



La Quinua

Qué es Quinua?

- Llamada la ganancia madre de los Incas y la quinua crece en los Andes.
- La quinua es una planta fuerte que puede crecer en una variedad de condiciones.
- La quinua se parece más a las espinacas y la remolacha que al trigo integral.
- Hay una abundancia de tipos de quinua como la roja, la blanca y la negra.





Origen de Quinoa

- Quinoa es nativo de la region Andean en Sur América
- De Colombia a norteña Argentina a Chile del sur
- Las personas Inca, Aymara, y Quechua usan mucho antes de colonization

Influencias culturales

- Era una parte muy importante para los Incas en el pasado
- Todavía es una comida muy destacado en las descendientes de personas indígenas y las personas Quechua y Aymara
- Los Incas lo llamaban “madre de todos los granos” o “chisaya mama”
- Cuenta la leyenda que el emperador inca plantaba ceremoniosamente las primeras semillas de quinua cada año





Importancia económica

- En 2016, Perú produjo 80.000 toneladas de esta cosecha, alrededor del 53,3% del volumen mundial, con el 47% de las exportaciones de quinua a nivel mundial.
- En 2012, Perú exportó quinua por valor de \$31 millones. Dos años después, el valor de las exportaciones de quinua sextuplicó esa cantidad, alcanzando los 197 millones de dólares.
- Los ingresos de los productores rurales de quinua aumentaron un 22%.

Exportación

- En 2021, Perú exportó 51 millones kilogramos de quinua
- Approximate 104 millones de dólares
- Es el principal exportador de quinua en el mundo
- Exporta mucha quinua!



Una receta

- Se llama es “Quinoa Atamalada,” es muy popular en Perú.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de pasta de ají amarillo
- 1 taza de quinoa
- Sal y pimienta
- 1/4 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de queso fresco
- 2 cucharadas de perejil

