

Desde tiempos inmemoriales la quinua ha sido considerada un alimento sagrado por los pueblos andinos.

La quinua presenta un conjunto de bondades entre las que resaltan su amplia variabilidad genética, su adaptabilidad a diversas alturas, lo que le permite ser cultivada en diversos pisos ecológicos, así como su bajo costo de producción. Y es que el cultivo de la quinua requiere menor cantidad de agua que otros productos.

Sin embargo, la virtud más reconocida y apreciada de esta planta, es su valor alimenticio. Y es que posee grandes cantidades de carbohidratos, proteínas vegetales y un excelente balance de aminoácidos esenciales. Se le considera por ello, un producto natural y ecológico de excepcional valor nutricional.

Por eso se usa, en nuestros días, en muy diversos platos, postres, refrescos o en reemplazo de la avena en el desayuno, lo que la ha colocado ya como producto bandera del Perú.

Sin embargo, este prestigio público de la sociedad moderna es relativamente reciente. Y es que luego de la invasión española, llegaron muchos productos europeos que desplazaron a los que tradicionalmente se habían cultivado y consumido en las comunidades originarias.



De esa manera, la quinua se convirtió y fue durante muchos años un cultivo marginal practicado por algunas comunidades indígenas asentadas en la cordillera de los Andes, y un alimento consumido casi exclusivamente por los pobres de las ciudades.

Hoy, luego de recuperar su sitio y reconocimiento social, puede ostentar entre los reconocimientos que ha logrado, el que la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO, declarara el año 2013 el Año Internacional de la Quinua.

Gracias a estos avances, en la región está resurgiendo el gusto por la quinua, y se está empezando a usar, ya no sólo en sopas, tortillas y como complemento de bebidas en el desayuno, sino en exquisitos platos como el Risotto de Quinua con piernitas de cuy chactado, el Picante de cuy con guiso de quinua y tarwi, el Chupe de quinua, así como en las empanadas de harina de quinua rellenas con lomito saltado, o la innovadora Quinua rellena, reemplazando la masa de papa con una hecha de harina de Quinua.

