

# La Alimentación

## (IV Parte)

### 1. Escucha con atención:



### Procesos previos y preparación de cultivos andinos

#### Técnicas básicas de preparación y procesos previos

La mayoría de los alimentos andinos contienen sustancias amargas o tienen otros impedimentos que hacen necesario el lavado, el desamargado o algún otro proceso previo antes de cocinar los alimentos.

#### Aprenderemos a realizar lo siguiente:

- Lavado y cocción de la quinua.
- Remojo y cocción de kiwicha.
- Desamargado de tarwi .
- Molienda de tarwi desamargado.
- Tostado de kiwicha.
- Opcionalmente se puede preparar el concentrado de maca, o tostar qañiwa.



## LAVADO DE QUINUA

### Pasos

- |   |   |   |
|---|---|---|
| a) Degustar unos granos.                  | → | Identificar el grado de amargor.        |
| b) Mojar los granos y frotar.             | → | Desprender la cascarita .               |
| c) Enjuagar varias veces.                 | → | Eliminar suciedades y <b>saponina</b> . |
| d) Sacudir y decantar.                    | → | Eliminar tierra y piedritas.            |
| e) Enjuagar hasta que el agua esté clara. | → | Desamargar.                             |

### ¿ Para qué ?

### Recomendaciones

- \* Se puede quitar el amargor usando agua ligeramente caliente, para que se desprenda la cascarita que tiene saponina.
- \* El agua del lavado sirve para regar las plantas (la saponina actúa como desinfectante) y para lavar ropa blanca.

## COCCIÓN DE QUINUA

### Pasos

- Poner a hervir la quinua en agua fría (1 litro de agua por 1 taza de quinua)
- Antes del primer hervor, remover y decantar el agua.
- Sancochar a fuego lento, remover ocasionalmente para que no se pegue la quinua al fondo de la olla.

### Recomendaciones

- \* Sancochar la quinua sin sal y sin azúcar, para facilitar la cocción.
- \* La quinua bien lavada se puede añadir directamente a un aderezo sin sal.
- \* Se agrega la sal cuando la quinua esté cocinada.

## COCCIÓN DE KIWICHA

### Pasos

- |   |   |  |
|---|---|--|
| a) Lavar y sacudir los granos.                            | → | Eliminar suciedades, tierra y piedritas.   |
| b) Remojar los granos en agua fría desde el día anterior. | → | Facilitar el lavado y el grado de cocción. |
| c) Poner a hervir en agua fría 2-3 litros por una taza.   |   |  |
| d) Hervir hasta que los granos estén cocidos.             |   |  |

### ¿ Para qué ?



## Recomendaciones

- \* Sancochar la kiwicha sin sal y sin azúcar para facilitar la cocción.
- \* Esta preparación se puede guardar varios días en el frío.
- \* Los granos remojados y lavados se pueden añadir a un aderezo sin sal.
- \* En la cocción de la kiwicha hay menos pérdida de nutrientes que en el tostado.

## DESAMARGADO DE TARWI / CHOCHO

Pasos	¿ Para qué ?
a) Escoger los granos.	→ Eliminar granos malogrados y suciedad.
b) Remojar en agua durante 2 horas .	→ Facilitar la cocción .
c) Cocinar por ½ hora .	→ Evitar que germine el grano.
d) Lavar con agua 5-6 veces al día durante 5-6 días, cambiando el agua hasta que el grano esté desamargado.	

## Recomendaciones

- \* Los granos que se deshacen no son aptos para el consumo.
- \* Los granos desamargados se pueden guardar varios días en el frío.
- \* Si se desconoce la calidad de agua utilizada para desamargar conviene pasar los granos pelados por agua hirviendo.
- \* El agua de desamargar sirve para regar las plantas .

## REVENTADO DE KIWICHA, HARINA DE KIWICHA

### Pasos

- Calentar la olla vacía tapada.
- Añadir ½ puño de granos y tapar.
- Mover brevemente en círculos.
- Vaciar los granos tan pronto como dejen de reventar.
- Moler los granos en batán o molino de granos.

## Recomendaciones

- \* Si los granos no revientan es porque la olla está fría.
- \* Si los granos toman un color acaramelado y revientan poco es porque la temperatura es muy alta.
- \* Los granos reventados se muelen y se obtiene la harina tostada.

## HARINA DE QAÑIWA (CAÑIHUACO)

### Pasos

- | Pasos  | ¿ Para qué ?                                    |
|--|---|
| a) Tostar o hacer reventar los granos en calor seco. | → Facilitar el desprendimiento de la cascarita. |
| b) Ventear los granos.                               | → Eliminar la cascarita y pajitas,              |
| c) Moler en batán o molino de granos.                | → Obtener harina.                               |

## CONCENTRADO DE MACA

### Pasos

- Escoger y lavar la maca seca .
- Cubrir la maca con agua fría y dejar remojar durante una noche.
- Cocinar en suficiente agua; se puede agregar canela y clavo de olor.
- Una vez que las raíces estén bien cocidas (suaves), se pelan y pican.
- Moler en batán o licuadora hasta obtener una pasta uniforme. Si es necesario, se puede pasar por un tamiz o colador.

### Recomendaciones

- \* Esta pasta se usa en la elaboración de queques, pasteles y bebidas.
- \* A los refrescos se le pueden agregar fruta cocida y licuada, o fruta cruda picada.



---

**Hazlo TÚ mismo**

---

Realiza 1 o 2 de estos preparados y comparte tu experiencia en tu reunión de fin de semana