

Desde tiempos inmemoriales la quinua ha sido considerada un alimento sagrado por los pueblos andinos. Originaria de los andes, es un cultivo que se adapta de una manera extraordinaria a los diferentes pisos ecológicos, siendo así cultivada en Bolivia, Perú y Ecuador.

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.

En la actualidad, si bien Puno constituye el principal productor de quinua con un alto porcentaje de la siembra nacional, Apurímac se encuentra ya entre los 5 departamentos que le siguen en importancia.

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. Vemos así, cómo en diversos restaurantes de la capital se prepara, entre otros platos, el

Pepián de Quinua, Quinua a la Huancaína, Espesado de Quinua, Pejerrey Arrebozado con Quinua, Ajiaco de Quinua, Guiso de Quinua con Pollo, Ají de Quinua, Chaufa de Quinua, Quinua Roja con Pollo, Sopa de Quinua Verde, Tamal de Quinua, Ceviche de Quinua, Pastel de Quinua, Refresco de Quinua o incluso el Quinua Sour.



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.

