Quinua Andina

Un futuro sembrado hace miles de años

Guía de Exhibición

Alimento para generaciones presentes y futuras

Después de muchos años las Naciones Unidas reconocen a este cereal como uno de los alimentos más importantes para la vida. Este reconocimiento no solo ensalza el valor nutricional de la quinua como un alimento saludable, sino también captura el conocimiento tradicional y prácticas de los pueblos originarios andinos, quienes en armonía con la naturaleza han preservado la quinua en su estado natural como fuente de alimentación para generaciones presentes y futuras.

Evo Morales,
Presidente del Estado Plurinacional de Bolivia

Quinua

Quinua (palabra derivada de la traducción al español de la palabra quechua - kinwa), es un grano originario de las tierras altas de la cordillera de los Andes. Tradicionalmente crece en suelos áridos y semi áridos, tiene una gran variedad de diversidad genética y excelente adaptabilidad para climas hostiles y diferentes eco sistemas. Bolivia y Perú tienen la mayor variedad de quinua.

Entre otras variedades, Bolivia produce la Quinua Real, la cual es rica en minerales y nutrientes debido a que crece en la región de los salares de Uyuni y Coipasa.

¿Qué es la Quinua?

La quinua es una planta herbácea de crecimiento anual, llegando a medir entre 0.20 a 3 metros de altura dependiendo de las condiciones medioambientales y genotipo.

La quinua tiene su origen en la región Andina de Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, donde fue exitosamente cultivada 3000 a 4000 años atrás para el consumo humano.

Evidencia arqueológica la asocia con el pastoreo hace 5200 a 7000 años atrás. Grandes civilizaciones antiguas, como la Tiahuanacu e Inca, han contribuido al cultivo y conservación de este cultivo ancestral.

De todos los granos andinos, la quinua es

la más versátil desde el punto de vista de su preparación culinaria: el grano entero, la harina cruda o tostada y las pequeñas hojas pueden ser preparadas de diferentes formas. La quinua puede ser cocinada como el arroz y utilizada en una gran variedad de platos.

La quinua tiene muchos usos medicinales.

Variedades de la Quinua

Bolivia y Perú tienen la mayor diversidad de variedades de quinua. Existen más de 3000 ecotipos. Bolivia tiene la exclusividad en la producción de quinua real, misma que tiene 18 ecotipos.

Real Utusaya

Real Rosa Blanca

Real Pandela Rosada

Real Phisankalla

Real Chojllo

Real Pue te

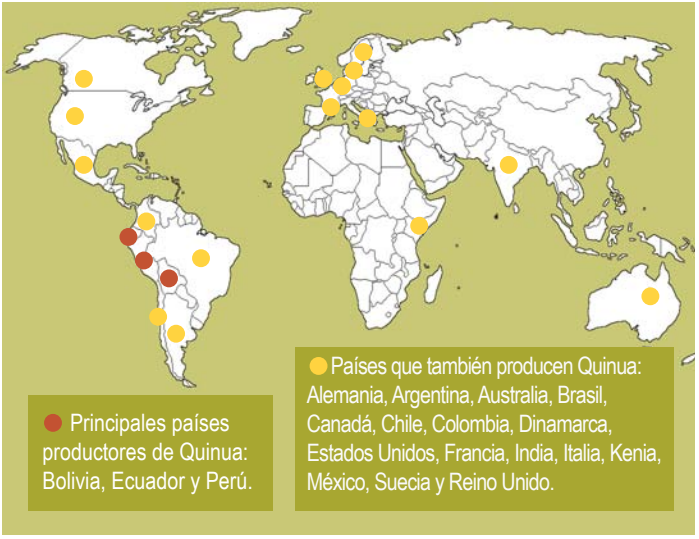
Valores nutricionales de la Quinua en comparación con otros cereales

La quinua ha sido catalogada como la única planta que contiene todos los aminoácidos esenciales. Es rica en minerales, particularmente fósforo, potasio, magnesio y calcio.

	QUINUA	TRIGO	MAÍZ	ARROZ
Proteínas	14%	11,60%	9,80%	7,70%
Carbohidratos	60%	69,70%	70%	74,90%
Grasa	5%	3,50%	7%	2,80%
Lisina	0,89%	0,36%	0,22%	-
Metionina	0,32%	0,17%	0,27%	0,27%
Triptófano	0,15%	0,14%	0,07%	0,10%
Calorías (100 g)	341	309	338	353

Fuente: Informe Agroalimentario, 2009 MDRT - Bolivia

También se produce Quinua en otros países



Fuente: FAO, La Quinua: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial

Quinua y pueblos indígenas originarios

A lo largo de los siglos, los pueblos originarios indígenas de los Andes han cultivado y protegido la planta de la quinua en sus variados ecosistemas. Para ellos la quinua es una fuente primordial de alimentación, que representa la unión de prácticas medio ambientales con valores económicos y culturales.

En el siglo XVI, los conquistadores españoles trataron de eliminar el grano demonizando la quinua, prohibiendo su cultivo, almacenamiento y consumo. Los conquistadores españoles despreciaron la quinua como “alimento para los indios” y la asociaron con ceremonias indígenas no-cristianas.

Sin embargo, la quinua nunca desapareció de las mesas de los comedores andinos. De hecho, sobrevivió gracias a la resistencia del pueblo andino, quienes secretamente arriesgaron sus vidas cultivando y consumiendo quinua. Su coraje y decisión impidieron la extinción de la quinua.

Consumo de la Quinua en el mundo antiguo

Los granos eran tostados y convertidos en harina para hornear diferentes tipos de panes.

Quinua y Cambio Climático

La Quinua, por su alto valor nutricional y adaptabilidad a diferentes climas, puede ser la respuesta a la crisis ecológica y alimentaria producto del cambio climático. El proceso de producción de la quinua es más amigable con el medio ambiente en relación a los procesos de industrialización de otros alimentos con menos proteínas.

Cultivo estratégico con el potencial de contribuir a la seguridad y soberanía alimentaria

La producción y distribución de alimentos a nivel global es un desafío de gran magnitud para los 4 pilares de la seguridad alimentaria: disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica.

La quinua tiene excepcionales características intrínsecas incluyendo: amplia variedad genética, capacidad de adaptarse a condiciones adversas de clima y suelos y una exclusiva composición de aminoácidos, convirtiéndola en un cultivo estratégico para garantizar la seguridad y soberanía alimentaria.

El cultivo de la quinua es una alternativa para los países con limitada producción de alimentos.

Elementos de la Exhibición

Quinua roja

Después de estar cocida, la quinua roja toma una mejor forma, superando incluso la quinua blanca. Esta es la razón por la cual la quinua roja es más adecuada para ensaladas frías u otras recetas que requieren de una textura distinta.

La quinua roja tiene el mismo contenido de proteína, aminoácidos y beneficios nutritivos que la quinua blanca, aunque su sabor es ligeramente distinto.

Quinua negra

Un poco más dulce que la quinua blanca, la quinua negra mantiene su llamativo color negro cuando esta cocida.

La quinua negra es más oscura, crujiente y su grano tiene un sabor más fuerte que otras variedades. La quinua negra está repleta de nutrientes y su sabor es delicioso en cualquiera de sus formas.

Quinua blanca

Hay más de 120 especies de quinua, pero solamente se cultivan 3 variedades usualmente: blanca o dulce, que produce semillas muy pálidas; una roja obscura llamada quinua roja y la quinua negra.

La quinua en bolsa es la más común y disponible en tiendas, simplemente llamada quinua o algunas veces quinua marfil.

Bolsas textiles naturales (*Talegas o Costales*)

Durante siglos, en diferentes regiones de los Andes, sacos y bolsas han compartido un diseño muy simple. Sin embargo, este diseño crea una compleja estructura de colores, contrastes y tonos (*qallus, k'utus, k'isas*), que definen un espacio simétrico equilibrado.

Aguayo - *Phullu* (Textil andino)

El Aguayo es un tejido tradicional hecho a mano, conocido por ser extremadamente fuerte y resistente. Los Aguayos cuentan normalmente con rayas de colores combinadas con figuras geométricas y simbólicas. Mujeres quechuas y aymaras las usan a menudo para llevar cargados a sus hijos, también las utilizan como bolsas de compra, además de otros usos.

Sombrillas tradicionales (*Chiwiñas*)

La palabra *Chiwiña* significa en la lengua Aymara "un lugar de encuentro". Las sombrillas son utilizadas en mercados al aire libre en Bolivia.

Herramientas para la producción de Quinua

Las herramientas que se utilizaban en la antigüedad por los Incas para cultivar la quinua eran: La *chaquitajlla*, conocida como el arado de pie, que se utilizaba para remover el suelo y subir la capa arable. La *liukana* tiene el mango hecho de un palo largo con una hoja muy afilada de hierro cóncava en su extremo. Era utilizada para arar la tierra.

Flor de la Quinua (*Panoja*)

La quinua florece en hermosas flores. Las flores secas pueden convertirse en decorativos arreglos. Las flores tienen colores marrón, verde, rojo o púrpura, concentrándose pequeños racimos en la parte superior del tallo. Durante la temporada de cultivo, se pueden observar flores de quinua en el Altiplano.

Palpar y apreciar la Quinua

Las vasijas o costales se llenan totalmente de quinua, logrando mostrar su esplendor y belleza. Se crea una estructura donde los visitantes pueden tener una experiencia directa con el grano, siendo capaces de sentir y observar su textura, color y aroma.

Balsa de Totora

Embarcación ancestral construida con juncos de totora, atadas con una cuerda de fibra del mismo vegetal. La antigua práctica de transportar personas y mercancías en ellas, incluyendo alimentos, todavía se practica hoy en las aguas del Lago Titicaca.

Esta iniciativa cuenta con el apoyo de la Unión Europea

PROEX

Programa de Apoyo a la Promoción del Crecimiento y la Diversificación de las Exportaciones

Estado Plurinacional de Bolivia

Ministerio de Relaciones Exteriores