoa cocida, 1 morrón picado, 1 cebolla picada, 1 diente de ajo picado, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 huevos, 4 nueces picadas, 1 cucharada de rebozador de arroz, 1 cucharada de salsa de soja, sal marina enriquecida, jengibre, nuez moscada, queso rallado vegetal.

Cocinar los zapallitos, ahuecarlos y dejarlos boca abajo hasta que se enfríen. Sofreír la cebolla, el morrón y el ajo. Agregar salsa de soja y cocinar hasta que se ablanden. Mezclar con el resto de los ingredientes. Rellenar los zapallitos, poner a gratinar en fuente aceitada. Espolvorear con queso rallado vegetal y servir.

Calabaza rellena

½ taza de nueces peladas picadas, 1 cebolla, 250g de quínoa cocida, 200g de verdura de estación (apio, acelga, espinaca, pimiento, etc), 1 calabaza mediana (aprox. 1,5 kg), hierbas (tomillo, romero, orégano, ajedrea), aceite de oliva, sal marina.

Sofreír la cebolla en un poco de aceite. Agregar las verduras y dejar unos minutos a fuego lento. Finalmente agregar las nueces, la sal y las hierbas. Retirar del fuego un minuto más tarde. Mezclar el sofrito con la quínoa. Abrir la calabaza en dos mitades, quitar las semillas y la pulpa más fibrosa del interior. Cocinar en vaporera o al horno (en fuente, boca abajo y con 1 cm de agua), hasta que esté tierna. Vaciar la calabaza con ayuda de una cuchara, cuidando no dañar la cáscara. Hacer un puré con la pulpa, mezclar con la preparación inicial, condimentar y rellenar las cavidades. Hornear a 180°C durante unos 15 minutos. Servir acompañado con una ensalada cruda

ECOSALUD

Participa en:

-Consejo Asesor de ONGs del Comité para el Desarrollo Sustentables de las Regiones Montañosas de la Rep. Argentina, SubSecretaría de Políticas Ambientales Secret. de Ambiente y Des. Sust. de la Nación

-RIOD, Red Internacional de ONGs sobre Desertificación

-Comisiones Soberanía Alimentaria, y Cambio Climático del Consejo Consultivo de la Soc. civil., Cancillería Argentina

ecosaludtucuman@hotmail.com

www.ecosaludweb.com.ar



11 de Diciembre
Día Internacional de las Montañas

CEREALES SAGRADOS

REVALORIZANDO LOS CULTIVOS ANDINOS



Quinoa

San Miguel de Tucumán

año 2010

LOS CEREALES SAGRADOS COMO MEDIDA DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO

El calentamiento global y el cambio climático nos plantean retos impensados que generan una gran incertidumbre., pero queda claro que demanda con urgencia medidas de mitigación y de adaptación .

Una de las grandes contribuciones que puede hacer el ciudadano común, y que los gobiernos deberían acompañar desde las políticas publicas, es un cambio en las modalidades de producción y de consumo, acompañado por una reorientación hacia una dieta y cultura baja en emisiones de carbono y consumo de agua ,si es que la zona así lo requiere.

Ante esta situación surge como posibilidad el manejo inteligente de los recursos naturales y la recuperación de alimentos de nuestros pueblos originarios adaptados a su medio ambiente natural.

Quinoa y amaranto en la cultura de pueblos originarios

Aquellas comunidades contaban con cultivos resistentes al frío, la sequía, la altura y los suelos pobres, permitían a los indígenas mantener correctamente nutrida a su población, que hacía alarde de fuerza, resistencia y desarrollo mental. De allí que los mayas, aztecas e incas consideraran sagrados a granos como el amaranto y la quínoa.

La conquista de América significó no sólo una dominación política y social para las civilizaciones indígenas, sino que para lograrlo también se valieron de la destrucción de su sistema de alimentación, que los mantenía vitales, y penaron hasta con la muerte su cultivo.

Cinco siglos después, la FAO (Naciones Unidas) declaró que “la quínoa posee el balance de **proteínas y nutrientes** más cercano al **ideal de alimento** para el ser humano”. Por su parte la NASA eligió a la quínoa como el alimento nutritivo por excelencia para los viajes espaciales, teniendo en cuenta que por sí sola puede proveer una dieta balanceada

La **quínoa** y el **amaranto** , no son cereales. Técnicamente son la semilla de una hierba, pero se comparan con los cereales por su composición y su forma de comerlo.. Sin embargo -y a pesar que sus hojas tiernas son también utilizadas en alimentación- son sus semillas las que despiertan gran interés nutricional

CARACTERISTICAS NUTRICIONALES

La Quinoa es el cereal de mayor y más completa composición en aminoácidos que existen sobre el planeta. Contiene los 20 aminoácidos (incluyendo los 10 esenciales), especialmente la Lisina, que es de vital importancia para el desarrollo de las células del cerebro, los procesos de aprendizaje, memorización y raciocinio, así como para el crecimiento físico. La Quinoa posee el 40% más de Licina que la leche. De allí su calificativo de Súper cereal. No tiene colesterol ni gluten: una gran ventaja porque el gluten está presente en los demás cereales e impide que las personas alérgicas a esta sustancia puedan ingerirlos. Además, proporcionan minerales y vitaminas naturales, especialmente A, C, D, B1, B2, B6, ácido fólico (otra vitamina del grupo B), niacina, calcio, hierro y fósforo, en porcentajes altos y garantizados de la IDR (Ingestión Diaria Recomendada).

Pretratamiento del grano de Quínoa antes de consumir

Se debe extraer la saponina, que recubre externamente al grano y le da sabor amargo. Para ello se debe lavar los granos de quinoa, repitiendo el proceso 2 ó 4 veces, hasta que no genere espuma en el agua de lavado.. Se adiciona doble cantidad de agua y se cocina sin agregar sal durante la cocción que es rápida , bastan solo 15 minutos a fuego lento. . Generalmente triplican el volumen una vez cocinados Pueden usarse en rellenos, budines, tartas, ensaladas, sopas, croquetas, tortillas, etc.

Se la comercializa en granos, en hojuelas o harina. Asimismo se pueden germinar muy fácilmente, proceso que evita la cocción y la destrucción de nutrientes termosensibles (vitaminas, enzimas, etc).

Harina de quinoa

Luego de lavar la quinoa, dejar secar. Moler t luego cernir con un colador fino.

RECETAS

Pan de quínoa

2 tazas de harina de quinoa, 2 tazas de harina común, 1 cucharada de levadura fresca, 1 taza de agua tibia, 1 cucharada al ras de azúcar, 4 cucharadas de aceite y agua cantidad necesaria

Disolver la levadura con agua tibia, agregar azúcar y dejara reposar, tapado el recipiente, unos minutos . Luego cernir las harinas, poner sal, hacer un hueco en el medio y agregar el aceite y la levadura. Amasar. Dejar levar. Cuando doble el volumen armar los panes , reposar 20 minutos y llevar a horno caliente.

Leche de quinoa

El valor nutritivo de la quinoa es comparable al de la leche materna. Es un alimento completo , balanceado y muy superior a los alimentos de origen animal

Ingredientes: taza de Quinoa cruda bien lavada preferiblemente remojada unas 12 horas, 4 cucharaditas de miel , azúcar , - preferentemente orgánica- o stevia,sal al gusto ,7 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

- 1. Mezcle en una batidora la quinoa con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos. Añada otra taza de agua a la mezcla*
- 2. Deje que la mezcla se asiente por un rato. Añada otras dos tazas de agua caliente*
- 3. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla*
- 4. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua*
- 5. Añada la sal y endulce con la miel ,o azúcar o stevia. Manténgala refrigerada.*
- 6. Si se cocina se espesa un poco. Se puede condimentar como para una salsa blanca*

Brotos de quínoa o amaranto

Lavar los granos, descartando partidos o rotos, y remojar 4/6 horas en frasco de vidrio de boca ancha. Enjuagar, descartando el agua, y colocar un tul o malla fina en la boca del frasco, sostenida con una banda elástica. Esto evitará el ingreso de insectos y facilitará el proceso de remojo y enjuague, que deberá realizarse dos o tres veces al día. Cada remojo consiste en echar abundante agua limpia en el interior del frasco, remover y luego escurrir con el frasco invertido y en posición inclinada, cuidando que las semillas queden húmedas (pero no encharcadas) y que haya ventilación en el interior del frasco (para evitar hongos). Consumir cuando el brote haya superado 2/3 veces el tamaño original de la semilla. Pueden agregarse en ensaladas, sopas, guisos, licuados, jugos... El método puede aplicarse a otras semillas pequeñas (alfalfa, lentejas, fenogreco, etc).