



## RESUMEN

El trabajo que he seleccionado está enfocado al rescate de nuestro producto andino la Quinoa, que es una fuente de alimentación equilibrada y utilizada por nuestros pueblos andinos. La investigación procura no solamente dar a conocer su importancia en la historia gastronómica, sino también dar a conocer su utilización en la actualidad en la cocina innovadora de vanguardia.

Además de reunir información nutricional, usos y aplicaciones gastronómicas de la Quinoa; se explica los nuevos métodos de cocción empleados en la cocina de vanguardia.

**Palabras claves: gastronomía, quinoa, vanguardia, andino, tradicional, alimentación, cocina.**



Universidad de Cuenca

## **ABSTRACT**

The work that I selected is focused on the rescue of our product Andean "Quinoa", which is a balanced supply and used by our Andean villages. The research aims to not only raise awareness of its importance in the history of cuisine, but also to publicize their use today in the forefront of innovative cuisine.

Besides gathering nutritional information, culinary uses and applications of Quinoa, explains the new cooking methods employed in the art kitchen.

Keywords: gastronomy, quinoa, vanguard, Andean, traditional, nutrition, cuisine.



## ÍNDICE

AUTORIA.....	4
DEDICATORIA.....	8
AGRADECIMIENTO .....	9
RESUMEN .....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUCCIÓN .....	10
Sección 1 .....	11
1. La Quinoa.....	11
1.1 Origen.....	11
1.1.1 Historia.....	11
1.1.2 Actualidad .....	12
1.2 Características botánicas .....	14
1.3 Valor Nutricional de la Quinoa.....	15
1.3.1 Proteínas.....	16
1.3.2 Grasas .....	17
1.3.3 Fibra.....	17
1.3.4 Libre de gluten .....	17
1.3.5 Minerales .....	18
1.3.6 Vitaminas .....	18
Sección 2 .....	20
2. Aplicación gastronómica de la Quinoa y las nuevas técnicas de vanguardia .....	20
2.1 Usos de la Quinoa.....	20
2.1.1 Uso alimenticio.....	20
2.1.2 Usos ceremoniales.....	20
2.1.3 Usos medicinales.....	20
2.2 Utilización de la Quinoa en platos tradicionales.....	21
2.3 Utilización de la Quinoa en la cocina de vanguardia.....	23
2.4 Técnicas de cocina básicas.....	23
2.5. Técnicas de cocina de vanguardia.....	26
2.5.1 Esferificaciones.....	26
2.5.2 Gelificación.....	27
2.5.3 Aires.....	29
2.5.4 Espumas.....	30



2.5.5 Nitrógeno Líquido.....	31
Sección 3 .....	32
3. Elaboración de recetas con Quinoa. ....	32
3.1 Recetas de cocina tradicional.....	32
3.2 Recetas de cocina de vanguardia. ....	38
Sección 4 .....	44
4. Análisis de los resultados que se desea obtener y evaluación de las recetas con Quinoa. ....	44
CONCLUSIONES .....	477
RECOMENDACIONES.....	48
BIBLIOGRAFÍA .....	49
GLOSARIO.....	50

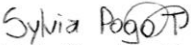


Universidad de Cuenca

### AUTORIA

Yo, Sylvia Carolina Pogo Toledo, autor del trabajo de graduación "Análisis de la Quinoa como elemento de Identidad Gastronómica y Cultural Andina. Propuesta innovadora de resurgimiento en la cocina de vanguardia", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de "Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas". El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 22 de febrero de 2013

  
Sylvia Carolina Pogo Toledo  
1722313374




Universidad de Cuenca

### AUTORIA

Yo, Sylvia Carolina Pogo Toledo, autor del trabajo de graduación "Análisis de la Quinua como elemento de Identidad Gastronómica y Cultural Andina. Propuesta innovadora de resurgimiento en la cocina de vanguardia", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 22 de febrero de 2013

  
Sylvia Carolina Pogo Toledo  
1722313374



Universidad de Cuenca

## UNIVERSIDAD DE CUENCA



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

### CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Trabajo de graduación tipo ensayo previa a la obtención del título de  
"Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas"**

**"Análisis de la Quinua como elemento de Identidad Gastronómica y  
Cultural Andina. Propuesta innovadora de resurgimiento en la cocina  
de vanguardia."**

**Autor:**

**SYLVIA CAROLINA POGO TOLEDO**

**Director del Curso de Graduación:**

**Ing. Santiago Carpio Á.**

**Cuenca, Enero del 2013**



Universidad de Cuenca

## DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mis queridos padres Raquel y Víctor, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores y la motivación, que me ha permitido cumplir esta meta, pero más que nada por su amor constante. A mi esposo Hugo Santiago, por ser un pilar de apoyo mientras realizaba este trabajo, y compartir conmigo los buenos y malos momentos, por sus palabras diarias de ánimo y cariño.

En especial dedico este trabajo a mi hijo amado que desde el vientre me ha motivado a seguir adelante todos los días y culminar este propósito.

Finalmente a mis hermanos Cristhian y Juan Pablo que me han brindado su apoyo y cariño a lo largo de mi vida.





Universidad de Cuenca

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer ante todo a Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Agradezco a mis padres por darme una carrera para mi futuro; a mis profesores por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional, en general a toda la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad.

A mis amigos con los que he compartido experiencias, risas y sufrimientos a lo largo de nuestra vida universitaria.



## INTRODUCCIÓN

El tema de mi ensayo está orientado en recuperar y dar a conocer la importancia de la Quinoa en la gastronomía andina, ya que este pseudocereal fue uno de los primeros alimentos de los pueblos andinos; y su uso fue desplazado con la llegada de los conquistadores españoles.

La Quinoa, denominada el “oro de los Incas”, se ha convertido en este siglo XXI en el pseudocereal más apreciado en el mundo, por sus grandes valores nutritivos entre los que destaca: calcio, fósforo y hierro, siendo un ingrediente recomendado para las personas en el consumo diario.

Actualmente la quinua es uno de los símbolos más representativos de nuestra cocina andina, por lo que no debemos olvidar nuestras raíces y debemos promover su consumo internacionalmente en platos innovadores y en preparaciones tradicionales con toques vanguardistas.

La información redactada en esta investigación se la obtuvo a través de libros recomendados y de páginas de internet, y es una recopilación actualizada y detallada sobre las bondades nutritivas, la versatilidad gastronómica y la expansión del uso actual de la quinua.



## Sección 1

### 1. La Quinua

#### 1.1 Origen

La quinua (*Chenopodium quinoa*) es una planta originaria de la altiplanicie boliviana, su cultivo está ligado a las civilizaciones de los incas. El área de cultivo estaba a orillas del lago Titicaca, del lago Poopó y en las riveras del río Desaguadero.

Para los incas la quinua era una planta sagrada, la ofrecían al sol en vasos de oro durante las fiestas de los solsticios. (Ing. Agr. Walter Cevallos Tovar, 10)

##### 1.1.1 Historia

La quinua fue domesticada entre las culturas andinas, al norte de Chile o en los Andes peruanos; la domesticación de la planta se inició aproximadamente 5000 años a.C. Otros hallazgos arqueológicos revelan la antigüedad del consumo de la quinua, por la presencia de granos en algunas tumbas peruanas.

En los altos Andes centrales del Perú y en el resto de las tierras altas de Sudamérica la quinua alcanzó mucha importancia como alimento muy nutritivo.

La quinua es un cultivo utilizado por las poblaciones campesinas indígenas en Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia y Chile, por diferentes grupos nativos como los Quechuas y Aymaras en Perú y Bolivia y por las poblaciones Mapuches en Chile. Es gracias a ellos que en sus chacras se han conservado el material genético de este grano y otras especies.

La quinua y varias especies de amarantos constituyeron importantes componentes de la dieta de la población andina precolombina. Los amarantos son parientes cercanos de la quinua y su composición química es muy parecida.



Es importante anotar que los aborígenes andinos descubrieron, empíricamente, el valor nutritivo de la quinua y el método para desamargar y poder utilizarla en la alimentación. Un dato histórico de la quinua es que entre los guisos y alimentos que los aborígenes ponían en la ofrenda de culto a los antepasados estaban aquellos preparados con quinua.

En la conquista del imperio de los incas los barcos en los que vinieron los españoles traían limitadas provisiones de alimentos, de tal manera que tan pronto saltaban a tierra, en las islas del Caribe o en tierra firme tenían que alimentarse con los productos del nuevo mundo, entre los cuales estaban los grandes cultivos de quinua.

El establecimiento de las famosas encomiendas hizo que los indios pasaran a un estado de esclavitud. El cultivo de la quinua se redujo al huasi-pungo. Se introdujeron los cultivos de trigo, cebada y otros alimentos que trajeron los españoles. La quinua por desgracia descendió a la calidad de alimento de indio, y en la época de los sacerdotes una de las prohibiciones fue el cultivo de la quinua. Todos estos acontecimientos fueron factores para que el cultivo de la quinua fuera desapareciendo progresivamente y se dejara de cultivar en muchos sitios. (Plutarco Naranjo, Jose Luis Coba , 67-70)

### **1.1.2 Actualidad**

En el presente siglo la Quinua, denominada el “oro de los Incas”, se ha convertido en el cereal más apreciado en el mundo, por sus grandes valores nutritivos. La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 2013 “Año Internacional de la Quinua”, en reconocimiento a los pueblos andinos que preservan el cultivo de este grano.

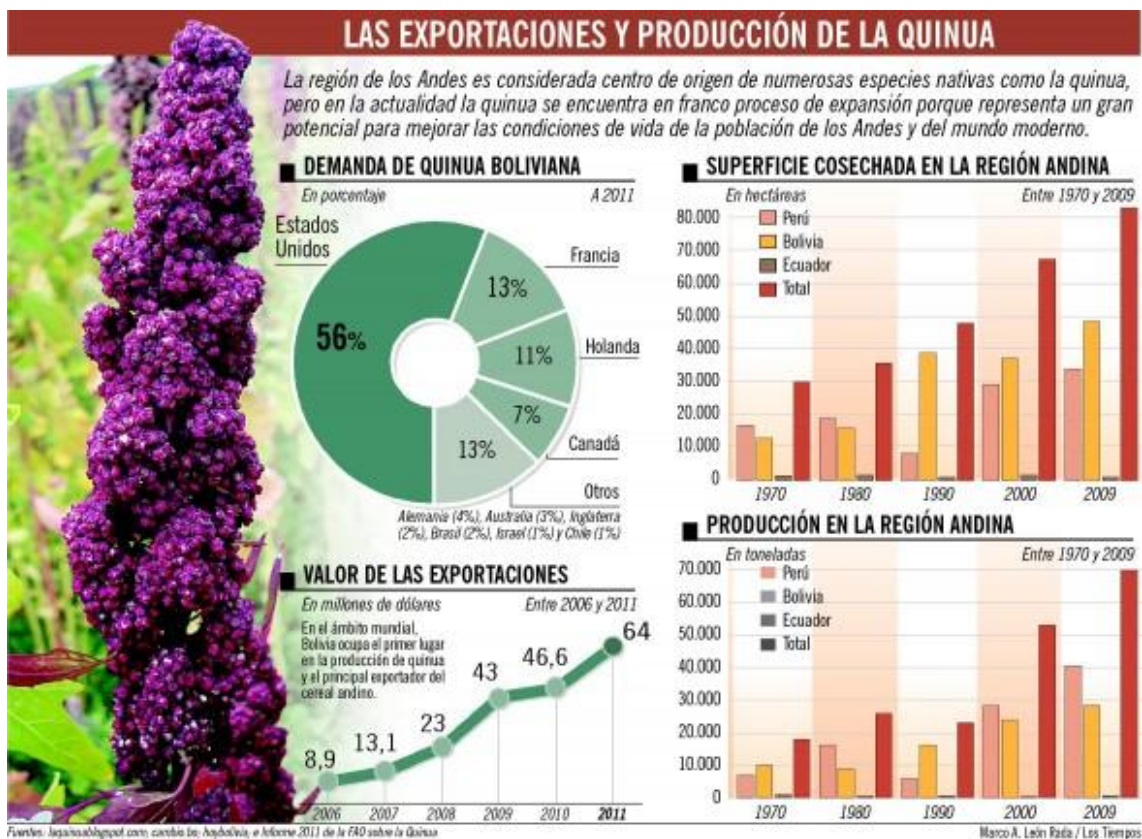
La quinua está conquistando los mercados de todo el mundo. Su éxito en Europa y Estados Unidos se debe a su extraordinaria calidad nutricional y gastronómica, y a su condición de producto orgánico.

Hoy en día la quinua es una especie de ingrediente estrella dentro de la nutrición moderna, que está siendo utilizada para todo, desde tortas de albóndigas, masas y su inclusión a la cocina gourmet. Uno de los estudios más importantes que reivindica a este grano es el realizado por la NASA, cuyo informe final declara a la quinua como la planta



ideal para las misiones espaciales, puesto que cuenta con grandes proteínas, antioxidantes, vitaminas y minerales, y también los aminoácidos esenciales; pero además es un producto que puede almacenarse por largos períodos.([http://www.opinion.com.bo/opinion/revista\\_asi/2013/0106/suplementos.php?id=32](http://www.opinion.com.bo/opinion/revista_asi/2013/0106/suplementos.php?id=32))

Tabla 1.1. Porcentaje de exportación y producción de la quinua.



Fuente: Bolivia, gran productor pero poco consumidor de quinua - Marco León / Los Tiempos

Internet.[http://www.lostiempos.com/diario/actualidad/economia/20120624/bolivia-gran-productor-pero-poco-consumidor-de\\_176114\\_371427.html](http://www.lostiempos.com/diario/actualidad/economia/20120624/bolivia-gran-productor-pero-poco-consumidor-de_176114_371427.html)



## 1.2 Características botánicas

La quinua, quínoa o kinwa (*Chenopodium quinoa*) es un pseudocereal perteneciente a la subfamilia Chenopodioideae de las amarantáceas. La quinua es una planta herbácea anual, de amplia dispersión geográfica, La semilla es pequeña de 2,5 mm. de diámetro como media, el grano es redondo y algo aplanado de color blanco marfileño.

Presenta características peculiares en su morfología, coloración y comportamiento cuyos estudios han comprobado que estas características le permiten ser resistentes en diferentes zonas agroecológicas donde se la cultiva, presenta enorme variación y plasticidad para adaptarse a varias condiciones ambientales, se cultiva desde el nivel del mar hasta 4000 msnm, muy tolerante a los factores climáticos adversos como son: sequía, heladas, salinidad de suelos y otros que afectan a las plantas cultivadas.

Su periodo vegetativo varía desde 90 hasta 240 días, crece con precipitaciones desde 200 a 260 ml anuales, se adapta a suelos ácidos de pH 4,5, hasta alcalinos con pH de 9,0. Se adapta a diferentes tipos de suelos desde los arenosos hasta los arcillosos, la coloración de la planta es también variable con los genotipos y etapas fenológicas, desde el verde hasta el rojo, pasando por el púrpura oscuro, amarillo, anaranjado granate y demás gamas que se puedan diferenciar.([www.montenoa.com](http://www.montenoa.com))

En el libro *La quinua - El centeno* (Ing. Agr. Walter Cevallos Tovar )detalla: *“Tiene su raíz perpendicular y ramosa. Sus tallos son huecos, rectos, angulosos, desprovistos de pelos. Su epidermis varía del blanco pajizo al amarillo y alcanza una altura de 1 a 1.50 metros. Sus hojas son alternas, con peciolo largo, triangulares, dentadas, carnosas y de color verde oscuro, rojo o moradas, según la época de vegetación y recubiertas de cristales de oxalato de calcio. Sus flores son blancas, muy pequeñas, hermafroditas, con su inflorescencia en panículas muy compactas. El fruto está envuelto por el cáliz, y la semilla es globulosa de epispermo crustáceo.”*(Ing. Agr. Walter Cevallos Tovar ,9)



### Imagen 1.1 Planta de quinua.



**Fuente:** QUINUA EL ALIMENTO DE LOS INCAS PARA EL MUNDO-Lic. Isabel Changllo/Culturisima  
Internet. [http://culturisima.com/publi\\_nutri33.htm](http://culturisima.com/publi_nutri33.htm)

### 1.3 Valor Nutricional de la Quinua.

El consumo de quinua está siendo cada vez más popular entre las personas interesadas en la mejora y el mantenimiento de su estado de salud mediante el cambio de los hábitos alimentarios, ya que es un excelente ejemplo de "alimento funcional" (que contribuye a reducir el riesgo de varias enfermedades). Este alimento por sus características nutricionales superiores, puede ser muy útil en las etapas de desarrollo y crecimiento del organismo. Además es fácil de digerir, no contiene colesterol y se presta para la preparación de dietas completas y balanceadas.

La quinua también puede ser utilizada tanto en las dietas comunes como en la alimentación vegetariana, así como para dietas especiales de determinados consumidores como adultos mayores, niños, deportistas de alto rendimiento, diabéticos, celíacos y personas intolerantes a la lactosa.



### 1.3.1 Proteínas

Su valor proteico es elevado, la calidad de sus proteínas y balance, son superiores en éste pseudocereal que en los demás cereales, fluctuando entre 12.5 a 16.7%. En el cual 37% de las proteínas que posee la quinua está formado por aminoácidos esenciales.

Los aminoácidos esenciales son aquellos que no los produce el organismo, por lo que necesitan ser ingeridos a través de la dieta; la carencia de estos aminoácidos en la dieta limita el desarrollo del organismo, ya que no es posible reponer las células de los tejidos que mueren o crear nuevos tejidos, en el caso del crecimiento. Los aminoácidos que contiene en mayor cantidad son: ácido glutámico, ácido aspártico, isoleucina, lisina, fenilalanina, tirosina y valina con respecto a otros cereales.

**Tabla 1.2. Cuadro comparativo de los aminoácidos que contienen la quinua, trigo y leche.**

AMINOACIDOS	QUINUA	TRIGO	LECHE
Histidina *	4.6	1.7	1.7
Isoleucina *	7.0	3.3	4.8
Leucina *	7.3	5.8	7.3
Lisina *	8.4	2.2	5.6
Metionina *	5.5	2.1	2.1
Fenilalanina *	5.3	4.2	3.7
Treonina *	5.7	2.7	3.1
Triptofano *	1.2	1.0	1.0
Valina *	7.6	3.6	4.7
Acido Aspártico	8.6	--	--
Acido Glutámico	16.2	--	--
Cisterina	7.0	--	--
Serina	4.8	--	--
Tirosina	6.7	--	--





Argina *	7.4	3.6	2.8
Prolina	3.5	--	--
Alanina	4.7	3.7	3.3
Glicina	5.2	3.9	2.0
<b>AMINOACIDOS ESENCIALES*</b>			

**Fuente:** Internet. <http://fundamentosdemarketing-quinua.blogspot.com/2012/06/composicion-quimica.html>

### 1.3.2 Grasas

En la quinua la mayoría de sus grasas son grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, éstas son beneficiosas para el cuerpo cuando se incorporan en la alimentación, ya que, son elementales en la formación de la estructura y en la funcionalidad del sistema nervioso y visual del ser humano.

### 1.3.3 Fibra

La quinua es un alimento rico en fibra, se ha demostrado que la fibra dietética disminuye los niveles de colesterol total, LDL-colesterol, presión arterial y actúa como antioxidante. Los antioxidantes nos protegen frente a los radicales libres, causantes de los procesos de envejecimiento y de algunas otras enfermedades.

### 1.3.4 Libre de gluten

La quinua se considera libre de gluten lo que es de utilidad para alérgicos al gluten. El consumo periódico de quinua, ayuda a los celíacos para que recuperen la normalidad de las vellosidades intestinales, de forma mucho más rápida que con la simple dieta sin gluten.



### **1.3.5 Minerales**

La quinua tiene casi todos los minerales en un nivel superior a los cereales, contiene fósforo, calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso, zinc, litio y cobre. Su contenido de hierro, que es dos veces más alto que el del trigo, tres veces más alto que el del arroz y llega casi al nivel del frijol.

### **1.3.6 Vitaminas**

La quinua posee un alto contenido de vitaminas del complejo B, C y E, donde su contenido de vitamina B y C es superior a la del trigo. Es rica en caroteno y niacina (B3). Contiene sustancialmente más riboflavina (B2), tocoferol (vitamina E) y caroteno que el trigo y el arroz. (<http://aiq2013.org>)



Tabla 1.2 Datos de nutrientes de la quinua

Nutritivo	Unidad	Valor por	taza
		100,0 g	170g
<b>Proximales</b>			
Agua	g	13,28	22,58
Energía	kcal	368	626
Proteína	g	14,12	24
Lípidos totales (grasa)	g	6,07	10,32
Hidratos de carbono, por diferencia	g	64,16	109,07
Fibra, dietética total	g	7,0	11,9
<b>Minerales</b>			
Calcio, Ca	mg	47	80
Hierro, Fe	mg	4,57	7,77
Magnesio, Mg	mg	197	335
Fósforo, P	mg	457	777
K potasio,	mg	563	957
Sodio, Na	mg	5	8
Zinc, Zn	mg	3,1	5,27
<b>Vitaminas</b>			
Tiamina	mg	0,36	0,612
Riboflavina	mg	0,318	0,541
Niacina	mg	1,52	2,584
La vitamina B-6	mg	0,487	0,828
Folato, DFE	g	184	313
La vitamina B-12	g	0	0
La vitamina A, RAE	g	1	2
Vitamina A, IU	IU	14	24
La vitamina E (alfa-tocoferol)	mg	2,44	4,15
<b>Lípidos</b>			
Ácidos grasos, saturados totalizará	g	0,706	1,2
Ácidos grasos, total monoinsaturados	g	1,613	2,742
Ácidos grasos, total poliinsaturados	g	3,292	5,596
Colesterol	mg	0	0

**Fuente:** Base de datos de nutrientes (USDA)

Internet. <http://ndb.nal.usda.gov/>



## Sección 2

### 2. Aplicación gastronómica de la Quinua y las nuevas técnicas de vanguardia

#### 2.1 Usos de la Quinua.

##### 2.1.1 Uso alimenticio.

La quinua es un alimento muy completo y de fácil digestión para el ser humano, ya que posee 10 aminoácidos esenciales. Una vez eliminada la saponina que produce el sabor amargo, mediante el lavado a mano, los granos de quinua se tuestan y con ellos se produce harina. También pueden ser cocidos, añadidos a las sopas, ensaladas, postres, usado como cereal, pastas e incluso se fermenta para obtener cerveza o chicha, bebida tradicional de los Andes. Cuando se cuece toma un sabor similar a la nuez.

La quinua molida puede ser utilizada para la elaboración de distintos panes, tanto tradicionales como industriales, permite mejorar características de la masa, haciéndola más resistente, lo cual favorece una buena absorción de agua; muchas veces sustituye a la harina de trigo y enriquece así sus derivados de panes, tortas y galletas. ([http://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium\\_quinoa](http://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_quinoa))

##### 2.1.2 Usos ceremoniales.

La quinua como semilla muy apreciada, formaba parte de los productos de la tierra que se ofrecía a los huacas, en diversas ceremonias y rituales andinos, que fueron prohibidos por los europeos durante la conquista española, al considerarlos asociados a rituales paganos. (Eduardo Estrella ,95)

##### 2.1.3 Usos medicinales.

Las aplicaciones de la quinua en la medicina tradicional son conocidas desde tiempos remotos. En las comunidades del altiplano y los valles se menciona que los curanderos hacen múltiples usos de la quinua para fines curativos e inclusive mágicos, utilizando el grano, los tallos, y las hojas para este fin. Entre sus usos más frecuentes se pueden mencionar el tratamiento



de abscesos, hemorragias y luxaciones, haciendo una pasta mezclada con alcohol o aguardiente.

Según la medicina tradicional, el tallo y las hojas de la quinua cocidas con aceite, vinagre y pimienta proporcionan sangre, de igual manera si se hacen cocer las hojas sólo con vinagre y se hacen gárgaras, o se coloca una cataplasma, se desinflama la garganta y se curan las anginas. Si las hojas se hacen cocer con azúcar y canela, este cocimiento purifica el estómago, desaloja la flema y la bilis y quita las náuseas y el ardor del estómago. La infusión de las hojas se usa para tratar infecciones de las vías urinarias o como laxante.

([http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo\\_quinua\\_es.pdf](http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo_quinua_es.pdf))

## **2.2 Utilización de la Quinua en platos tradicionales.**

La quinua se utiliza en infinidad de platos del continente americano, especialmente en la zona andina, de donde es originaria; es mucho más que un simple ingrediente, ya que forma parte indisoluble de la identidad andina, especialmente en lo gastronómico. Las hojas tiernas consumieron los indios y los españoles en sus guisados, porque son sabrosas y muy sanas. La hoja de la quinua, se la puede comparar a la espinaca en cuanto a nutrientes se refiere. También mencionan que la quinua se come cocida, como arroz y que de su harina hacen una especie de tortillas como las arepas de maíz. Ensaladas de quinua, pastel de quinua, sopas, guisos, postres son algunos de los platos que se han ido elaborando de forma tradicional durante miles de años con la quinua como ingrediente principal, por lo que, cada vez que saboreamos un plato a base de quinua, estamos saboreando siglos de historia y tradición, recuperando la cocina más tradicional de los pueblos preincaicos e incaicos. (<http://historiagastronomia.blogia.com/temas/14-la-quinua.php>)

Un estudio realizado a familias que conservan y producen quinua en el altiplano, ha permitido identificar algunos preparados alimenticios, elaborados con quinua. Entre estos tenemos sopas y segundos, masas,



bebidas y merienda seca. El consumo de estos alimentos varía de acuerdo a las épocas del año y a las actividades agrícolas que se desarrollan.

A continuación se hace una breve descripción de los preparados tradicionales que se consumen en comunidades del altiplano:

- Sopa de quinua: Quinua cocida no muy espesa, con carne o charqui, tubérculos y verduras.
- Lawa: Mazamorra semiespesa, con harina cruda, agua con cal y grasa animal.
- P'esque: Granos de quinua cocidos con agua y sin sal, se sirve ya sea con leche o queso rallado según sea la disponibilidad de estos aditamentos.
- Kispíña: Panecillos cocidos a vapor de diferentes formas y tamaños.
- Tacti o tactacho: Panecillos fritos, especie de buñuelos o sopaipillas elaborados con base en harina y grasa de llama.
- Mucuna: Panecillos (tipo bolas) de harina de quinua cocida a vapor, muy parecida a los tamales o humitas, y en el centro llevan una especie de aderezo.
- Phiri: Harina de quinua tipo áspera tostada y levemente humedecida.
- Phisara: Grano de quinua ligeramente tostada y graneada.
- Q'usa: Chicha de quinua, bebida fría macerada.
- El Ullphu, Ullphi: Bebida fría preparada con base en pito de quinua diluido en agua agregando azúcar al gusto.
- Kaswira de quinua: Panecillo aplanado y frito en aceite, elaborado con katahui (cal viva) y quinua blanca.
- K'apikispíña: Panecillo cocido al vapor, elaborado con quinua molida y cocida en olla de barro, es común en la festividad de Todos Santos.
- Turuchaquispiña o Polonca: Panecillo cocido al vapor, elaborado con katahui y quinua no muy molida, cocida en olla de barro, son de tamaño grande.



- Juchacha: Sopa andina a base de quinua molida y katahui, va acompañada de pito de cebada. ([http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo\\_quinua\\_es.pdf](http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo_quinua_es.pdf))

### **2.3 Utilización de la Quinua en la cocina de vanguardia.**

Actualmente la quinua es muy apreciada por chefs y nutricionistas, se ha abierto paso en la llamada “Cocina Novoandina”, en la que constituye un ingrediente necesario en infinidad de platos, lo que la recupera de la cocina más tradicional para trasladarla a la cocina andina más vanguardista, convirtiéndola en uno de los símbolos más representativos de esta nueva cocina que hace las delicias de quienes degustan platos como el Risotto (Es una comida tradicional italiana realizada a base de arroz. Es uno de los modos más comunes de cocinar arroz en Italia) de quinua, la espuma de quinua, realmente delicioso.

Hoy en día en Europa se está utilizando la quinua en los preparados gastronómicos innovadores; así como su harina se incorpora a los panes, las crepes y los muffins. La alta cocina también experimenta con quinua, es clave en la cocina gourmet, y en todo el mundo los restaurantes incluyen platos con quinua en sus menús; ya que los usos de este pseudocereal son múltiples.

La quinua es una excelente guarnición para las carnes, puede sustituir al arroz, queda perfecto en ensaladas.

(<http://historiagastronomia.blogia.com/temas/14-la-quinua.php>)

### **2.4 Técnicas de cocina básicas.**

Las técnicas de cocina básicas, proporcionan diferentes modos de preparar alimentos, cada uno modifica las propiedades de los mismos de una forma diferente, y resulta más adecuado a uno u otro. Las principales son: el



asado, el hervor, la fritura, cada una está ligada al tipo de medio en el cual se cocina, y la fuente de calor empleada.

Las técnicas básicas de cocina varían según el experto y el país. Así tenemos que para el antropólogo norteamericano Marvin Harris, en su libro “Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura” (1985), hay tres técnicas básicas para cocinar un alimento:

- **Asado:** es la aplicación directa de calor al alimento. Fue la primera técnica que empleó el hombre.
- **Cocción:** es la inmersión en un líquido caliente, cuando el líquido es agua, se habla de hervido, y cuando es aceite se habla de fritura.
- **Maduración:** es otra forma de tornar más digestible la carne, en muchas recetas con piezas de caza, se comienza por dejar la pieza varios días para su putrefacción. Esta técnica puede resultar sorprendente, pero aún hoy se emplea en algunas culturas, como por ejemplo en Francia.

Para los japoneses, las técnicas de cocina básica son cuatro:

- **Cocción lenta:** esta técnica está muy ligada a su cultura, y a la paciencia que llega a todos los ámbitos, incluida la cocina.
- **Asado a la parrilla:** aunque es una técnica muy asociada a pueblos americanos y mediterráneos, es también usado en Japón.
- **Cocción al vapor:** es originaria de la cocina oriental, y uno de los grandes legados que trajeron a occidente. Su valor nutricional la convierte en la forma idónea de preparar las verduras y hortalizas, pero es muy poco usada, no obstante ser la más recomendada por los médicos.
- **Fritura:** este fue el legado que españoles y portugueses llevaron a Japón. Lo introdujeron los jesuitas que llegaron a esas tierras para evangelizar. Allí se adaptó a la cocina local y crearon su propia variante, la temperatura, que





se aplica principalmente a mariscos y vegetales, donde se fríen rápidamente, cortados en trozos del tamaño de un bocado.

### **Otra clasificación de técnicas de cocción básicas:**

**Hervir:** Consiste en cocinar un alimento en líquido hirviendo, excepto en grasas. Lo más habitual es emplear agua, pero puede también ser: leche, caldo, vino, etc. Una parte del sabor y los nutrientes de los alimentos, pasan al agua durante la cocción. Es la única técnica que puede emplearse para alimentos particularmente duros, como carnes duras, legumbres secas, etc.

El agua alcanza la ebullición aproximadamente a 100°C, dependiendo de las condiciones, puede ir entre 93 y 100. El hervor además tiene la particularidad de matar ciertos gérmenes y bacterias.

**Escalfar:** Técnica de cocina mediante la cual los alimentos se calientan en un líquido mientras se agita lentamente, no alcanzando nunca durante el proceso el punto de ebullición. Es una técnica muy usada para cocer huevos, consiste en hervir en agua con vinagre, uno o más huevos sin cáscara. Se logra un huevo parecido al huevo frito, con la yema blanda cubierta por la clara cuajada y blanca. Esta técnica goza de fama de difícil, pero con un poco de práctica y algo de cuidado, resulta muy fácil. Se puede sustituir el agua por caldo, o agregarle sustancias como salsa de tomate. Si deseamos cambiar el color del huevo, una buena opción es el caldo de remolacha.

**Cocción a presión:** es la que se realiza en las ollas de presión. Estas ollas están selladas de modo que no puedan escapar ni vapores ni líquidos, hasta que se alcance una determinada presión, tras lo cual, se abre la válvula. El aumento de presión permite que el agua hierva a una mayor temperatura, 120°C, cocinando mucho más rápido los alimentos.

**Freír:** Es la técnica de cocinar un alimento mediante inmersión en alguna grasa caliente. Como el punto de ebullición de los aceites es mayor que el



del agua, los alimentos se cocinan a mayores temperaturas, pudiendo llegar hasta a 200°C, aunque depende del tipo de grasa. El alimento toma el sabor de la grasa en que se cocina. A esas temperaturas, el alimento se seca rápidamente, para evitarlo se sella cocinando su superficie rápidamente (dorado).

**Asar:** Es el alimento cocido directamente al calor, sin que medie un líquido, incluyendo los cocidos a la parrilla, o al horno. Si la fuente de calor proviene de la quema de madera, además de la cocción, aporta sabor al alimento. Hay hornos y parrillas que funcionan con gas o con electricidad.

(<http://www.escueladecocina.net/tecnica/tecnicas-de-cocina-basicas.php>)

## **2.5. Técnicas de cocina de vanguardia.**

### **2.5.1 Esferificaciones.**

Esferificación es una técnica de gelificación en donde el alimento se encapsula en una membrana de gel creando así una esfera comestible, con un sabor y una textura especial.

Se dividen en dos técnicas que son la esferificación directa y esferificación inversa.

**Esferificación Directa:** Se adiciona al alimento un gelificante que es el Alginato de Sodio para luego sumergir esta mezcla en una solución de agua con cloruro de calcio. Esta fórmula no se adiciona a productos que contengan calcio (derivados lácteos) ya que este se gelifica más el alginato de sodio.

#### **Procedimiento de aplicación**

**Mezcla A:** Alimento + Alginato de Sodio

Se agrega 5gr. De alginato por cada 1 litro de alimento

**Mezcla B:** Agua + cloruro de calcio

Se agrega 10gr. De cloruro de calcio por cada 1 litro de agua



**Procedimiento:** Con una jeringa, dosificador o con una cucharita medidora sumergir porciones de la mezcla del alimento en la solución de cloruro de sodio, según el tamaño dejar reposar de 1 a 3 minutos, una vez ya formadas las esferas sacar con un colador y poner en agua para remover el sabor residual del calcio, sacar y colar sobre un paño para eliminar el agua residual.

**Esferificación Inversa:** Preparar la solución de alginato de sodio más agua en esto se va sumergir el alimento con calcio en su composición + el Gluconolactato este es un ingrediente necesario para la esferificación. El Gluconolactato de calcio es insípido y no altera el sabor del alimento.

### 2.5.2 Gelificación

Esta es una técnica con la cual podemos dar estabilidad y consistencia de gel a elaboraciones que por su naturaleza son de estructura líquida o semilíquida. Dichas elaboraciones tendrán la particularidad de ser flexibles y soportar mayores rangos de temperatura. De aquí nacen los términos de gelatinas calientes y gelatinas flexibles.

#### Principales gelificantes utilizados:

**Agar-agar:** El agar-agar es un hidrocoloide, este se puede obtener de distintos géneros de rojas: Gellidium, Pterocladia, etc. Se utiliza para gelificar, espesar y estabilizar alimentos.

#### Dosificación

- ❖ Gelatina muy firme y rígida: 10 a 15 gr. Por litro
- ❖ Gelatina consistente: 4 a 5 gr. Por litro
- ❖ Gelatina blanda : 2 a 3 gr. Litro



### Aplicación

- 1.- Calentar ligeramente el alimento y agregar en forma de lluvia el agar, removiendo constantemente para evitar la formación de grumos
- 2.- Elevar la temperatura y llevar todo a punto de ebullición
- 3.- Retirar del fuego y moldear.
- 4.- La elaboración gelífica a temperatura ambiente, por lo tanto no necesita frío para formar gelatinas.

El agar en medios ácidos tendrá una hidratación más lenta.

**Kappa:** Se extrae de un tipo de algas rojas, es un carragenato; nombre derivado de la localidad irlandesa de Carragheen donde se emplean estas algas desde hace más de 600 años, Kappa proporciona un gel de textura firme y flexible.

### Dosificación

- ❖ Gelatinas flexibles: 4 gr en 200 ml de alimento.
- ❖ Caviars: de 4.5 gr por 200 ml de alimento.

### Procedimiento

- 1.- Disolver en frío y removiendo constantemente para evitar que se hagan grumos.
- 2.- Elevar la temperatura y llevar a ebullición.
- 3.- Retirar del fuego y moldear.
- 4.- La elaboración gelífica a temperatura ambiente por lo tanto no necesita refrigeración.

**Gellan:** Este producto se obtiene a partir de la fermentación producida por la bacteria de nombre *Sphingomonas Elويدا*, se pueden llegar a obtener varios tipos de gomas de gellan.

Este tipo de gel soporta plancha, horno, hasta llama directa, se puede aplicar a todo tipo de líquido siempre y cuando este tenga un contenido de agua superior al 80 %.



#### Dosificación

- ❖ Gelatinas flexibles: 6.0 gr por 200 ml de alimento

#### Procedimiento de Aplicación

- 1.- Disolver en frío.
- 2.- Elevar la temperatura y llevar la mezcla a ebullición mínimo a 85° C.
- 3.- Retirar del fuego.
- 4.- La elaboración gelifica a temperatura ambiente, por lo tanto no necesita frío para formar gelatinas.

**Metil:** Este gelificante se extrae de la celulosa de los vegetales. La principal característica es la formación de gel a temperatura por encima de los 50°C esto ayuda a proporcionar una textura firme como una gelatina.

El Metil actúa como fijador en estructuras que permite mantener las partes de la elaboración juntas.

Es un excelente estabilizador que aporta textura y contribuye a incrementar el nivel de overrun en los batidos.

#### Dosificación:

- ❖ Efecto aire : 15 gr/lit en caliente
- ❖ Efecto espesante 20gr/lit en frío
- ❖ Efecto gelificante: 20gr/lit en caliente
- ❖ Efecto pegamento 30gr/lit en caliente

#### Procedimiento de Aplicación

Metil se lo mezcla en frío con una fuerte agitación dejando reposar en la heladera hasta que tenga temperatura de 4C, para su hidratación .Luego se le aplica temperaturas hasta alcanzar los 60C, cuando el producto se enfría y pierde la capacidad de gel se vuelve líquido .

### 2.5.3 Aires.

Es la concentración de burbujas de aire en la superficie de un líquido que se mantiene estable por un periodo de tiempo, esto se logra gracias a la adición



de un estabilizante que no altere las propiedades tanto nutritivas como organolépticas del producto. El producto utilizado es la lecitina de soya que es un subproducto del aceite de soya.

### **Dosificación de la lecitina de soya**

1gr. – 1.5 gr. por cada 100 ml de líquido.

Emulsionar con un túrmix rápida y constantemente. Cuando esté listo, recoger cuidadosamente con una cuchara y servir.

Este es un elemento diferenciador y perfumador al plato.

### **Indicaciones**

Funciona bien a temperaturas de 20°C – 40°C.

El líquido debe ser filtrado y no debe tener impurezas.

Utilizar túrmix o batidora de inmersión para obtener más esponjosidad.

Una vez hecha dejarla reposar por un minuto para estabilizar al aire.

En medios grasos pierde el poder aireante.

## **2.5.4 Espumas.**

Basadas en mousses tradicionales, gracias al sifón las espumas nos permiten tratar a cualquier producto de una forma sabrosa, ligera y saludable.

**El Sifón:** Montador de nata al que se le incorpora aire por cargas de óxido nítrico (N<sub>2</sub>O) comprimido. Permite elaborar espumas de gusto y textura infinita.

**Modo de empleo:** Llenar el sifón con ingredientes homogenizados hasta el nivel máximo. Enroscar el cabezal y cargar el óxido nítrico (N<sub>2</sub>O). Reposar y refrigerar hasta el momento de servir.

**Espumas calientes:** Técnica complementaria del manejo de sifón hace uso de elmetil para mejorar la incorporación de aire. Se debe mantener a una



temperatura de 60°C por lo tanto el sifón debe estar a baño María a una temperatura controlada.

### **2.5.5 Nitrógeno Líquido**

Este se encuentra a una temperatura muy baja (-196 °C) y al mismo tiempo su presión de vapor es muy alta, por lo que al entrar en contacto con los alimentos y por el cambio brusco de temperatura, se evapora formando cristales.

Con esto se puede lograr una variedad de preparaciones como son helados, polvos de fruta que resultan de la congelación de la fruta donde esta no pierde ninguno de sus propiedades de sabor o color, también se pueden preparar cócteles ya que por la baja temperatura del nitrógeno resulta posible congelar al alcohol. (Chef John Valverde ,1-30)




**Sección 3**

**3. Elaboración de recetas con Quinua.**

**3.1 Recetas de cocina tradicional.**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE QUINUA				FECHA: 16 de Enero del 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,500	Carne de cerdo	Kg	0,500	100%	4,25	2,13
0,250	Quinua	Kg	0,250	100%	2,50	0,63
0,125	Maní molido	Kg	0,125	100%	4,50	0,56
0,240	Papas	Kg	0,216	90%	1,75	0,42
0,080	Cebolla blanca	Kg	0,080	100%	1,50	0,12
0,250	Leche	Kg	0,250	100%	0,75	0,19
0,015	Aceite de color	Kg	0,015	100%	3,60	0,05
0,005	Sal	Kg	0,005	100%	0,60	0,003
0,005	Comino	Kg	0,005	100%	23	0,12
0,010	Perejil	Kg	0,010	100%	8,50	0,09
<b>CANTIDAD PRODUCIDA:</b> 1456 gr				<b>Costo por porción:</b> 0,62		
<b>CANTIDAD PORCIONES:</b> 7		<b>DE:</b>		0,208 gr.		
TÉCNICAS				FOTO		
<p>En 2 litros de agua fría ponga a hervir la quinua.</p> <p>Cuando hierva, agréguele la carne de cerdo picada en trozos.</p> <p>Haga un refrito con la cebolla, el aceite de color, sal y comino.</p> <p>Añádale el maní y la leche.</p> <p>Hierva durante 5 minutos y agregue al caldo.</p> <p>Añada las papas picadas y cocine bien.</p>						






<b>RECETA: SOPA DE QUINUA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Pelar y picar las papas. Picar la carne en trozos. Picar en brunoise la cebolla blanca. De igual manera el perejil.	Sirva muy caliente.	



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**


FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA DE QUINUA				FECHA: 16 de Enero del 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
0,250	Frejol	Kg	0,250	100%	3,30	0,83
0,250	Quinoa	Kg	0,250	100%	2,50	0,63
0,020	Vinagre balsámico	Kg	0,020	100%	7,90	0,16
0,130	Pimiento rojo	Kg	0,117	90%	1,75	0,23
0,100	Ají amarillo	Kg	0,090	90%	1,20	0,12
0,005	Culantro	Kg	0,010	100%	8,50	0,04
0,200	Choclo	Kg	0,200	100%	3,20	0,64
0,060	Apio	Kg	0,060	100%	2,80	0,17
0,050	Jugo de limón	Kg	0,050	100%	2,60	0,13
0,020	Aceite de oliva	Kg	0,025	100%	22,50	0,45
0,010	Sal	Kg	0,010	100%	0,60	0,006
0,005	Comino	Kg	0,010	100%	23	0,12
<b>CANTIDAD PRODUCIDA:</b> 1092gr			<b>Costo por porción:</b> 0,58			
<b>CANTIDAD PORCIONES:</b> 6			<b>DE:</b> 0,182 gr.			
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocinar la quinua en agua con sal por 10 minutos. Colocarla en un colador y enjuagarla bajo agua fría. Colocar el colador con quinua sobre una olla con agua hirviendo. La quinua no debe tocar el agua. Cubrir el colador con un secador de cocina y la tapa de la olla. Terminar la cocción al vapor, aproximadamente 10 minutos.</p> <p>Mezclar los frijoles cocidos con el vinagre balsámico, 1 cucharadita de sal y pimienta al gusto.</p> <p>Una vez terminada la cocción de la quinua, dejar enfriar. Añadir los frijoles, pimiento, culantro, choclo, apio, jugo de limón, aceite de oliva, comino y ají. Rectificar la sazón.</p> <p>Servir.</p>						



<b>RECETA: ENSALADA DE QUINUA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Lavar la quinua cambiando de agua varias veces. Cocer los frijoles. Picar el pimiento rojo. Limpiar y picar el ají amarillo. Cocinar y desgranar el choclo. Picar el apio y culantro.	Decorar con hojas de lechuga crespas.	



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: COLADA DE QUINUA				FECHA: 16 de Enero del 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,250	Quinoa	Kg	0,250	100%	2,50	0,63
0,200	Piña	Kg	0,180	90%	3,40	0,68
0,125	Azúcar	Kg	0,125	100%	0,80	0,10
0,010	Clavo de olor	Kg	0,010	100%	34	0,34
0,010	Canela	Kg	0,010	100%	38	0,38
0,500	Agua	Kg	0,500	100%		
<b>CANTIDAD PRODUCIDA:</b> 1075gr				<b>Costo por porción:</b> 0,43		
<b>CANTIDAD PORCIONES:</b> 5		<b>DE:</b>		0,215 gr.		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una olla, poner a hervir la quinoa con agua y cocinar por 30 minutos. Agregar las rodajas de piña, las cáscaras de piña, la canela y el clavo de olor y continuar haciendo hervir por 15 minutos más. Dejar enfriar, retirar las cáscaras de piña, la canela y el clavo de olor. Licuar la preparación y endulzar.</p>						




<b>RECETA: COLADA DE QUINUA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p>Para preparar la quinua es propicio lavar el grano debido al sabor amargo de su cubierta. Se recomienda dejarla remojando en agua toda la noche anterior. Al día siguiente, lavarla bien para apartar también alguna piedrita que pueda traer consigo.</p> <p>Pelar la piña, reservar la cascara. Limpiar los ojos de la piña y hacer rodajas.</p>	<p>Servir y rociar con canela molida.</p>	



3.2 Recetas de cocina de vanguardia.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: BUDING DE QUINUA Y FRUTA				FECHA: 16 de Enero del 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,450	Quinoa	Kg	0,450	100%	2,50	1,13
0,250	Manzanas	Kg	0,200	80%	1,00	0,25
0,100	Azúcar	Kg	0,100	100%	0,80	0,08
0,010	Agar – agar	Kg	0,010	100%	22,50	0,23
0,060	Miel	Kg	0,060	100%	4,20	0,25
0,100	Nueces	Kg	0,100	100%	19,50	1,95
0,015	Esencia de vainilla	Kg	0,015	100%	9,15	0,14
<b>CANTIDAD PRODUCIDA:</b>		910 gr	<b>Costo por porción:</b> 0,58			
<b>CANTIDAD PORCIONES:</b>		7	<b>DE:</b>		0,130 gr.	
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Poner las manzanas en una cacerola con un poco de agua (solo hasta que cubras las manzanas), algo de azúcar y deja hervir hasta que se haya formado una especie de compota. Para finalizar agrega y cocina hasta que se disuelve completamente el agar-agar.</p> <p>Retira del fuego y pon la compota en un recipiente, agrega la miel, la quínoa cocida, las nueces picadas, y la esencia de vainilla; mezclar bien.</p> <p>Vierte la preparación en los moldes deseados, llevar a la nevera y dejar por unas dos horas.</p>						



<b>RECETA: BUDING DE QUINUA Y FRUTA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
La quinua previamente lavada y cocida. Pelar las manzanas y quitarles el centro, luego córtalas en trozos o cubos. Picar las nueces.	Para servir, desmoldar y acompaña con queso crema mezclado con una cucharada de miel. Si lo prefiere algo más dulce, puede sustituir el queso por crema batida, o salsa de chocolate.	Gracias a la propiedad gelificante y la consistencia cremosa del agar-agar no es necesaria demasiada refrigeración. Además podemos sustituir la fruta por la de nuestra preferencia sea esta banano u otra.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA DE: ROLL DE QUINUA Y ESPUMA</b>				<b>FECHA: 16 de Enero del 2013</b>		
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,150	Quinoa	Kg	0,150	100%	2,50	0,38
0,080	Salmon ahumado	Kg	0,080	100%	28,45	2,28
0,100	Aguacate	Kg	0,100	80%	1,80	0,18
0,200	Agua	Kg	0,200	100%		
0,100	Salsa de soja	Kg	0,100	100%	18,00	1,80
0,100	Lecitina	Kg	0,100	100%	32,5	3,25
0,040	Aceite de oliva	Kg	0,040	100%	22,50	0,90
0,100	Harina	Kg	0,100	100%	0,75	0,08
0,100	Leche	Kg	0,100	100%	0,75	0,08
0,015	Mantequilla	Kg	0,015	100%	12	0,18
0,005	Azúcar	Kg	0,005	100%	0,80	0,004
0,005	Sal	Kg	0,005	100%	0,60	0,003
<b>CANTIDAD PRODUCIDA:</b> 1025 gr				<b>Costo por porción:</b> 1,82		
<b>CANTIDAD PORCIONES:</b>		5	<b>DE:</b>	0,205 gr.		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Para preparar las crepes mezclar la harina, leche y sal hasta que estén integrados, si lo desean puede dejar reposar la mezcla en la nevera por un tiempo antes de hacer los crepes.</p> <p>Luego proceder a hacer las crepes, en una sartén untar con un poco de mantequilla para que no se pegue, añadir un cacillo de la mezcla al sartén y dejar que coja color, dar la vuelta, reservar.</p> <p>En una olla poner el aceite y luego rehogar la quinoa, añadir el agua, azúcar, dejar cocer como si se tratase de un arroz. Cuando esté hecha, escurrirla y reservarla. Ahora, cogemos los crepes ya hechos los ponemos encima de la esterilla, añadimos la quinoa, la esparcimos por la superficie, colocamos el salmón y el aguacate y</p>						






<p>como si se tratase de un sushi le vamos dando la forma cilíndrica enrollando y presionando, luego cortarlo y ya está, tenemos los roll de quínoa.</p> <p>Para el aire de soja se procede a echar la lecitina en la salsa de soja batirlo y dejar reposar hasta que se forme el aire.</p> <p>Cortar en forma triangular una crepe y luego freír para darle el toque crujiente y por último emplatar.</p>	
--	--

<b>RECETA: ROLL DE QUINUA Y ESPUMA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p>El aguacate limpiarlo y cortarlo en bastones no muy gruesos, como para un sushi, y con el salmón enrollarlo ya que viene fileteado.</p>		



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA DE:QUINOTTO DE CHAMPIÑONES</b>				<b>FECHA: 16 de Enero del 2013</b>		
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,500	Quinoa	Kg	0,500	100%	2,50	1,25
0,060	Mantequilla	Kg	0,060	100%	12	0,72
0,060	Cebolla	Kg	0,060	100%	0,75	0,05
0,020	Dientes de ajo	Kg	0,020	100%	4,60	0,09
0,250	Champiñones	Kg	0,250	100%	14,65	3,66
0,150	Vino blanco	Kg	0,150	100%	4,54	0,68
0,150	Crema de leche	Kg	0,150	100%	5,25	0,79
0,150	Queso parmesano	Kg	0,150	100%	17,38	2,60
0,005	Sal	Kg	0,005	100%	0,60	0,003
0,005	Pimienta	Kg	0,005	100%	65	0,33
0,005	Nuez moscada	Kg	0,005	100%	48	0,24
0,010	Aceite vegetal	Kg	0,010	100%	2,60	0,03
0,010	Perejil	Kg	0,010	100%	8,50	0,09
<b>CANTIDAD PRODUCIDA:</b> 1405gr			<b>Costo por porción:</b> 2,10			
<b>CANTIDAD PORCIONES:</b> 5		<b>DE:</b>		0,281 gr.		
<b>TÉCNICAS</b>			<b>FOTO</b>			
<p>Lavar la quinua, restregando bien, hasta que el agua salga clara y limpia. Agregar al agua y cocinar hasta que la quinua esté graneada (aproximadamente 12 minutos en agua hirviendo). Colar y enfriar.</p> <p>Colocar la mantequilla con el aceite vegetal en una sartén grande y agregar la cebolla, y el ajo. Dejar cocinar unos minutos a fuego lento. Agregar el vino, los champiñones, nuez moscada, sal, pimienta y crema de leche. Llevar a hervir e incorporar la quinua graneada. Cocinar hasta que tome una textura untuosa. Agregar el queso parmesano y el perejil picado.</p> <p>Servir en el centro de un plato, decorar con unos champiñones y espolvorear con queso parmesano rallado.</p>						



<b>RECETA: QUINOTTO DE CHAMPIÑONES</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Cortar los champiñones en láminas. Picar el perejil finamente.		Perfecto acompañante para lomo de res o cerdo.



## Sección 4

### **4. Análisis de los resultados que se desea obtener y evaluación de las recetas con quinua.**

Debemos ser conscientes y estar orgullosos de esta herencia que nos han dejado nuestros antepasados y de alguna forma unir el pasado con el futuro, rescatando y dando a conocer nuestros productos agrícolas al mundo y presentar a la quinua como una gran alternativa. La quinua, ahora redescubierta por un alto valor nutritivo; desempeña un papel fundamental en la alimentación de nuestro pueblo andino.

Nuestra misión como gastrónomos es promover su consumo en vista que posee diez aminoácidos esenciales para el ser humano, además de un alto contenido de minerales y vitaminas. Rescatar los ingredientes propios de las antiguas tradiciones culinarias andinas, experimentando con productos del lugar y encontrando formas de convertirlos en algo más sofisticado. Las recetas quedaran muy sabrosas y bien presentadas.

Las exportaciones de quinua ascienden cada vez más a los países de Estados Unidos, y Alemania, entre otros, pues este pseudocereal está ganando su espacio, gracias a sus propiedades alimenticias, y excelente sabor, ya que es un ingrediente preferido para la alta cocina.

Ojalá que en nuestros países andinos tratemos de mantener nuestros productos propios nativos porque sabemos que la supervivencia de los pueblos está en la alimentación propia y en la conservación de los productos nativos y que mientras tengamos comida nadie nos va a sacar de nuestros países porque tenemos como subsistir, como sobrevivir, a un futuro incierto; y más ahora donde la desnutrición se encuentra en muchos pueblos olvidados.



En la actualidad una fusión de culturas a dado lugar a una variedad de recetas, en base a la quinua, pues es una especie que se está poniendo muy de moda, invito a las personas a que realicen estas recetas tradicionales y con toques vanguardista que presento en este ensayo, pues seguro les encantaran, son sencillas y con muchos beneficios, a más de comer sano, rico y variado.

Al mismo tiempo de ser muy fácil de preparar, ya que simplemente hay que cocerla como si fuera arroz o pasta, y combinarla con cualquier otro alimento, en frío o en caliente, por lo que las opciones son infinitas.

Con la quinua también se puede hacer harina, y así utilizarla en todo lo que esto conlleva en repostería, un abanico de propuestas culinarias que se abren también a los celíacos, ya que la quinua no contiene gluten.

Desgraciadamente, la quinua la fuimos perdiendo en nuestros platos del día a día, pero ahora la estamos recuperando gracias a muchos productores andinos, que se están esforzando por cultivar con todos los sellos de calidad.

La quinua hoy en día se ha convertido en un elemento destacable por su constante uso en innovaciones y el continuo desarrollo de nuevos platos, incorporando a la gastronomía la búsqueda continua de la experimentación y la vanguardia. Así como cada región conserva su riqueza culinaria en la alta gastronomía, nosotros como pueblos andinos debemos destacar el uso de la quinua y hacer con ella nuevos productos alimenticios.

La idea principal de este ensayo es incentivar a las personas a crear platos nacidos de combinar y jugar con texturas, formas y colores, donde diversas técnicas den paso a una nueva visión de creaciones vanguardista que destaquen la comida andina; y así estimular al máximo los sentidos a la hora de degustar un plato. Ser nosotros quienes promocionamos nuestros productos, ganándonos el mercado internacional y la atención de los turistas



**Universidad de Cuenca**

que tal vez sean los de él paladar más exigente, y es que dándole la importancia que se merece la quinua lograremos esto.



## CONCLUSIONES

Al finalizar este trabajo puede concluir que la Quinoa es un producto que está arraigado con nuestra gastronomía e historia, y actualmente ha ganado renombre e importancia internacional, no solo por su sabor, sino por su alto valor nutricional, presentación y diferentes formas de uso.

Existen nuevas propuestas en base a la quinua, que tienen como fin fomentar su uso para así concientizar y recuperar nuestras raíces gastronómicas.

Además de generar la quinua en cada plato valores agregados, por la tradición y nutrición que les brinda a los comensales.



## RECOMENDACIONES

Debemos usar la creatividad para darle una visión diferente a cada plato, empleando las técnicas de cocina básica y las técnicas de cocina de vanguardia y así motivar a las personas para que usen la Quinua.

No olvidar que el éxito de las preparaciones con quinua está en su lavado, es decir quitar bien la saponina.

La harina de quinua también es recomendada como sustituta a la harina de trigo, en la preparación de productos como: panqueques, waffles, muffins, así como en la pastelería en general.

Un consejo para cocinar la quinua es jamás añadir sal durante la cocción, ya que impide que el grano se hinche.





## BIBLIOGRAFÍA

- Chef John Valverde. Cocina de Vanguardia. Teoría . Cuenca-Ecuador, 2012.
- Escuela de Cocina. Net. <http://www.escueladecocina.net/tecnica/tecnicas-de-cocina-basicas.php>. 12 de Enero de 2013
- Fundación Wikimedia, Inc. [http://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium\\_quinoa](http://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_quinoa). 2001. 10 de Enero de 2013.
- Historia de la Gastronomía . <http://historiagastronomia.blogia.com/temas/14-la-quinua.php>. 15 de Enero de 2013
- Ing. Agr. Walter Cevallos Tovar . La Quinoa - El Centeno. Cochabamba- Bolivia : Imprenta Universitaria , 1945.
- Montenoa. [www.montenoa.com](http://www.montenoa.com). 2009. 18 de Diciembre de 2012
- Opinion.com.bo. [http://www.opinion.com.bo/opinion/revista\\_asi/2013/0106/suplementos.php?id=32](http://www.opinion.com.bo/opinion/revista_asi/2013/0106/suplementos.php?id=32). 08 de Enero de 2013
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). <http://aiq2013.org>. 2012. 13 de Diciembre de 2012
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. «[http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo\\_quinoa\\_es.pdf](http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo_quinoa_es.pdf).» [fao.org](http://www.fao.org). 18 de Enero de 2013
- Plutarco Naranjo, Jose Luis Coba . Etnomedicina en el Ecuador. Quito- Ecuador : Coporación Editora Nacional, 2003.



## Glosario

**El Ullphu, Ullphi:** Bebida fría preparada con base en pito de quinua diluido en agua agregando azúcar al gusto.

**Juchacha:** Sopa andina a base de quinua molida y katahui, va acompañada de pito de cebada.

**K'apikispiña:** Panecillo cocido al vapor, elaborado con quinua molida y cocida en olla de barro, es común en la festividad de Todos Santos.

**Kaswira de quinua:** Panecillo aplanado y frito en aceite, elaborado con katahui (cal viva) y quinua blanca.

**Kispiña:** Panecillos cocidos a vapor de diferentes formas y tamaños.

**Lawa:** Mazamorra semiespesa, con harina cruda, agua con cal y grasa animal.

**Mucuna:** Panecillos (tipo bolas) de harina de quinua cocida a vapor, muy parecida a los tamales o humitas, y en el centro llevan una especie de aderezo.

**P'esque:** Granos de quinua cocidos con agua y sin sal, se sirve ya sea con leche o queso rallado según sea la disponibilidad de estos aditamentos.

**Phiri:** Harina de quinua tipo áspera tostada y levemente humedecida.

**Phisara:** Grano de quinua ligeramente tostada y graneada.

**Q'usa:** Chicha de quinua, bebida fría macerada.

**Tacti o tactacho:** Panecillos fritos, especie de buñuelos o sopaipillas elaborados con base en harina y grasa de llama.



**Universidad de Cuenca**

**Turuchaquispiña o Polonca:** Panecillo cocido al vapor, elaborado con katahui y quinua no muy molida, cocida en olla de barro, son de tamaño grande.