

LA QUINOA Y EL PISCO, DOS REFERENTES DE LA GASTRONOMÍA PERUANA, por Ana Belén Toribio Herrero



Existen múltiples razones por las que se debería incluir a la quinua o quinoa – que de las dos formas se la puede llamar- en la alimentación, sobre todo, si tenemos en cuenta que es un alimento muy completo y extremadamente versátil.

Fue el pasado año, y en la sede de las [Naciones Unidas](#), cuando se hizo la declaración oficial del 2013 como [Año Internacional de la Quinoa](#). Desde entonces, todo el mundo aplaude ya sus virtudes pero, curiosamente, el consumo per cápita en el propio Perú no supera el

kilo al año. Sin embargo, esta tendencia está cambiando y en los últimos años, la demanda de quinoa ha crecido considerablemente en toda Europa y, especialmente, en España, donde crece la preocupación por una dieta sana y se buscan hábitos de vida cada vez más saludables.



Múltiples son las virtudes y beneficios que aporta la quinoa para la salud. Su primera gran virtud se encuentra en la de ser una poderosa proteína. Es destacable que siendo un alimento vegetal sea capaz de cubrir las necesidades proteicas, tal como lo haría un alimento de origen animal. Es la excepción que confirma la regla, pues a pesar de tener un origen vegetal es rica en proteínas que, a su vez disponen de aminoácidos esenciales (aquellos que el organismo necesita y no

es capaz de producir (...) llegando incluso a competir con la carne y los huevos. De hecho, es el único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas y no contiene gluten, con lo cual es uno de los alimentos recomendados para los celíacos. Los aminoácidos esenciales se encuentran en el núcleo del grano, a diferencia de otros cereales que los tienen en la cáscara, como el arroz o el trigo. Y sirva como ejemplo que con sólo 100 de gramos de quinoa, se consigue la misma cantidad de proteínas que un huevo o un vaso de leche.



La Quinoa en la sierra peruana

Su segunda gran virtud es, sin lugar a dudas, su riqueza en lisina, un aminoácido esencial para el crecimiento y

la visión y que, a su vez, potencia las defensas del sistema inmunológico. Asimismo, contiene carbohidratos sumamente favorables, especialmente para los diabéticos.

Su tercer gran virtud es la de contener gran cantidad de vitaminas y minerales. Por ejemplo, dispone de vitaminas del complejo B y D. Pertenece a la misma familia de las remolachas y posee un alto contenido de minerales como el fósforo, potasio, magnesio y calcio. Asimismo, es rica en [fibra](#) soluble, lo cual mejora la digestión, ayuda a regular el organismo y, [según un reciente estudio](#), es capaz de producir gran sensación de saciedad; con lo cual se aconseja para dietas.



Grano de la
Quinoa, foto
Manuel Méndez

Por último, y como comenté al principio, su gran virtud quizás sea su versatilidad a la hora de ser cocinada. La quinoa es un cereal cuyo uso se está extendiendo cada vez más por su versatilidad y sus beneficios para la salud. Tal es su variabilidad que estos granos pueden utilizarse incluso en la elaboración de postres. Ensaladas, platos de fondo y toda una diversidad de recetas acogen este cereal que podría considerarse como sustitutivo de algunos productos derivados del trigo, renunciando así a los altos niveles de carbohidratos y gluten que, en ocasiones, tienen estos últimos.

Es de destacar también el hecho de que científicos peruanos también han revelado que las propiedades cosméticas de la quinoa en la piel humana ya eran conocidas por los pobladores del Altiplano desde tiempos milenarios. Existen además nuevas investigaciones que tienden a confirmar sus beneficios en el tratamiento de la obesidad y la diabetes.



recoletando la quinoa

La quinoa ha sido destacada por el doctor peruano, Jose Luis Pérez Albela, cirujano y editor de la revista “Bien de salud” con estas palabras: “La quinua o quinoa tiene un aro con aceites esenciales, tiene proteína completa y calcio; tal es así que la quinoa es el alimento más perfecto de la tierra. No hay nada en el mundo que se acerque a la perfección en cuanto a nutrición”, sostiene el doctor Jose Luis Pérez Albela. Su consistencia es muy similar a la del amaranto pero más inflada y esponjosa.

Su valor nutricional la convierte en bastión de la seguridad alimentaria y de la lucha contra el hambre y la desnutrición. La semilla procede de Suramérica y es considerada como uno de los alimentos de mayor futuro a escala

mundial por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) pues este tipo de cultivo tiene enormes cualidades respecto a otros semejantes, ya que tiene una gran capacidad para adaptarse a condiciones adversas de clima y suelo. De hecho, pueden obtenerse cosechas desde el nivel del mar hasta los 4.000 metros de altitud, donde otros cultivos no pueden desarrollarse. Por si fuera poco, este tipo de cultivo tiene un bajo coste de producción, ya que es poco exigente en mano de obra y no requiere tantos cuidados como otras semillas. La importación de los mencionados granos se realiza principalmente a través de grandes distribuidores europeos, quienes los adquieren en sacos para luego envasarlos en paquetes pequeños o transformarlos en productos con valor añadido como barras energéticas, galletas, leche, entre otros. Estos productos, por lo general, se ofrecen en boutiques especializadas o herbolarios.



los colores de la
quinoa

No cabe duda de que la quinoa es un tesoro para la alimentación de la humanidad. También conocida como el grano de oro o el alimento de los dioses nos depara muchas y nutritivas sorpresas culinarias.

Para terminar de hablar de la quinoa que mejor que citar unos versos de autor desconocido:

Quinoa Milenaria

Vas donde tu madre antigua
y le dices: ¡Madre tierra
endúlzame la Quinoa!

Ella trae la planta,
acaricia sus hojas, le pone flores lilas,
música verde por racimos,
mazorcas encendidas,

un caliente frío de hematías,
una cinta
de pájaros, montes, colibríes,
la ocarina
con agua de arcoiris...

Luego vas a tu silencio
y besas a tus hijas.

Cuando regresas es tiempo de ternura:
Hay una lluvia de semillas
diminutas,
lindas.

Y el viento pasará cantando :
¡Pura vitaminaaaa!

Porque Ella mueve la aguja
de la vida.
Crece en el surco fermentado
de la sabiduría.
Es humilde
pero no se humilla.
Sale de la madre
con la leche encendida.
Es la raíz del continente

de la Umiña.

Sus vegetales mágicos
levantan al hombre de la arcilla.

El altiplano abre un espejo en su ilusión
y allí planta la Quinoa.

Sobre sus ramas caen bendiciones
con tórtolas y lejanías.

Ella es la muchacha
de los frescos hematíes :

Nos ama,
somos su familia,
se nos entrega,
nos levanta, nos nutre y resucita...

...Tras de la casa
se cambian de ropa mis cholitas;
están plásticas,
se avergüenzan de su madre indígena.

¡En su corazón no crecerá
la Quinoa!

El pisco



el pisco

El pisco es otro de los grandes elementos de la cocina peruana. De hecho es la bebida nacional del Perú.

Es aguardiente peruano de uva obtenido de la destilación de los caldos frescos de la fermentación exclusiva del mosto de uva, siguiendo las prácticas tradicionales establecidas en las zonas productoras previamente reconocidas y declaradas como tales por la legislación nacional. Las únicas zonas productoras de Pisco son la costa de los departamentos de Lima, Ica, Arequipa, Moquegua y los valles de Locumba, Sama y Caplina del Departamento de Tacna en el Perú. La vinculación del Pisco con la geografía y

la toponimia peruanas es pues indiscutible. El aguardiente de Pisco, bebida tradicional del Perú, y «producto bandera» ofrece hoy al mundo su calidad de larga estirpe y raíces propias.



Uva del pisco

El pisco sour

Se trata de un cóctel a base de aguardiente de uva que se ha convertido en una institución en el Perú. Inscrito en el Patrimonio Cultural de la Nación, utilizado para las recepciones de Estado, motor de las exportaciones de destilados, era celebrado hace pocas fechas en un oficialísimo «Día del Pisco Sour». Cada primer fin de semana de febrero desde 2003, grandes catas públicas en todo el país, con una fuente gigante en una plaza de Lima, celebran este cóctel agridulce,

que se encuentra en el corazón de la estrategia de desarrollo de una «marca Perú» turística.



coctel de pisco

Hecho a base de un aguardiente, el pisco, de zumo de limón verde, de jarabe de caña de azúcar, de clara de huevo y de un amargo de especias, el Angostura, el pisco sour tiene su leyenda. Se dice que un barman estadounidense inspirado, emigrado al Perú, adaptó durante los años 20 el whisky sour a los productos locales. También tiene sus fotos en sepia: estrellas de Hollywood, John Wayne, casado con una peruana, Ava Gardner, Orson Welles, apalancados en la barra del Gran Hotel Bolívar de Lima en el glamuroso período 1940-50.

Sobre todo, el pisco sour tiene una importancia comercial y representa una de las fuentes de riqueza del país. El pisco, aguardiente de 40 a 45 grados, dispone de la primera referencia histórica en el siglo XVII, durante la colonia española.

Para terminar de hablar del pisco que mejor que citar unos versos de Antonio Caverro, un norteño decimista, que dicen:

*Ni el tequila de Jalisco ni el whisky,
ni el vodka ruso
son mejores, Dios dispuso
a nuestro peruano Pisco.*

*Sobre el pescado, el marisco,
sobre el chicharrón sabroso
o el alimento grasoso,
el bajativo indicado,
ese licor sagrado,
nuestro pisco delicioso.*

*No soy enólogo experto,
pero si soy libador,
curioso averiguador,*

*perdón si en algo no acierto.
Son cuatro y esto es cierto
los piscos fundamentales,
es decir los principales:
puro, Italia, moscatel
y el borgoña. Es el plantel
de piscos tradicionales.*

*De acuerdo al mosto empleado
saldrá el tipo de licor,
cada uno en su sabor
para su gusto y agrado.
También hay pisco acholado,
mezcla de varios sabores
y según los catadores,
hay composiciones muchas
que dan polémicas luchas
entre tercios bebedores.*

*Ica, Majes, Vitor, Ilo,
Locumba, tierras de ley
con Moro Jimbe y Huarmey
dan piscos de gran estilo.
Hay que opinar con sigilo
al decir cuál es mejor,
cada quien es defensor
del honor de su terruño,*

***Pero, es cierto como un cuño
que es un licor superior.***

***Lunahuaná, Pacarán,
en Cañete y Catapalla
un pisco excelente se halla,
Rodolfo me dio el “talán”.***

***Además por Mala están
en San Antonio y en Flores,
los mejores productores
que conocen bien la “moña”
el destilar del borgoña,
un pisco de los mejores.***

***El buen pisco es siriposo,
incoloro, transparente,
según la uva ingrediente
dará el sabor licoroso.
Forma un cordón aceitoso
si se agita con la mano.***

***Un pisquero puritano,
nunca, jamás cambiaría
la deliciosa ambrosía
de este producto peruano.***

***Con estas ideas vagas,
breve resumen del pisco,***

*hago detener mi disco,
por más que hablar de él me halaga.
Cualquier elogio que le haga
es poco para el licor
que tiene el inmenso honor
de ser de origen peruano.
¡Salud, bebedor mundano,
Con su divino sabor!.*

DOSSIER PERU