INSTITUTO NACIONAL DE INNOVACION AGRARIA
DIRECCION DE INVESTIGACION AGRARIA
PNI CULTIVOS ANDINOS
ESTACION EXPERIMENTAL ANDENES

LA KIWICHA EN LA COCINA



PROYECTOS:
Especies Olvidadas y subutilizadas - NUS IFAD II
Proyecto Kiwicha - Consorcio Andino

Cusco, 2010

IFAD
INTERNATIONAL FUND FOR AGRICULTURAL DEVELOPMENT
Bioversity International
CIRNMA
Consorcio Andino

Instituto Nacional de Innovación Agraria
Programa Nacional de Investigación en Cultivos Andinos
Estación Experimental Agraria Andenes Cusco

Revisión
Comité de Publicaciones de la EE Andenes Cusco

Responsables de la Edición
Proyectos:
Especies Olvidadas y Subutilizadas NUS IFAD – II
Proyecto Kiwicha – Consorcio Andino

Esta publicación comprende la sistematización de los eventos de capacitación desarrollados sobre el uso de los cultivos andinos en la alimentación en las localidades de Paccarectambo, Huanoquite, Occoruro y Mollepata en el marco de los proyectos ejecutados por el PNI Cultivos Andinos.

INIA
Ing. Rigoberto Estrada Zúniga.
Ing. Victor Gonza Cusipuma
Proyecto Kiwicha
Ing. Juan Gutierrez Galdos
Aldea Qosqo
Ing. Imelda Samohuallpa

Tiraje : 1000 ejemplares

CONTENIDO

PRESENTACION **4**
SOPAS **5**
SOPA DE KIWICHA *5*
SOPA RAPIDA DE KIWICHA *6*
SOPA NEVADA DE KIWICHA *7*
SEGUNDOS **8**
AJIACO DE KIWICHA *8*
TORREJITAS DE KIWICHA *9*
CROQUETAS DE ATUN CON KIWICHA *10*
KIWICHA CON VERDURAS *11*
CASUELA CON KIWICHA *12*
POSTRES **13**
MAZAMORRA DE KIWICHA CON NARANJA *13*
KEKE DE KIWICHA *14*
POSTRE DE KIWICHA CON FRUTA *15*
DESAYUNO DE KIMICHA CON MANZANA *16*
FLAN DE KIWICHA *17*
GELATINA DE KIWICHA *18*
PAN INTEGRAL CON KIWICHA, ... *19*
CONFITADO DE KIWICHA *20*
GALLETAS DE KIWICHA CON HARINA INTEGRAL DE TRIGO *21*
BEBIDAS **22**
KIWI-SOL *22*
CHICHA DE KIWICHA *23*
BIBLIOGRAFIA **24**

PRESENTACION

Más de un tercio de los alimentos consumidos a nivel mundial en nuestros días, son propios de la región andina, entre ellos las diversas razas de papa, maíz, camote, frijoles, pimiento y tomate. Pero subsisten a la vez ancestrales cultivos andinos subutilizados, varios de los cuales están en riesgo de desaparecer. A la vez que otros adquieren renovada importancia, al haberse redescubierto su rico potencial alimenticio, medicinal y como materia prima industrial entre ellos la Kiwicha.

La Kiwicha tiene características nutricionales únicas, figura como el número uno, con los mayores valores nutritivos que la leche y aun que la carne y los huevos, tiene aminoácidos esenciales como lisina, metionina y cisteína; la lisina es el factor primordial para el desarrollo orgánico y mental del hombre

En la actualidad la falta de hábitos de consumo de este cereal andino debido principalmente por la falta de conocimiento en su preparación es relegada a un segundo plano; por ello el proyecto Kiwicha dentro del enfoque de metodologías participativas desarrolla actividades de capacitación en transformación de cereales con mujeres, jóvenes y varones de las organizaciones.

Bajo estas consideraciones el Programa Nacional de Investigación en Cultivos Andinos del Instituto Nacional de Innovación Agraria en el marco de la ejecución de los proyectos: **"Fortalecimiento de las oportunidades de ingreso y seguridad nutricional de los probres rurales, a través del uso y mercadeo de especies olvidadas y subutilizadas" NUS – IFAD II** y el proyecto **"Producción de la Kiwicha y su aporte a la seguridad alimentaria e incremento de ingresos de la población de Paruro Cusco"** gestionado por el Programa de Innovación Participativa – Consorcio Andino y las Organizaciones de Productores de la provincia de Paruro y de la comundad de Occoruro en Curahuasi ponemos a disposición el **Recetario de Kiwicha** resultado de las experiencias de los cursos de capacitación y concursos gastronómicos, la cual dirigimos a personas amantes del arte culinario, amas de casa y publico en general, cuyas virtudes recomendamos, luego de haber comprobado su sabor y calidad.

SOPAS



SOPA DE KIWICHA ..

Ingredientes

- ✓ 200gr de Kiwicha en grano
- ✓ 03 cucharadas de aceite
- ✓ Verduras picadas (zapallo, zanahoria, arvejas)
- ✓ 1 cebolla picada.
- ✓ Sal y ajo al gusto
- ✓ 02 papas picadas
- ✓ Perejil



Preparación

Lavar la Kiwicha y hacer remojar dos horas antes. Hacer hervir la Kiwicha con aceite hasta que reviente, luego agregar las verduras y la sal; por último añadir las papas picadas hervir hasta que cocinen. Retirar del fuego y agregar el perejil picado. Servir.

SOPA RAPIDA DE KIWICHA ..

Ingredientes



- ✓ 200gr de Kiwicha
- ✓ Verduras variadas
- ✓ 150gr., de arvejas
- ✓ 150gr de habas
- ✓ 01 choclo cortado rodajas
- ✓ ¼ kg de papas
- ✓ Aderezo (3cdas)
- ✓ Sal al gusto

Preparación

Sancochar la Kiwicha en cantidad de agua como para 10 personas. Picar todas las verduras grandes y agregar a la olla en la que se ha sancochado la Kiwicha. A continuación agregar las demás verduras, el aderezo y sal al gusto.
Servir caliente.

SOPA NEVADA DE KIWICHA..

Ingredientes

02 Tazas de leche.
05 Tazas de agua.
03 Papas.
02 Huevos.
¾ Tazas de Kiwicha molida.
02 Cucharadas de manteca.
01 Cucharadita de ajos molido.
½ Cebolla picada.
Sal al gusto.

Preparación

Pelar y cortar las papas en cuatro porciones.
Freír en manteca o aceite los ajos y la cebolla agregar agua, papas y sal.
Disuelva en agua fría la Kiwicha y vierta en una olla moviendo hasta que cocine.
Bata las yemas, mezcle con la leche y eche sobre la sopa removiendo.
Agregue por cucharadas las claras batidas para que cocinen y retire la olla del fuego.

SEGUNDOS



AJIACO DE KIWICHA..

Ingredientes

200gr de Kiwicha en grano, remojados dos horas antes.

- ✓ 01 cabeza de cebolla picada
- ✓ 01 tomate pelado y picado
- ✓ 02 papas picadas en cuadraditos
- ✓ 02 cucharas de aceite
- ✓ Zanahoria y arvejas
- ✓ Sal y ajo al gusto



Preparación

En una olla hacer el aderezo con la cebolla, ajo, tomate y aceite; agregar agua, zanahorias, arvejas y sal al gusto dejar hervir unos minutos; seguidamente incorporar la Kiwicha previamente remojada y dejar hervir hasta que reviente, posteriormente añadir las papas picadas y hervir hasta su cocción.

TORREJITAS DE KIWICHA..

Ingredientes

- ✓ 01 taza de Kiwicha
- ✓ ½ taza de harina de trigo
- ✓ 02 huevos
- ✓ ½ cucharadita de polvo de hornear
- ✓ ½ plato de espinaca picada
- ✓ 01 zanahoria picada
- ✓ 01 trozo de queso andino picado
- ✓ Sal, pimienta
- ✓ Aceite



Preparación

Hacer hervir la Kiwicha previamente lavada en agua, hasta que hayan reventado., retirar y enfriar .Luego en un recipiente incorporar la Kiwicha, agregarle la harina de trigo , la espinaca, zanahoria, queso mezclada con el polvo de hornear y los huevos; mesclar bien e incorporar sal y pimienta al gusto; freír en aceite caliente por cucharadas aplanándolas ligeramente. Una ves doradas retirarlas y servirlas acompañadas de ensalada y papas sancochadas.

CROQUETAS DE ATUN CON KIWICHA..

Ingredientes

- ✓01 lata de atún
- ✓0 1 taza de harina de Kiwicha
- ✓04 cucharadas de harina de trigo sin preparar
- ✓ 03 huevos
- ✓ ½ cebolla chica picada
- ✓ Sal, pimienta molida
- ✓ Aceite vegetal

Preparación

Desmenuzar bien el atún, en un recipiente batir bien los huevos (yema y clara), añadir el atún, la cebolla, las harinas la sal y la pimienta, mezclar. En una sartén calentar el aceite e ir poniendo por porciones, volteando a las croquetas para que se frían parejo.

Servir con arroz graneado, papa sancochada y ensalada de tomate espinaca y zanahoria.



KIWICHA CON VERDURAS

Ingredientes

1 ¾ Tazas de Kiwicha.
1 ½ Tazas de Espinaca.
01 Cebolla mediana.
02 Tomates medianos.
03 Dientes de ajo.
05 Cucharas de manteca o aceite.
Pimienta, comino y sal al gusto.

Preparación

Cocer la Kiwicha en tres litros de agua a fuego lento durante una hora.
Preparar un aderezo con manteca o aceite, cebolla, ajos, pimienta, comino y tomate.
Agregar la verdura picada y ½ taza de agua dejar hervir que se cocine.
Añadir a todo lo anterior la Kiwicha cocida, sal al gusto y dejar que dé un ligero hervor.
Podemos utilizar espinacas, acelgas, pimientos etc.

CASUELA CON KIWICHA

Ingredientes

01 Taza de Kiwicha.
½ Kilo de carne de res, cordero o chancho.
04 a 05 papas medianas, 02 Zanahorias medianas.
½ cabeza de cebolla, 02 Choclos, 02 Pimientos.
06 Cucharadas de arvejas verdes.
01 Tomate mediano.
02 Dientes a ajo.
01 Cucharadita de ají colorado molido.
02 Litros de agua.
Apio, orégano, comino y sal al gusto.

Preparación

Hervir la Kiwicha en un litro de agua por espacio de una hora. Freír en aceite los ajos, el ají colorado.
Agregar la carne cortada en trozos pequeños, y dejar dorar, añadir dos litros de agua.
Luego echar la zanahoria, apio picado, choclo cortado en rodajas, y las arvejas peladas (hervir hasta que estén blandas).
Agregar la Kiwicha cocida, las papas cortadas en dados, los pimentos, tomates picados y dejar cocinar todo a fuego lento, sazonándole.

POSTRES



MAZAMORRA DE KIWICHA CON NARANJA..

Ingredientes

- ✓ 200 gr. De harina de Kiwicha cruda
- ✓ Azúcar al gusto
- ✓ 04 tazas de agua
- ✓ 03 unidades de naranjas
- ✓ Canela y clavo de olor

Preparación



Hervir las 4 tazas de agua en una olla junto con el clavo y canela. Disolver la harina de Kiwicha en otro recipiente con agua fría.

Verter la harina disuelta en el agua hervida removiendo constantemente dejar hervir 20 min.

Aproximadamente. Agregar el azúcar y el jugo de las 3 naranjas. Dejar hervir por unos minutos mas, hasta que tome una consistencia espesa, sacar y servir.

KEKE DE KIWICHA ..

Ingredientes

- ✓ 350 gr. De harina de trigo
- ✓ 150 gr. de harina de Kiwicha
- ✓ 125 ml de aceite
- ✓ 06 unidades de huevo
- ✓ 250gr de azúcar
- ✓ 20 gr. De royal
- ✓ 350ml de agua
- ✓ 07gr de ajonjolí
- ✓ 100 gr. de pasas



Preparación

Separar las claras de las yemas en un recipiente seguidamente, batir las yemas del huevo, el azúcar y el aceite hasta obtener una crema. Agregar a la crema anterior la harina de trigo, harina de Kiwicha, royal y el azúcar, batiendo en forma envolvente, añadir a la mezcla, el ajonjolí, y las pasas.

Untar la budinera con mantequilla y enharinarla, para que no se pegue, luego verter la masa preparada en la budinera y llevar al horno.

POSTRE DE KIWICHA CON FRUTA ..

Ingredientes

- ✓ Kiwicha grano 100 gr.(½ taza)
- ✓ Leche fluida 2 tazas
- ✓ Azúcar rubia 100 gr. (½ taza)
- ✓ Limón, jugo 2 unidades
- ✓ Fruta picada al gusto (plátano, naranja)

Preparación

Dejar enfriar la Kiwicha sancochada, agregarle la leche, azúcar rubia y jugo de limón. Batir con cuchara de madera hasta que la preparación esté cremosa; Añadir fruta picada de la estación (plátano, naranja, papaya, manzana rallada, , piña) y espolvorear canela molida.



Variación: según disponibilidad se pueden agregar pasas o nueces picadas; la leche se puede reemplazar por yogur

DESAYUNO DE KIMICHA CON MANZANA ..

Ingredientes

- ✓150gr de Kiwicha en grano
- ✓01 unidad de manzana
- ✓02 litros de agua
- ✓200gr de azúcar
- ✓clavo de olor

Preparación

Lavar la Kiwicha y dejar remojar 2 horas antes. Hacer hervir la Kiwicha hasta que reviente, luego agregar la manzana picada, el azúcar y el clavo de olor.



FLAN DE KIWICHA ..

Ingredientes

- ✓ 16 huevos, separados las claras de las yemas
- ✓ 01 taza de leche
- ✓ 03 cucharadas de harina
- ✓ 01 cucharada de mantequilla o margarina, suave
- ✓ 01 cucharada de algarrobina o miel de abeja (o al gusto)
- ✓ 01 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 1 ½ taza de Kiwicha en grano

Preparación

Verter las yemas junto con la leche, harina, mantequilla, miel o algarrobina, la vainilla y la Kiwicha en el vaso de la licuadora. Licuar hasta obtener un líquido ligeramente espeso. Si resultara demasiado espeso agregar más leche. Verter a un recipiente. Batir las claras a punto de nieve. Agregar las claras batidas, gradualmente, a la mezcla licuada con movimientos envolventes. Engrasar un recipiente para microondas y verter toda la mezcla. Cubrir con film plástico y llevar al horno microondas durante 20 minutos. Dejar 10 minutos dentro del horno una vez que este se apague.

Probar si está listo introduciendo un probador o la punta de un cuchillo. La consistencia debe ser la de un flan.

Enfriar y servir.

GELATINA DE KIWICHA ..

Ingredientes

- ✓ 2 cucharadas de colapez en polvo
- ✓ ½ taza de agua fría, para hidratar la colapez
- ✓ 1 ¾ de taza (1 lata) de leche evaporada
- ✓ 01 lata de leche condensada (400 g)
- ✓ 02 tazas de agua
- ✓ 03 tazas de Kiwicha pop o reventada

Preparación

Diluir la colapez en la ½ taza de agua fría un minuto y calentarla hasta que se disuelva, sin hervir .Verter la leche condensada, la leche evaporada y el agua en una olla y calentar a fuego medio. Incorporar la Kiwicha y la colapez diluida.

Mezclar bien. Verter en moldes individuales para gelatina y llevar a refrigerar hasta que cuaje.

Servir espolvoreando Kiwicha pop.



PAN INTEGRAL CON KIWICHA, ..

Ingredientes

- ✓ 850gr de harina de trigo integral (85%)
- ✓ 100gr de sal (10%)
- ✓ 150gr de harina de Kiwicha (15%)
- ✓ 150gr de azúcar (15%)
- ✓ 150gr de manteca (15%)
- ✓ 600ml de agua
- ✓ 40gr de levadura (40%)

Preparación

Mezclar la harina de trigo, Kiwicha, sal y azúcar; agregar la manteca y amasar bien. Disolver en agua tibia la levadura, luego verter poco a poco en la masa, seguir amasando hasta que no se adhiera a la mano.

Pesar 100gr de de masa, bolear y dejar reposar; luego formar los panes aplanando la masa en forma circular, poner en una bandeja y dejar fermentar por 2 horas. Llevar al horno. Y listo.



CONFITADO DE KIWICHA ..

Ingredientes

- ✓01kg de Kiwicha popeada
- ✓500gr de azúcar
- ✓01 sobre de cocoa
- ✓½ taza de agua

Preparación

Disolver el azúcar y la cocoa en el agua a fuego moderado, luego en un recipiente colocar el pop para mezclar de manera homogénea con el azúcar disuelto.



GALLETAS DE KIWICHA CON HARINA INTEGRAL DE TRIGO ..

Ingredientes

- ✓280 gr.de harina de trigo integral
- ✓120 gr de harina de Kiwicha
- ✓02 huevos
- ✓02 cucharaditas de polvo de hornear
- ✓100 ml de agua
- ✓120 gr de manteca
- ✓120gr de azúcar
- ✓¼ cucharadita de canela en polvo

Preparación

Mezclar la harina de trigo, harina de Kiwicha, azúcar y el polvo de hornear; hacer un hoyo en el centro y agregar la manteca y los huevos, mezclar, luego agregar el agua poco a poco mezclar y frotar hasta formar una masa uniforme y manejable, estirar la masa con un rodillo hasta lograr una masa de ½cm. de grosor. Cortar con moldes para galleta y colocar en latas, hornear durante 15 minutos.



BEBIDAS



KIWI-SOL ..

Ingredientes



- ✓ 150 g. de Kiwicha
- ✓ ½ kg de naranjas
- ✓ 2 cucharadas de harina de chuño (harina de papa)
- ✓ 150 g de azúcar
- ✓ ¼ de cucharadita de vainilla

Preparación

Lavar bien la Kiwicha y hervirla en agua. En el momento en que esté hirviendo, agregar el jugo de naranja y el azúcar. Mover e ir agregando el chuño, hasta darle una consistencia ligeramente espesa. Finalmente, agregarle unas gotas de esencia de vainilla y servir. Es una bebida rica en proteínas, especial para los niños. Puede ser un complemento ideal en las loncheras

CHICHA DE KIWICHA ..

Ingredientes

- ✓ 300gr. de harina de Kiwicha
- ✓ 100 gr de harina de maíz o trigo
- ✓ Un atado entre manzanilla, hinojo, apio y toronjil.
- ✓ Azúcar al gusto
- ✓ Canela molida
- ✓ Un vaso de chicha de jora. y/o ½ taza de qoncho o borra de jora.



Preparación

Hacer hervir en una olla 3 litros de agua y reposar la manzanilla el hinojo y el toronjil; en otra olla hacer hervir otros 3 litros, de agua, al que se le agregara la harina de Kiwicha y maíz disuelto en agua fría, esta hervirá por un espacio de 15min; luego agregar el reposado, remover hasta que se mezcle bien y cernir, agregar la azúcar al gusto y dejar enfriar (tibio) finalmente añadir el vaso de chicha de jora o borra todo este trabajo dejar reposar por unas 04 horas para que pueda fermentar. Servir con canela molida.

BIBLIOGRAFIA

Proyecto NUS IFAD II: Curso Taller y concurso gastronómico de potajes a base de Kiwicha. Taller de capacitación Curahuasi, Agosto del 2008.

Paccarectambo setiembre 2008 *Transformación de granos curso taller Proyecto Kiwicha CA-PBA /INIA*

Huanoquite febrero 2009 Salud – Nutrición y los Cultivos andinos como Alternativa Alimentaria Proyecto Kiwicha CA-PBA/INIA.

Proyecto NUS IFAD II: Curso Taller y concurso gastronómico de comidas a base de Kiwicha. Taller de capacitación Occoruro septiembre del 2009.

Proyecto NUS IFAD II: Curso Taller y concurso gastronómico de comidas a base de Kiwicha. Taller de capacitación Mollepata, Octubre del 2009.

Martínez M. Milagros: Tarwi y Kiwicha en la comida Peruana Fuente internet 2010.

Samohuallpa, Y. Resúmenes de preparación de transformación de granos Andinos.

FAO, 2000; Manual sobre utilización de los cultivos andinos sub explotados en la alimentación. Santiago de Chile.

Cursos Talleres de Capacitación en Transformación de Granos de Kiwicha y otros cereales en la Provincia de Paruro – Proyecto Kiwicha Consorcio Andino



Cursos Talleres de Capacitación en Transformación de Granos de Kiwicha y otros cereales en Occoruro Proyecto NUS IFAD II



Cursos Talleres de Capacitación en Transformación de Granos de Kiwicha y otros cereales en Mollepata – Proyecto NUS IFAD II





Consultas e Información

Programa Nacional de Investigación en Cultivos Andinos

Estación Experimental Andenes Cusco

www.inia.gob.pe

andenes@inia.gob.pe

atihuicty@yahoo.es.com

restrada@inia.gob.pe

juluguga3@hotmail.com

Av. Micaela Bastidas 310 - 314 Wanchac – Cusco

Telefax: 084 232871