

REVISTA CULTURAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CHILENO



CARTILLA N° 2

UN VIAJE AL ALTIPLANO CHILENO

CONOCIENDO LA QUINUA COMO NUESTRO PRODUCTO REGIONAL
CARACTERISTICAS

RECETAS

SUGERENCIAS - TRUCOS – CONSEJOS

EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA NORTINA

RICARDO PACHECO MARAMBIO
CHEF AUTOR INSTRUCTOR ASESOR
COCINA DEL NORTE CHILENO

IQUIQUE – CHILE
2005



INDICE

PAG

UN VIAJE AL ALTIPLANO CHILENO	7
UN CIELO ESTRELLADO DE COLCHANE.	8
EN EL CARNAVAL MIS ILUSIONES UN LUCERO.	9
ESA MARAVILLOSA NATURALEZA.	11
AGRADECIMIENTO A PERSONAS VALEROSAS Y NUEVA GENERACIÓN.	13
QUINUA CEREAL DEL ALTIPLANO CHILENO.	14

CARACTERÍSTICAS

CARACTERÍSTICAS DE LA QUINUA.	20
VENTAJA DE LA QUINUA COMO CEREAL.	21

RECETAS

QUINUA EN CANOA CON SALSA DE PIMIENTO VERDE Y PUERROS FRITOS CON VERDURAS.	23
QUINUA GRANEADA CON PESCADO FRITO Y PAPAS CON AJÍ PURÉ DE QUINUA AL HUACATAY	25 26
QUINUA AL NATURAL.	26
SOPA DE QUINUA CON CARNE DE LLAMA.	27
MUCUMA DE QUINUA	28
K ' ISPIÑA.	28
ENSALADA DE QUINUA FRÍA AL APIO PALTA	28
CHARQUI DE LLAMA CON HUEVO Y QUINUA GRANEADA	28
TORTA DE PANQUEQUE CON QUINUA A LA CREMA EN SEMILLA DE AMAPOLA	30
QUINUA GRANEADA AL MORRÓN EN SAL CON ESPECIA DE AJO	31
TORTILLA DE QUINUA CON CAIGUAS Y ESPINACAS	32
CHULETAS DE LLAMA CON PANTRUCAS DE QUINUA EN SALSA DE MORRÓN	32
EMPANADITAS FRITAS TSUNAMI	33
PASTEL DE QUINUA Y CODORNICES EN PAILA DE GREDA	34
MEDALLÓN DE AVE RELLENA CON ESPINACA Y MORRÓN EN SALSA DE QUINUA	35
MANTEQUILLA MAITRE D ' HOTEL	36

SOPA DE MARISCOS CON SÉMOLA DE QUINUA	37
CREMA DE QUINUA GRATINADA CON MORRÓN	38
CREMA DE QUINUA CON JAIBAS	38

SUGERENCIA TRUCOS CONSEJOS

SUGERENCIAS	40
-------------	----

EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA

QUINUA PERLA MARFILADA DE LAS ALTURAS.	41
GLOSARIO DEL NORTE CHILENO.	42
A TODOS MIS HIJOS	43





UN VIAJE AL ALTIPLANO CHILENO

Viajes inolvidables mantuve en el altiplano de nuestro norte de Chile, como ser en el pueblo de Cancosa y Colchane y que suelo pensar que esto es sentir, porque desde que nacemos los seres humanos, es necesario alimentarnos y en la forma que nuestra alimentación sea quién nos satisfaga permanecerán en el recuerdo dentro del interior de nuestro cerebro; por aquel impacto de algún bocado ingerido y difícil de olvidar en el tiempo, ella fue nada menos que la **quinua**.

Al mismo tiempo, de trabajar aprovechando nuestros recursos naturales de ésta zona geográfica, es también proporcionar antecedentes de gran interés sobre ellas con sus características, sin embargo para muchos desconocidos, pero que se enriquecerán al saber de ella.

El llegar a vivir en un pueblo, a sido la experiencia más maravillosa que me pueda haber pasado durante mi existencia, a pesar que me costo muchas veces parte de mi propia felicidad.

Y que hoy, las recuerdo al escribir desde éste hermoso Oasis de ensueño, cálido, rústico y aquella hermosa mujer de canas blanca mi madre Adriana y su adorado hombre mi padre Luis y que hoy ambos descansas en paz a pocas cuadras del Restaurante llamado..... **"El Edén de Pica"**.

En este bello vergel, es donde tuve la gracia de trabajar de diferentes formas y métodos, este grano de las familias de las gramíneas, más conocida como quinua, y a la que le denomino con el mayor respeto del mundo aymará como la **Perla marfilada de las alturas**, incorporados a mi vida para siempre y es de esperar que ustedes sientan lo mismo.



UN CIELO ESTRELLADO DE COLCHANE

El haber estado en las alturas de nuestro norte de Chile y divisar en una noche que la luna, la sentí y la divise debajo de mis ojos, fue estar en la cúspide de un viaje a Colchane.

Cuando pise por primera vez esta tierra de las alturas al llegar a mi destino, sentí la acogida del cielo estrellado y las nebulosas alrededor de todo el entorno de mi cuerpo, el amanecer que la naturaleza me recibía con sus montañas bañadas de nieve blanca y posada al sol cordillerano.

Pensar que ella, éste clima es la que ha marcado por tiempos remotos, las expresiones de los niños, jóvenes, adultos y abuelos, sus caras tostadas y quebradizas por el clima del altiplano.

Y ellos fieles a sus costumbres y etnias presentaban sus platos típicos, en una competencia gastronómica a la cual fui invitado por el Sr. Alcalde de aquella comunidad, **Don Honorio Mamani**, como Presidente del jurado y del cual además tengo muy lindo recuerdo por la simpatía y calor de su gente, al compartir con ellos mis conocimientos gastronómicos más moderno de ésta obra.

Recordar delicias de aquellas mujeres, que en sus rostros impregnados por las

líneas marcadas, debido al clima recibido en las alturas de nuestro altiplano chileno, como aquella sopa de llamo con quinua, que me hizo calmar el frío aglomerado en mi cuerpo y él haber sido invitado durante varias noches, junto al silbido del viento en el anochecer, era como sentir la música impuesta por las zampoñas compartiendo con aquellas honestas y humildes familias, es para mi una satisfacción de amistad el poder haberlo llegado a palpar como un ser humano.

También pudo haber sido, como aquel pequeño budín de pan tan conocido por más de alguno de ustedes y que me recuerda aquel proverbio que dice:

MÁS VALE COMER PAN DURO Y VIVIR EN PAZ QUE TENER MUCHAS FIESTAS Y VIVIR PELEANDO.

Como los pudiera transportar desde sus hogares a éstos lugares inolvidables, llenos de naturaleza entregada por la Pachamama, para que disfruten de los aires andinos en todo su sentido, gastronómico, cultural y especialmente turístico, pero de una cosa estoy seguro, cuando llegue el momento de transportarse en el tiempo y se encuentren en éste mágico mundo lleno de cerros, adornado con la queñoa, bofedales, llaretas, la sorprendente vizcachas, la

tierna llama camélido infaltable de las alturas y aquella maravilla y milenaria quinua, pensarán estar en otro planeta, pero no será así, es el regalo que el ser supremo tuvo la gracia de hacer del norte chileno, parte de esta faja y angosta tierra chilena, que fue privilegiada.

Es por ello que hay que entregarse con amor al cocinar para los demás y para uno mismo, porque los platos radiantes, alegran y estimulan el corazón, dándole ánimo y nuevas fuerzas a nuestros cuerpos por consiguiente, sentir la paz entre los que se comparten los pequeños momentos alrededor y al calor de una buena mesa.



EN EL CARNAVAL MIS ILUSIONES UN LUCERO

A veces en nuestra existencia no podemos escribir algunas palabras dedicadas con amor y cariño, cuando en ciertos momentos de la vida no los posee, siendo que nuestro interior anhela tener por siempre a su lado a quién sueña como un lucero, y por esto que hoy no puedo dejar de decir cosa del corazón, como el zumbido de la quena que danza con el charango y que se pierde en la galaxia del universo.

Pero sin embargo, todas las cosas no se pueden tener al mismo tiempo, existen situaciones de grandes satisfacciones y otras de falta de gran apoyo, de ella nace la fortaleza con la esperanza, sin embargo no es fácil, si se tiene al final un precio y valor a ella por el éxito, pero si éste éxito no es compartido, como lo entregado con su alma y corazón, sea quién sea la persona que uno desea planificar una vida de compartimento, tiene que aceptar el precio del éxito.

Como quisiera a veces contar mis propios sueños y decirle cuales son mis anhelos y esperanza hasta el día de mi muerte, el silencio de la noche me hace llegar hasta algún lucero, en mi mente de ésta inquietud esperanzada, que me nace del interior de mi cuerpo y que al escribir se teje como panal de orégano fresco, ahogo mi pesar con un te con té hecho de hojas de la corteza

de queñoa pincelada de lamento y con el cuidado de un santo que me protege por dentro.

Pero el silencio del universo queda callada en la espera de los carnavales, sentado en un pukará con el aura rodeada y alzo mi mirada al cielo estrellado y me salgo de mi alma, para navegar con mi barca en la infinidad del desierto, pero no responde a mis deseos, en donde regreso al pueblo, camino y contemplo algún lucero inalcanzable, pero que me persigue noche tras noche en mi silencio.

A veces trato de entender su mensaje cuando veo caer una estrella fugaz, será que algún día caerá desde el cielo a mi lado aquel lucero, me hace sentir vigoroso, con fuerza de un hierro y la delicadeza de una flor, vuelvo a cerrar mis ojos y trato de buscar esa imagen hermosa al final del camino, sigo los rayos de luz que se prenden por el sendero y el frío de noches escarchadas del altiplano chileno me consume y cuando despierto queda el reflejo del lucero en mis venas hechas de cinabrio en polvo, al igual que un incienso perdido por el viento.

Ya no deseo abrir mis ojos de esta alucinación, es tan bella como el universo, tranquila con su plantas y sus llaretas del verde intenso, con la tranquilidad de sus noches que las veo en el faldeo de sus cerros y el silencio de las notas con el aire de pureza y embrujamiento, busco la intervención de volver a encontrarme

con quienes me engendraron y decirle saben ustedes quién es el lucero que hoy me a visitado y que al abrir mis ojos ya se ha enfumado.

Como quisiera estar de lo poco que me quedan de años y cuidar con mis manos y mi cuerpo que ese lucero me acompañe al final del infinito cielo.

El soñar no es más que volver a sentir unos labios de una mujer amada, también es, volver a sentir la sensibilidad de la piel enmarcada en el fuego de los pensamientos, que recorre las venas al contacto de aquella piel desconocida y deseosa de entregar en cuerpo y alma al compás de las sonatas de amor, que se deslizan por las aguas cordilleranas, regando todo a su paso para que llegue a florecer y hacer de ella un manjar con su dulzura a los cuatro vientos.

Escuchar instrumentos del altiplano me hace viajar a ella y me consuela con sus sonidos entre cuerda y me encuentro con su inolvidable carnaval, para ver si está mi lucero y aprenda amar entre cacharpayas, con sus bombos, cajas, charangos, quenas y sonidos de bronces, para perderme entre los pueblos y en el infinito del desierto, pero cuando vuelvo a la razón ya no hay carnaval, ni menos el lucero caído del universo.

Aún continuo escribiendo, al regreso cuando a los demás les entrego mis conocimientos, porque además son mis pensamientos después de un tiempo, sin embargo mis anheladas ilusiones aún

no están perdidas, a igual que las esperanzas en los viajes del tiempo, porque necesito amar para poder regar cada día y noche, algún lucero en mí anhelado panal, hechas en mi mente con tulipas de quinua y ensueño.



ESA MARAVILLOSA NATURALEZA

La visión del amor el verla incrustada en las iris de los ojos en tantas personas, y que si bien saben amar la vida, lo es además en la naturaleza, porque ver y contemplar cerros de volcanes en las alturas y darle esa ilusión a la plenitud del alma, es como divisar las alas y contemplar como vuela el cóndor que esta reflejado en nuestro emblema nacional, es sentir algunos bizcochos hechos de alfombras divisada a lo lejos de esa alturas llamados llareta.

Es como si pudiera retenerlo, son los truenos que se sienten a lo lejos en las alturas y sentir que en esos instante se puede pensar en no dormir y ver algunos rostros oscuros del asombro talvez, por la fuerza misma de la naturaleza.

Gemir el viento en la soledad del mundo andino, ver como se mueve el sol, las nubes son tan milagrosas al divisar un arco iris que se pierde en la pampa del tamarugal, es como entregar el tiempo para sembrar, sin las cualidades de sus aguas crece igual esta mágica quinua y contemplarla en medianoche como va creciendo y apoderándose de la pachamama quién la cobija como si fuese su hija, entregándole el rocío de noches estrelladas, para hacer más hermosa nuestra propia naturaleza.

Más pena da, ver esas aguas termales que se pierden en la soledad de la tierra misma, sin ser aprovechadas por el ser humano para su propia salud, en que se podría sumergirse para encontrar una renovada piel a la manera altiplánica.

Estar junto al resplandor de la luna, nos motiva a sembrar la unión con amistad entre la Gastronomía y el Turismo, pieza fundamental para el desarrollo de las comunidades y en ella me suelo poner algo triste, al pensar que tanto he insistido tratando que me escuchen las autoridades.....

EL TURISMO SIN GASTRONOMÍA NO ES TURISMO

Y de aquellas aguas darle la continuidad a la cultura de los pueblos, apoyando todas las riquezas que generosamente Dios la ha entregado a esta región, cuya misión de todos sin distinción de raza, es la de poder continuar ENTREGANDO lo mejor de ella, cocinando con nuestros sabores peculiares de la zona andina que mezclada por la madre naturaleza, pase a ser inolvidable a los turistas que nos que puedan llegar a visitar.

Y a lo mejor deberíamos de encontrarnos con el pasado, como la caleta de los changos o sus descendientes de los pescadores que asentaron en las aguadas del Ike Ike, “nombre antiguo de Iquique”, y el mundo Aymará entre otros, y que en su agradecimiento realizaban el trueque de los frutos del mar, con el

altiplano, para su subsistencia, por ello le invito a degustar mis famosas empanadas fritas **TSUNAMI**, confeccionada por la unión misma de esa maravillosa naturaleza.



AGRADECIMIENTOS A PERSONAS VALEROSAS Y NUEVA GENERACIÓN

Mis últimos años se han visto tan rápido pasar en la vida cotidiana, y ya no es la lejanía de mi juventud que suelo recordar, hoy pienso que es la sabiduría la que se consigue con los años transcurridos y por lo que se va disfrutando en el seno familiar, como en el entorno que solemos compartir, muchas veces solitariamente, pero con la gracia divina de colocarnos personas bondadosa, que le suele comprender.

Es por ello que debo agradecer haber conocido a un gran amigo ex Aero-náutico de la Fuerza Aérea de Chile, **RAUL DELATORRE**, y a su primo mis agradecimientos muy sinceros **JOSE G.DELATORRE HERRERA** ingeniero agrónomo máster en ciencias agropecuarias director departamento de agricultura del desierto de la Universidad Arturo Prat Iquique I Región de Tarapacá, por todas las facilidades en la búsqueda de mayores antecedentes de la quinua, la que con mucho agrado la hago extensiva a los seguidores de ella, tal como siempre la denominé y la seguiré promoviendo en todos los países que por intermedio de la gastronomía visite, como:

....LA PERLA MARFILADA DE LAS ALTURAS.....

También aquellas personas representantes de instituciones, que tuvieron la visión de poder entregar cultura a los

pueblos en mis proyectos, como ser: SERCOTEC (**Luis Astorga G.**) ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE PICA (**Alcalde Miguel Castro Ch.**) CONADI REGIONAL NORTE (**Antonio Mamani M.**) y a la Empresa Turística FLOR EN LA ARENA, que gracias a ellos, pude llevar adelante parte de mis sueños, en poder realizar el **I ENCUENTRO TRADICIONAL DE LA QUINUA**, con el objeto de poderla ayudarla en la difusión de tan noble grano, tan poco difundido y poder continuar promoviéndola en el ámbito regional, nacional e Internacional, como lo he realizado hasta el día de hoy.

A todos mis alumnos que un día me llegaron a conocer y bien saben todos ellos; los que le entregue gratuitamente de corazón, porque sus esperanzas las veía reflejada en sus ojos y el deseo de ser igual, mayor y superior de quien les habla.

Además porque sé, que algún día, uno de ellos continuarán, dándole satisfacciones a sus pueblos.

Desde mi lejanía a otras tierras, puedo decir con gran alegría, que es una realidad esta pequeña obra, trabajo grato de muchos años, de esfuerzo, perseverancia y de eterna espera, debido a mi precaria situación económica, porque de ésta manera puedo colaborar con

todas las dueñas de casa, alumnos de la carrera de gastronomía, jóvenes estudiantes de los colegios municipalizados, a los amantes del arte culinario del norte chileno y al mundo aymará con gran cariño, la que sin lugar a dudas permanecerán en el tiempo, formando parte de la gastronomía que *denomino* **COCINA DEL NORTE CHILENO.**

Ahora si todos ustedes han logrado entender, que en la vida sólo se debe entregar los conocimientos aprendido, debemos tener la obligación de poderlos delegar con amor y cariño para que continúe el proceso de vida, **aprender y entregar**, es así que continuaré ofreciendo en mis próximas cartillas, nuevos productos regionales, si dios no dispone otra cosa.

RICARDO PACHECO MARAMBIO
CHEF AUTOR
COCINA DEL NORTE CHILENO



QUINUA CEREAL DEL ALTIPLANO CHILENO

La quinua formó parte de la dieta básica en la cultura Incaica, desde tiempos remotos y aún hoy se cultiva en toda la zona andina siendo ésta, parte importante de la dieta de las comunidades aymará de nuestro norte chileno en varias regiones.

Domesticada por las culturas prehispánicas, se la utiliza en la alimentación desde por lo menos unos 3000 años. Cono (1956), la menciona como una especie de importancia a la llegada de los españoles a Sudamérica.

La quinua es un grano alimenticio que se cultiva ampliamente en la región andina, desde Colombia hasta el norte de Argentina como además se produce en Perú y Bolivia, para las condiciones de montañas de altura, aunque un ecotipo que se cultiva en Chile, pudiendo ser producida desde el nivel del mar.

La quinua o quinoa, denominado del quechua “kínuwa”, y que además por los españoles fue llamado “arrocillo”, cuya nomenclatura científica denominase *chenopodiun quinua*.

Este es un grano que se da en la agricultura andina la que refleja una rica tradición cultural de los pueblos de los interiores, debido a que a sido relegadas y solo se encuentran cultivadas por los

campesinos en pequeñas parcelas, estas constituyen los denominados cultivos andinos subexplotados.

La quinua normalmente crece en el altiplano, cuya altura de crecimiento óptimo (m.s.n.m.) es de 0 – 3900 es un alimento que crece en el desierto, es una frondosa planta de familia botánica chenopodiácea y que produce muchas semillas.

La quinua es especialmente rica en proteínas, grasas, minerales y carbohidratos.

Están presentes dieciséis aminoácidos, entre los cuales figuran los ocho aminoácidos esenciales; siendo especialmente rica en lisina, metionina, histidina y triptofano.

Propiedades terapéuticas:

Alimento de consumo humano con proteínas de alta calidad nutricional, que contribuyen al crecimiento normal y al mantenimiento de la salud.

Uso de la quinua:

Harina de quinua, para la utilización en la industria de la panificación. Malteado, el extracto se utiliza en la industria cervecera, textilera, adhesivos, panificación y farmacología. Otras formas: bebidas, flakes (tostadas), fideos y galletas, molida de grano, como harina y hojuelas de quinua, quinua confitadas con diferentes aromas, aperitivo, entradas,

sopas, platos de fondo, guarniciones, repostería, jugos, etc.

Descripción botánica:

Es una planta anual de tamaño muy variable, puede medir desde 1 m a 3,5 m de altura, según los ecotipos, las razas y el medio ecológico donde se cultiven.

Raíz:

La raíz es fasciculada, llegando a tener una profundidad de 0,50 a 2,80 m según el ecotipo, la profundidad del suelo y la altura de la planta (Pacheco y Morlon 1978), en algunos ecotipos de Colombia se ha observado que, en caso de fuertes vientos, la raíz no soporta el peso de la planta y esta puede volcarse.

Tallo:

El tallo es de sección circular cerca de la raíz, transformándose en angular a la altura donde nacen las ramas y hojas. La corteza del tallo está endurecida, mientras la médula es suave cuando las plantas son tiernas, y seca con textura esponjosa cuando maduran.

Según el desarrollo de la ramificación se pueden encontrar plantas con un solo tallo principal y ramas laterales muy cortas en los ecotipos del altiplano, o plantas con todas las ramas de igual tamaño en los ecotipos de valle, dándose todos los tipos intermedios.

Este desarrollo de la arquitectura de la planta puede modificarse parcialmente, según la densidad de siembra que tenga el cultivo,

En condiciones de producción intensiva de quinua en Ecuador, se han logrado cultivos con menos de 1 m de altura y un alto rendimiento de granos.

Hojas:

Son de carácter polimorfo en una sola planta: las hojas basales son romboides, mientras las hojas superiores, generalmente alrededor de la inflorescencia, son lanceoladas (Nelson. 1968). La lámina de las hojas tiernas está cubierta de una pubescencia granulosa vesiculosa en el revés y algunas veces en el haz. Estas coberturas varían al color rojo púrpura.

El botánico argentino Hunziker (1943) fue uno de los primeros en estudiar el origen de la quinua, reseña que según Humboldt, Bonpland y Kunth describieron en 1815 dos variedades, a y b que fueron denominadas viridescens y rubescens, a la cual Hunziker añadió rutescens, basado sobre todo en la morfología seminal Risi (1986) ha estudiado la hoja, relación quinua con sus parientes más cercana como la posición taxonómica de las otras podiáceas cultivadas.

Ésta constituye un alimento muy nutritivo, es increíble que su resistencia soporta los más severos climas del altiplano,

incluso llega a darse entre las rocas de ellas, con sólo plantar quinua echando las semillas en hoyo que se cavan en el suelo con la ayuda de una herramienta parecido a una lanza.

La quinua con el mínimo de cuidado crece a los pocos meses y ella ofrece una gama de colores hermosos rojos, verdes, amarillo en distintas variedades y algunas mezcladas entre sí sus coloridos, dándole de esta forma un hermoso paisaje al solitario altiplano de nuestro norte.

La forma de cosechar la quinua se desarraigan las plantas, se dejan secar al sol y se desgranar a mano, o en un pequeño manto se suelen decir los habitantes del altiplano, los que en su gran mayoría son de origen aymará.

También de ésta misma manera, la quinua al molerla se obtiene la harina de quinua, la que en algunos sectores las muelen con una piedra en un batán.

En el norte de Chile en la segunda y primera región se encuentra la cosecha y cultivo de la quinua en los pueblos de los interiores y rurales.

En Pica a tan solo 15 km. en canchones la Universidad Arturo Prat, en experimentación posee plantas de quinua y que su sabor no tiene nada que desmerecer de la que se produce en nuestro altiplano.

Procedimiento de la quinua:

Grano se considera dentro de los productos de las zonas altas y son frescos.

La producción de quinua en algunas zonas se destinan al auto consumo y el proceso tradicional se inicia con el venteadado para separar el perigonio o envoltura floral (en quechua: jipi) y parte de las impureza, le sigue la eliminación del perisperma (membrana exterior del grano) que contiene la saponina, causante del sabor amargo.

Según las regiones y la disponibilidad de agua se aplica uno de los siguientes procesos o la combinación de ellos:

Los granos, previamente humedecidos, son frotados ligeramente en la piedra de moler (denominada batán) y luego lavado con agua.

Los granos se restriegan con las manos y se lavan en abundante agua. Se repite la operación hasta que el agua salga sin espuma.

Los granos, contenidos en una bolsa de tela se restriegan en agua sobre piedras.

El proceso se completa con la eliminación de piedras y tierras que quedan en el fondo al sacudir los granos en un recipiente con agua.

Proceso en el medio urbano:

La quinua adquirida en forma envasada o a granel suele estar desamargada (pelada o perlada). Sin embargo es necesario comprobarlo mediante lavado.

Si se forma espuma al frotar ligeramente los granos es un indicio que estos siguen conteniendo sustancias amargas que se habrán de eliminar mediante el frotado y lavado de agua. Se completa la limpieza, sacudiendo los granos para asegurar la ausencia de piedras y tierra.

Proceso mecánico:

En las zonas productoras de quinua se han instalado, varias plantas desamargadoras de quinua.

Dicho proceso consiste básicamente en el desprendimiento del perisperma mediante el frotado mecánico de los granos secos sobre una superficie abrasiva y su separación por ventilación.

La aplicación de procesos artesanales o industriales en los cultivos andinos subexplotados da lugar a una serie de productos derivados que pueden ser utilizados como tal, o como base de preparaciones para el hogar o instituciones.

Granos reventados.

Pequeñas cantidades de granos limpios desamargados y secos se someten a calor seco en tiesto u olla tapada, sin grasa y por breve tiempo, lo que provoca su reventazón como roseta o palomitas.

Harina cruda de quinua:

Los granos desamargados y secos se muelen en piedra de moler, molino de granos o licuadora.

Harina tostada quinua.

Los granos previamente reventados, se muelen en piedra de moler, molino de granos o licuadora.

Procesos de conservación y almacenamiento quinua:

Tanto a nivel del hogar urbano como en las instituciones, conviene tomar en cuenta algunas precauciones para la conservación adecuada de los granos.

La quinua lavada que se expende en el comercio mantiene a menudo la humedad que tiene que ser eliminada mediante exposición al sol o secado al horno, para permitir la conservación y evitar la germinación y formación de mohos.

Criterios de selección:

Con el objeto de fijar pautas de apreciación, se ha realizado una clasificación convencional de:

Las preparaciones en tradicionales y no tradicionales.

Preparaciones tradicionales:

Son aquellas hechas con uno o varios cultivos andinos subexplotados como ingrediente principal y con otros cultivos andinos (papa, maíz) o cultivos andinizados (habas, cebada) como ingredientes adicionales.

Son típica de cada región, pueden variar según los productos predominantes en una determinada zona agroecológica y según su disponibilidad estacional (por ejemplo la leche, queso, verduras) y están incorporadas en los hábitos de consumo, formando parte del patrimonio cultural.

Preparaciones no-tradicionales,

Clasifican las elaboradas con uno o varios cultivos andinos subexplotados como ingrediente principal o adicional, con la incorporación de productos nativos, andinizados o foráneos.

Pueden emplearse utensilios de uso actual (por ejemplo licuadora). Las formas de preparación suelen asemejarse

a la cocina criolla o tener inspiración foránea.

Composición química:

Presentación de la quinua: en su Composición Química:

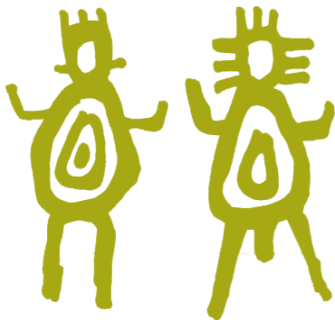
El grano de la quinua contiene proteínas, grasas, ceniza, fibra y carbohidratos.

Vitaminas: tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico (vitamina C)

Minerales: calcio, fósforo, hierro Bajo contenido de gluten.

El contenido de humedad promedio es de 12% lo cual es una ventaja para su conservación.

La quinua tiene un alto valor en el balance de los aminoácidos, superando a los cuatro cereales más importantes del mundo (trigo, cebada, avena, maíz), en los 10 aminoácidos esenciales.



(g/100g):

Leucina	10.4
Lisina	7.9
Fenilalanina	5.9
Tirosina	4.1
Cistina -trazas, Metionina	1.8
Treonina	4.0
Triptofano	1.6
Valina	7.6
Isoleucina	6.8

Composición en comparación con el trigo (g/100g)

Proteínas	11,7
Grasas	6,3
Carbohidratos	68,0
Fibra	5,2
Ceniza	2,8
Humedad %	11,2

Composición de las semillas de quinua en mínimo y máximo Según varios autores (g/100g)

Proteínas	11,0	21,3
Grasas	5,3	8,4
Carbohidratos	53,5	74,3
Fibra	2,1	4,9
Ceniza	3,0	3,6
Humedad (%)	9,4	13,4

CARACTERÍSTICAS

Dentro de la quinua podemos encontrar una gran variedad genética de especies cultivadas y silvestres, de formas diferentes, de variados colores, periodo vegetativo, asimismo resistentes a los fríos, sequía, exceso de humedad, granizadas, resistencia a los terrenos salinos, tolerancia a fuertes vientos, resistencia al ataque de plagas, enfermedades, contenido de saponina, uso en la alimentación, usos en la medicina y formas de transformación, etc.).

El altiplano de nuestro norte chileno aún conserva la mayor diversidad genética de especies y genotipos cultivados y ancestros silvestres de gramíneas por los aymará, quienes van transmitiendo de generación en generación los que se utilizan guardando semillas valiosas en resistencia para enfrentar las altas temperaturas, su sequía, heladas y fuertes lluvias en caídas granizadas, especialmente en tiempo estival, vale decir, lo que les denominan invierno altiplánico (verano).

El exceso de humedad y las altas temperaturas, como así otros intereses agrícolas, los que desafortunadamente éstas los lleva a una pérdida irreversible lentamente, como la falta de difusión de variadas preparaciones y principalmente por la escasa falta de apoyo gubernamental, así como por el medio empobrecido de las familias andinas

y las migración, característica de las familias por buscar un mejor sustento de vida.

Se la puedo recomendar a los enfermo de **CELIAQUÍA**, quienes tienen intolerancia al gluten, la quinua es lo ideal para su dieta diaria al igual que el arroz.

Su coloración del grano varía desde la tonalidad el blanco, cristalino marfil, amarillo, rojo, opaco café, plomo, púrpura y negro, dichas variaciones nos permite diferenciar algunas formas de consumo, como por ejemplo:

las cristalinas para el consumo en sopas.

las rojas, púrpuras y amarillas en mazorras etc.

las semillas negras, resisten mejor al frío y heladas.

las semillas plomas para la elaboración de tostados y harinas.

los colores blancos y claros para los graneados etc.

Variación en usos:

Estas pueden se usadas en distintas preparaciones como entre ellas las sopas, tostado, harina, graneado, mazamoras, postres, aperitivos, guarniciones, terrina e infinidades de otras exquisiteces.

La preparación de las diferentes formas de consumo de la quinua, realmente es asombrosa en las comunidades de los pueblos de los interiores, ya que dichas preparaciones tiene diferentes especialidades de una comunidad a otra, van variando de una zona a otra, dentro del mismo altiplano, se ha podido reconocer diferentes formas de consumo en las regiones, las cuales también son diferenciadas de acuerdo a las fiestas religiosas y ocasiones de consumo familiar.

Las formas mas familiares de consumo de la quinua son en sopas, ulpo (usado mayormente para los viajes y como refrigerio frío), cazuela, graneados, harinas, mazamorras, y también las hojas de la quinua o simplemente como verdura en las sopas.

Es por ello que debemos apoyar como una estrategia adecuada que sea sostenible en el tiempo, para la conservación de los recursos genéticos, y como apoyo alimenticio, permitiendo el desarrollo sostenible de las zonas rurales de los nuestras regiones y los pueblos andinos.



VENTAJA DE LA QUINUA COMO CEREAL

Si consideramos que toda nuestra familia deseamos tengan una buena salud, como además de un buen desarrollo mental y físico, es porque todo tiene una relación de vivir, y está es su alimentación, las que nos proveerán de nutrientes necesarios a nuestro organismo, las que nos apoyaran a lo largo de los años en las actividades y crecimientos, y talvez en nuestra propia reproducción.

La quinua, cereal con la forma de un grano más conocida como el arroz altiplánico en sectores aymará, tiene un bajo contenido de azúcar y rica fuente de aminoácidos esenciales que puede ser complementada adecuadamente con otros productos de origen vegetal como el maíz, la cebada, etc. rica en almidón y al mismo tiempo lo es en **fibras y en grasas no saturadas**, por otra parte contiene muchos minerales y vitaminas esenciales para el organismo

Sin embargo lo que más llama la atención son las **proteínas** de ésta planta pues contiene aproximadamente el doble de lisina y metionina que los cereales como trigo, arroz, maíz y cebada y son de una calidad superior.

Debemos saber que los **hidratos de carbono y las grasas**, nos proporcionan energía y de esa manera mante-

nemos nuestra temperatura corporal, estos nutrientes como a igual que el agua que consumimos, se necesitan en mayores cantidades, ya que la energía que falta es tomada de las grasas del cuerpo, la que con lleva a la pérdida de peso, y si la energía es mayor que las que se necesitan, nos llevará a un exceso de peso.

En cambio las **proteínas** forman parte de todos los tejidos, sangre, piel, huesos, pelo y músculos, y a su vez las proteínas se componen de aminoácidos esenciales, es por ello que es necesario consumir mezclas de cereales y leguminosas en nuestra dieta.

Sin embargo las **fibras** provistas por los cereales integrales, frutas y verduras es de suma importancia para poder regular el funcionamiento intestinal.

Así el **agua** es el mayor constituyente del organismo del cuerpo humano, ya que participa en los procesos biológicos, el agua también interviene en la eliminación de los productos desechado por el organismo, el que a su vez ayuda a controlar la temperatura del cuerpo.

Por otra parte las **vitaminas** ayudan a que otros nutrientes sean utilizados en forma apropiada, como por ejemplo la vitamina A es necesaria para la salud de la piel y la visión.

Y finalmente los **minerales** ayudan a controlar los procesos fisiológicos,

como el hierro que es importante en la formación de la sangre y que dicho hierro suele encontrarse además en las hojas de color verde oscuro.

La quinua es un cultivo muy apetecido entre las comunidades aymará, y ella forma parte de su dieta alimenticia desde pequeño, y que debido a sus cualidades hoy en día es de mucho interés a exportadores, **(TAN LAMENTABLE QUE SE EXPORTE Y NO SE ESTIMULE EL CONSUMO REGIONAL)**

Hoy en día debido a gran apoyo de la corporación nacional de desarrollo indígena (Conadi), hace algunos años se inauguro un estanque recubierto con láminas pecc la que permitirá regar cerca de 50 hectáreas y no tener que depender de las aguas lluvias y debido a éste proyecto la nueva tecnología tiende a favorecer a un numero favorable de familias en la siembra y cultivo de tan digna planta.

Valor nutritivo de la quinua

370	Energía Kcal.
11,8	Proteína g
4,2	Hierro mg

Valor nutritivo de la harina de quinua:

341	Energía Kcal.
9,1	Proteína g
3,7	Hierro mg

Estos granos debieran ser cultivado en forma permanente, debido a sus ventajas ecológicas, ya que están dotadas para adaptarse en zonas donde otros cultivos no prosperarían, y además por sus cualidades de resistencia, por lo demás la responsabilidad es de la comunidad en general, me refiero a las ciudades y capitales de nuestro país, en que debieran preferir este insuperable alimento, como también al gobierno en que debiera introducirlo en los programas de alimentación de los colegios, especialmente en la época escolar, como además a los dueños de restaurante y chef, motivarla en nuevas preparaciones para el consumo masivo y de ésta forma se incentive su consumo un poco más masivo poblacionalmente, la que indudablemente en forma indirecta, **ESTARÁN AYUDANDO A LOS PUEBLOS**, en no llegar a perder nuestras tradiciones culinarias del norte chileno.



QUINUA EN CANOA CON SALSA DE PIMIENTO VERDE Y PUERROS FRITO CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA EL PINO

600 gramos de asiento de vacuno o carne llamo
2 cucharadas de mantequilla
½ cebolla brunoise
3 cucharadas de aceite oliva (chef)
3 dientes de ajo
½ pimiento morrón picado en brunoise
1 cucharada de perejil picado
1 hoja de laurel
10 c.c. de vino blanco
10 gramos harina para espolvorear

INGREDIENTES PARA LA SALSA

1 cucharada de aceite oliva (chef)
2 morrones verde en corte brunoise sin semilla
3 puerros (solo la parte verde)
50 gramos mantequilla sin sal
½ cebolla brunoise
2 dientes de ajo
5 gramos de estragón
2 cucharadas de perejil
1 hoja de laurel para aromatizar
750 c.c. vino blanco sauvignon
sal (super sal lobos)
pimienta fresca

INGREDIENTES DE LA QUINUA

250 gramos de quinua
4 dientes de ajo
1 cebolla mediana
1 zanahoria grande
1 morrón pequeño
gotas de salsa inglesa
sal a gusto (super sal lobos)
200 c.c. de crema líquida
500 c.c. fondo de ave
3 cucharadas aceite oliva (chef)
3 cucharadas de mantequilla sin sal
½ limón de pica

Guarniciones

2 puerros la parte blanca
2 papas naturales
2 zanahorias
50 gramos mantequilla
aceite para freír friol (chef)

PREPARACIÓN DEL PINO

Picar la carne finamente y saltear en mantequilla con aceite, incorporar la cebolla, el ajo, el pimiento morrón, el perejil y la hoja de laurel por 5 minutos.

Incorporar el vino suavemente y espolvorear la harina cernida, para evitar que quede jugoso, terminar la cocción por 15 minutos y reservar

PREPARACIÓN DE LA SALSA:

Saltear las verduras con aceite y mantequilla por 3 minutos.
Lentamente agregar el vino, cocina a

fuego alto hasta reducir a la mitad.
Filtrar por el chino y volver a reducir al 50 por ciento, al momento de servir sazonar con sal y pimienta recién molida, finalmente trabar con mantequilla congelada.

PREPARACIÓN DE LA QUINUA

Lavar la quinua, filtrarla y escurrirla.
En una olla sudar la cebolla, el ajo en mantequilla con aceite, zanahoria y granear la quinua, el morrón a cuadros, agregar el fondo de ave y el jugo de limón, llevar a ebullición, y terminar a fuego lento sobre un tostador por 25 minutos.

Luego traspasar a una molinet, agregar la salsa inglesa, crema, y además se debe de preocuparse que tenga algunos granos para su consistencia, no debe de quedar como puré.

Enmantequillar y colocar papel de aluminio en un molde de tipo canoa, el cual se llenará hasta el 70% de su capacidad con quinua y el resto con el pino, tapar y llevar al horno por 10 minutos a fuego mediano

PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

Cortar el puerro a lo largo en juliana muy fina, freírlo hasta obtener un color dorado, blanquear las papas y zanahorias, tornearla en forma de hojas y saltearlas en la mantequilla.

QUINUA GRANEADA CON PESCADO FRITO Y PAPAS CON AJÍ

INGREDIENTES:

ají en vaina
nueces peladas
clavo de olor
papas
aceite
huacatay fresco
fondo de ave
limón de pica
pescado (cojinova)
harina
clavo de olor
sal de mesa (super sal lobos)

PREPARACIÓN DEL AJI:

Se muele el ají en vaina completo en piedra, se le agrega las nueces peladas y se sigue moliendo.

Luego se le agrega el huacatay seco o fresco y la sal, para continuar moliendo en la piedra.

Todo esto se complementa con caldo de pollo (fondo de ave) o de vacuno.

Cuando todo este molido se hecha a un tiesto para formar una pasta, agregando aceite hasta darle una consistencia muy parecida a la mayonesa.

Las papas se deben cocer con unos clavos de olor y con agua al ras, una vez

cocidas se pelan calientes y se deben echar calientitas a la preparación del ají, para que se impregnen las papas en su sabor.

PREPARACIÓN DEL PESCADO:

Preferir el procedimiento de la costumbre piqueña, arrebozando con sal y jugo de limón, se pasa por harina cruda, se deja reposar y antes de freír se pasa nuevamente por harina.

Se debe de freír el pescado en abundante aceite caliente y para que este no se pegue se le hecha una bolita de masa o un trozo de papa cruda.



PURÉ DE QUINUA AL HUACATAY

INGREDIENTES

1 taza de quinua al natural
1 taza de puré de papa natural
1 cuchara de huacatay seco molido
100 gramos mantequilla clarificada
100 c.c. de crema de leche
sal (super sal lobos)
pimienta blanca a gusto

PREPARACIÓN

Colocar en una licuadora la quinua al natural preparada y agregar la crema de leche, licuar y reservar.

En una olla colocar la mezcla anterior y agregar el puré de papa preparado, el huacatay, la mantequilla clarificada (sin suero) y condimentar con sal y pimienta.

Trabajar hasta unir a fuego bajo, revolviendo constantemente.

Servir caliente, especial para carne de cordero.

QUINUA AL NATURAL

INGREDIENTES

250 gramos de quinua
375 c.c. de agua
90 gramos de mantequilla sin sal

PREPARACIÓN

Lavar la quinua en siete aguas, para desprenderse de la saponina que contiene, debe de quedar transparente la última agua, colar y reservar.

En una olla incorporar el agua caliente, derretir la mantequilla y agregar la quinua lavada y estilada (sin la saponina), revolver.

Cocinar llevando a ebullición y bajar el calor del fuego, cocinando sobre un tostador y con papel aluza foil tapado con la tapa, por espacio de 15 minutos.

Retirar y servir de acompañamiento especial para pescados al vapor.

NOTA ESTA RECETA NO CONTIENE SAL, ESTA DISEÑADA EN ESPECIAL PARA LAS PERSONAS HIPERTENSA, ARTERIOSCLOROSIS Y CON PROBLEMA DE COLESTEROL.

SOPA DE QUINUA CON CARNE DE LLAMA

INGREDIENTES

500 gramos llama (parte del lomo)
50 c.c. aceite vegetal
1 morrón
1 taza porotos verdes
1/2 taza de apio
1/2 taza de quinua
2 zanahorias
2 dientes de ajo
1 cebollín verde
1 taza zapallo
1 choclo
4 papas
2 cucharadas de cilantro
sal de mesa (super sal lobos y pimienta molida a gusto)

PREPARACIÓN

Cocinar la carne de llama cortadas en trozos, a partir de agua fría sin sal, cocinar por 1 hora a fuego lento, siempre espumando.

En un sartén colocar el aceite y sofreír en ella, el morrón, el cebollín con sus ramas, la zanahoria, el apio y el ajo todo cortado en tiritas delgadas cocinar por 5 minutos.

Vaciar al caldo en la olla de la carne de llama, el sofrito de la sartén y continuar su cocción por 10 minutos.

Agregar la quinua lavada, el choclo des-

granado, el zapallo a cuadros, las papas en cuadritos, y los porotos verdes a lo largo, condimentar con sal, pimienta y terminar la cocción por 15 minutos aproximado.

Servir en plato hondo y espolvorear con cilantro picado finamente.



MUCUMA DE QUINUA

INGREDIENTES

1 kilo de harina de quinua
½ litro de agua tibia con sal
1/8 kilo de manteca
sal a gusto (super sal lobos)

PREPARACIÓN

En un bolo se pone la harina de quinua, se le agrega el agua tibia con sal.

Amasarlo como el pan.

Luego dejar reposar 30 minutos.

Posteriormente se hacen las pelotas, y en el medio se colocar una pizca de manteca a cada una de ellas.

Finalmente se le hace cocer a baño maría.

K ' ISPIÑA

INGREDIENTES

1 kilo harina de quinua
½ litro de agua tibia con sal

PREPARACIÓN

Se amasa bastante.

Luego se deja reposar unos 30 minutos.

Después se hace las bolitas y se pone a cocer a baño maría.



ENSALADA DE QUINUA FRÍA AL APIO PALTA

INGREDIENTES

1 taza de quinua al natural
1/2 taza de apio picado a cuadros
1 palta pintona a cuadros
2 cucharadas de mayonesa
1 limón de pica
aceite pepitas de uva (chef)
sal con especias estofado (super sal lobos)
pimienta a gusto
1 cucharada de cilantro picado fino

PREPARACIÓN

Colocar en una fuente la quinua preparada al natural, agregar el apio, la palta, condimentar con aceite pepitas de uva, sal con especias de estofado y pimienta, revolver.

Agregar la mayonesa y el limón, unir en forma uniforme.

Colocar en un molde y disponer en el plato, finalmente espolvorear el cilantro picado fino.

CHARQUI DE LLAMA CON HUEVO Y QUINUA GRANEADA

INGREDIENTES

500 gramos charqui de llama
orégano a gusto
1 pizca ají picante de locoto seco molido (optativo)
1 cucharita ají de color
3 tomates
sal (super sal lobos)
1 diente de ajo
6 cucharadas aceite
medio limón de pica
1 taza de quinua
comino a gusto
1 cucharita perejil
1 cucharita cilantro
2 huevos duros
2 cebollas

PREPARACIÓN DE LA QUINUA

Se lava la quinua en siete agua hasta que la última este transparente, se incorpora la mitad del aceite “ 3 cucharadas” a la olla, se sofríe el ajo machacado en piedra y se agrega la quinua lavada, revolver para unir el sabor a la quinua.

Agregar el agua hervida hasta cubrir la quinua, el zumo del limón y sal, se lleva a ebullición, al primer hervor bajar la llama del fuego, cocinar por 15 minutos a fuego lento, sobre un tostador.

PREPARACIÓN DE LA LLAMA:

Se cuece el charqui previamente en un litro de agua, por 20 minutos y obtener un caldo sustancioso.

En una sartén, colocar el aceite restante y sofreír la cebolla a cuadrado, con sal, orégano, ají de locoto seco molido (opcional) comino y ají de color a gusto, el tomate pelado sin semilla picado fino, agregar el charqui desmenuzado (ya debió haberse machacado en la piedra), se adiciona perejil, resolver y cocinar.

Se puede agregar el caldo del charqui en caso que se seque.

Disponer en un plato el pino, la quinua graneada y verter en ella el pino de charqui de llama y finalmente el huevo duro desmenuzado y cilantro picado espolvoreado



TORTA DE PANQUEQUES CON QUINUA A LA CREMA EN SEMILLA DE AMAPOLA

INGREDIENTES DE PANQUEQUES

- 4 huevos
- 1 taza de harina cernida
- 1 1/2 tazas de leche líquida
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes en una juguera hasta unir y dejar reposar por 15 minutos, colar y reservar,

Preparar los panqueques de uno en uno en un sartén de teflón, una vez finalizado disponer cada panqueque y cortar en círculos de 7 cms. de diámetro y reservar.

INGREDIENTES DE LA QUINUA

- 1/4 kilo quinua lavada
- 3/4 litro de leche líquida
- 2 clavos de olor
- 1 ramita de canela
- 20 gramos semilla de amapola
- 50 gramos azúcar flor
- 50 c.c. de triple sec
- 300 c.c. de crema de leche
- 1/2 cáscara de piel de naranja

ADORNO

crema chantilly
adornar con frutilla entera
hoja de menta fresca

PREPARACIÓN

Colocar en una olla, la leche, quinua lavada y estilada, canela, clavo de olor, piel de naranja y azúcar flor, llevar a ebullición, cocinar a fuego lento por espacio de 25 minutos, enfriar.

A continuación, retirar la piel de naranja, clavo de olor y canela, licuando conjuntamente con la crema de leche, colar y pasar a cedazo, reservar.

En un bol mezclar la quinua ya preparada, con el licor de triple sec y semilla de amapola con movimientos en forma envolventes, reservar.

Preparación final: disponer cada disco relleno con quinua, hasta un total de 5 discos, el último cubrir con crema chantilly, adornar con frutilla y hoja de menta fresca.



QUINUA GRANEADA AL MORRÓN EN SAL CON ESPECIAS DE AJO

INGREDIENTES

1 taza de quinua lavada y secada
2 tazas fondo de verduras 400 c.c.
1 cucharada de mantequilla de morrón
2 cebollines solo la cabeza
1 cucharada de aceite pepitas de uva
1/2 limón de pica
sal con especias de ajo (super sal lobos)

PREPARACIÓN

Disponer en una olla la mantequilla de morrón con el aceite pepitas de uva y sofreír en ella el cebollín picado fino por 2 minutos.

Agregar la quinua lavada y secada en papel absorbente y granear, adicionar el fondo de verdura caliente, condimentar con la sal de especia de ajo a su gusto y bajar la llama del fuego, agregar el jugo del limón.

Cocinar a fuego bajo sobre tostador tapado con papel aluza por 15 minutos.

TORTILLA DE QUINUA CON CAIGUAS Y ESPINACAS

INGREDIENTES

3 huevos
media taza de caiguas blanqueadas 30 segundo
media taza de espinacas blanqueadas
media taza de quinua al natural
2 cucharadas mantequilla sin sal
2 cucharadas de aceite oliva de azapa
medio morrón asado sin piel ni semilla
sal con especias de cebolla (super sal lobos)

PREPARACIÓN

En una olla colocar la mantequilla, las caiguas cortadas en tiras delgadas, el morrón de igual forma, espinacas picadas, la quinua preparada y condimentar con sal de especias de cebolla.

En un bol colocar los huevos, batirlos y agregar la mezcla anterior.

En una sartén agregar el aceite y vaciar en ella la mezcla de la tortilla anterior y cocinar por ambos lados.

Servir caliente.

CHULETAS DE LLAMA CON PANTRUCAS DE QUINUA EN SALSA DE MORRÓN.

INGREDIENTES

160 gramos harina de quinua
340 gramos harina de trigo
3 yemas de huevos
sal de mesa para la masa (super sal lobos)
1 1/2 litros caldo de ave
1 manojo hierbas (cebollín, orégano, romero)
80 c.c. aceite pepitas de uva
sal con especias asado al horno (super sal lobos)
4 chuletas carne de llama
1 limón de pica
6 morrones asado (sin piel ni semilla)
1 diente ajo
1 cebolla rallada
1 taza hoja perejil fresco
1 hoja laurel

PREPARACIÓN

Disponer ambas harinas cernida con una pizca de sal de mesa y en el centro formar un cráter, para vaciar las yemas de huevos y mezclar los ingredientes, trabajarla con una espátula y luego con las manos.

Amasar por unos 20 minutos, envolver y reposar.

EMPANADITAS FRITAS TSUNAMI

INGREDIENTES

500 gramos de harina
2 cucharadas de manteca
salmuera tibia
aceite para freír (friol) recomendable
1 cucharadita ají de color
300 gramos de mariscos surtidos (locos
cocidos, almejas limpias, lapas cocidas,
ostiones limpios, pulpos cocidos)
100 gramos de quinua graneada al
azafrán
2 cebollas picadas a cuadros
2 cucharadas de aceite
sal de especias para pescado y mariscos
(super sal lobos)
pimienta
1 cucharada de huacatay seco molido
comino a gusto

PREPARACIÓN

Ponga la harina sobre la tabla, agregue la manteca mezclando con los dedos y luego la salmuera hasta mezclar bien la masa.

Picar la cebolla a cuadritos y dejarla en agua hirviendo cocinando por 5 minutos, retirar y estilar.

En una olla sofreír los mariscos en aceite y ají de color junto con la cebolla, condimentar con poca sal de especia de pescados y mariscos, pimienta, comino, huacatay seco molido y la quinua prepa-

Estirar en una mesa enharinada, formar una masa delgada y hacer dos rectángulos iguales, el primero marcar cuadrado de 2 cm. por lado y colocar hojas perejil sobre la masa enmarcada y cerrar colocando encima el otro rectángulo y cortar cada uno de ellas, enharinar y dejar reposar.

Condimentar las chuletas con limón, aceite, sal con especias asado y cocinar al horno, grillar o asar a su punto de cocción deseado, reservar.

En una olla disponer caldo de ave, al hervir agregar sal de mesa, manojo hierbas y una cuchara aceite, agregar las pantrucas en ebullición una a una, cocinar hasta que esté al dente o cocida según su gusto, retirar y reservar.

En una sartén sofreír en aceite la cebolla rallada, el morrón hecho puré y el ajo picado fino por unos 2 minutos, agregar caldo de las pantrucas, hoja de laurel y terminar de cocinar por 10 minutos a fuego bajo.

En un plato disponer la salsa de espejo, las pancutras sobre ella y las chuletas al centro.

Bañar con aceite pepitas de uva las pancutras y adornar con perejil frito.

rada, unir los ingredientes y dejar reposar de un día a otro de preferencia.

Estirar la masa delgadita en tiras de unos 15 centímetros de ancho y ponga porciones del pino de mariscos entre sí entre 3 a 4 dedos de distancia.

Doble la masa sobre si misma poniendo salmuera en torno al pino para pegar los bordes.

Apriete bien y corte con la ruleta.

Freír en abundante aceite caliente.

Retirar y disponer en papel absorbente.

Servir con pebre nortino de preferencia: (confeccionada en base de locotos, limones de pica, cucharada de aceite sal a gusto y huacatay fresco ó 1/2 seco molido)



PASTEL DE QUINUA Y CODORNICES EN PAILA DE GREDA

INGREDIENTES

4 codornices de la tirana (granja de mi abuelo) (1)
2 cucharadas mantequilla
1 cucharada de aceite oliva valle azapa
3 cucharadas mantequilla clarificada
1 cebolla mediana
1 morrón sin piel
sal con especias para estofado (super sal lobos)
pimienta blanca a gusto
huacatay fresco en hojas
40 c.c. de coñac
40 c.c. de vino blanco sauvignon (palo alto)
2 cucharadas tomate fresco molido
200 gramos quinua
2 huevos
80 gramos queso mozzarella laminado
2 cucharadas queso rallado

PREPARACIÓN

Lavar y limpiar las codornices, cortar porciones de preferencia deshuesar con cuidado.

Colocar en un sartén la mantequilla, aceite y sofreír en ella la cebolla a pluma, morrón cocido a cuadros, agregar las codornices, flamear con el coñac y apagar con el vino blanco.

MEDALLÓN DE AVE RELLENA CON ESPINACA Y MORRÓN EN SALSA DE QUINUA

Disponer la mezcla anterior en un bol y agregar el jugo de las codornices, adicionar las yemas de huevo, el queso rallado y la mantequilla clarificada (mantequilla sin suero), revolver para uniformar los sabores.

Condimentar con sal de especias para estofado, pimienta, hojas de huacatay y el tomate, cocinar a fuego bajo y tapado, reservar.

Cocinar la quinua con bastante agua caliente en mantequilla por 5 minutos, escurrir, licuar, pasar a cedazo y reservar.

Enmantequillar los tiestos de greda, agregar la quinua y en el centro la carne de las codornices, tapar con más quinua procurando de dejarlos nivelados, sellar con lámina de queso mozzarella y trozos de mantequilla.

Llevar a horno precalentado a 180 grados por 15 minutos

(1) **Granja de mi abuelo** ubicado en el pueblo de la Tirana, al interior de Iquique.

INGREDIENTES

2 pechugas de ave
sal con especias de ajo (super sal lobos)
1 limón de pica
30 c.c. aceite pepitas de uva (chef)
pimienta blanca a gusto
4 láminas queso gauda
1/2 manojo espinaca
2 morrones cocido
1/2 taza quinua al aceite preparada
50 gramos de mantequilla Maitre D'Hotel
1/2 cebollín
1 1/2 litros de fondo de ave
2 cucharadas de aceite pepitas de uva (salsa)

PREPARACIÓN

Las pechugas de ave deben faenarse, usar solo las supremas de ellas (sin piel ni esqueleto), abrirla en dos y cubrir con la espinaca blanqueada, el queso laminado y finalmente el morrón en corte juliana, enrollar y fijarla con mondadientes.

Condimentar con sal especias de ajo, limón, aceite pepitas de uva y pimienta blanca a gusto, reservar por 15 minutos.

Disponer en una sartén los enrollados de ave, cocinar por 10 minutos aproximadamente, retirar y conservar.

En otro sartén colocar la mantequilla Maitre D' Hotel, el aceite y sofreír en ella el cebollín picado, por 2 minutos, agregar la quinua (preparada y granulada en aceite) con el fondo de ave, continuar su cocción por 5 minutos.

Traspasar la mezcla anterior a una juguera (licuar) pasar por el chino, filtrar y volver a la sartén, para reducir al 70 por ciento.

Servir en un plato los medallones cortados individuales y la salsa en forma de espejo.

MANTEQUILLA MAITRE D' HOTEL

INGREDIENTES

100 gramos de mantequilla sin sal
20 gramos de perejil picado fino
limón de pica
sal de mesa a gusto (super sal lobos)

PREPARACIÓN

Se debe de mantener la mantequilla sin sal a temperatura.

Trabajarla con las manos hasta conseguir textura pomada.

Incorporar el ingrediente deseado al sabor en éste caso perejil, pudiendo ser (morrón, huacatay, menta, quinua).

Condimentar con sal y gotas de limón, unir todos los ingredientes en forma uniforme.

Disponerla en papel aluza (aluminio), formar cilindro envuelto y llevar al congelador hasta su uso.

SOPA DE MARISCOS CON SÉMOLA DE QUINUA

INGREDIENTES

1 docena de cholgas
1 docena de locos
1 docena de lapas
1 docena de almejas
1 docena de caracoles de mar o locates
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1/2 morrón rojo
1/2 pimentón verde
1 zanahoria
1 cucharada de ají de color
50 gramos de mantequilla sin sal
3 cucharadas de aceite pepitas de uva sal con especias pescado y mariscos (super sal lobos)
pimienta a gusto
1 pizca de ají locoto seco molido (opcional)
1/4 taza de leche líquida
1/4 taza de vino blanco
1 cucharada de perejil picado
1/2 taza de sémola de quinua

PREPARACIÓN

Lavar y escobillar muy bien los mariscos.

Cocinarlos en una olla a partir de agua fría, una vez cocido desconchar y reservar.

Disponer en una olla, la mantequilla y

aceite, sofreír en ella la cebolla picada fina junto con el ajo, el ají de color y una pizca de ají de locoto seco molido, el morrón, la zanahoria y el pimentón en cortes juliana (en tiritas), revolver y cocinar por 5 minutos a fuego suave.

Agregar los mariscos surtidos, revolver para impregnar los sabores, adicionar el caldo de la cocción de los mariscos, la leche líquida y el vino, condimentar con sal especias pescados - mariscos y pimienta fresca recién molida, revolver y agregar la sémola de quinua cocinar por espacio de 10 minutos.

Disponer en un plato la sopa con los mariscos surtidos y sobre ella espolvorear con perejil fresco picado.



CREMA DE QUINUA GRATINADA CON MORRÓN

INGREDIENTES

2 yemas de huevo
2 cucharadas pan rallado
2 cucharadas de queso rallado
40 gramos de queso laminado
2 morrones cocido sin piel
1 taza verdura cocida (zanahoria, papas, apio)
1 taza de quinua cocida
150 c.c. de crema de leche
sal con especias para estofado (super sal lobos)
pimienta blanca fresca

PREPARACIÓN

Disponer la taza de verduras cocidas en una licuadora y agregar las yemas de huevos, la crema, la quinua, la mitad del morrón, queso rallado y licuar.

Sazonar con sal especias para estofado, pimienta y batir muy bien los ingredientes.

Vaciar a una paila de greda.

Colocar encima de la preparación el queso laminado.

Terminar cubriendo con una mezcla de (la mitad del morrón restante mezclada con el pan rallado condimentado con sal y pimienta).

Llevar a horno precalentado a 180° por 10 minutos.



CREMA DE QUINUA CON JAIBAS

INGREDIENTES

400 c.c. de fondo de ave
150 gramos de quinua pilaf (preparada)
1 cebollín con ramas
60 gramos mantequilla sin sal
1 cucharada aceite pepitas de uva
100 gramos jaiba cocida desmenuzada
2 cucharadas de crema
1 yema de huevo
1 cucharada de perejil picado
sal con especias para pescados y mariscos (super sal lobos)
pimienta blanca

PREPARACIÓN

Disponer en una olla la mantequilla con el aceite y sudar en ella el cebollín picado fino completo.

Incorporar la jaiba desmenuzada y cocida, cocinar por 2 minutos, añada la quinua y revuelva.

Agregue el fondo de ave a la licuadora y adicione el huevo y la mezcla anterior, licuar.

Pasar por el chino o colador, llevar nuevamente a una olla y agregar la crema.

Volver a cocinar por unos minutos, condimentar con sal especias para pes-

cados - mariscos y pimienta.

Servir en un plato hondo o de greda y espolvorear con jaiba cocida en el centro y alrededor el perejil picado fino con adorno de crema.



SUGERENCIAS

El tiempo de cocción de la quinua es de apenas 15 minutos.

La quinua se puede almacenar por años sin que se estropee y se almacena por largas temporadas de sequía, tomando la precaución de mantenerla seca, sin humedad.

Es aconsejable ponerla a hervir en abundante agua, lo que permite eliminar posibles restos de saponina, que se detecta por la formación de espuma.

Cuando comienza el hervor, se decanta el excedente de agua, dejando los granos apenas cubiertos con agua si se quieren graneados, y con unos tres dedos de altura, si se desea un grano más pastoso.

La sal o el azúcar se deben de añadirse sólo cuando la quinua esté cocida.

Indicaciones generales de la quinua.

La quinua una vez limpia y estilada se pone a hervir, en agua caliente hervida si se desea un grano bien cocido y en agua fría si lo desea pastoso para preparaciones como sopas, purés, pasteles, bebidas.

El agua caliente es lo ideal para un grano intacto y crocante, para graneados y postres.

Es de advertir sin embargo, que existe una gran variedad de tipos de quinua, con características culinarias propias, algunas son de cocción rápida, otras demoran más o el grano queda más intacto.

Para harina de quinua, lávela y exponga al sol, seque con paño e incorpórela a una molinet y pasar a colador malla fina.

EL RINCON DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA

QUINUA PERLA MARFILADAS

DE LAS ALTURAS

GRANO POTENTE Y VIGOROSO,
QUE TE MANTUVISTE ENTRE TUMBAS,
Y DE LOS ANTEPASADOS VOLVISTE,
PARA CONVERTIRTE EN ALIMENTO PODEROSO.

AVERGONZADA Y TRISTE TE SENTÍA,
TU GENTE NOBLE TE DEFENDÍA,
HASTA QUE TE TUVE EN MIS MANOS,
Y TE DÍ, LO QUE COMO PERLA MERECIAS.

TE LLEVABA EN TIERRA DONDE IBA,
ANTE LOS GOURMETS ELLOS TE SENTÍAN,
AÑO TRÁS AÑO A MI LADO TE RESPETABAN,
PARA IMPONERTE EN TODA LA SOCIEDAD,
HASTA QUE EL REY DE ESPAÑA SE SIRVIÓ,
Y HOY EN DÍA, SE DEGUSTA TU QUINUA.

COMPAÑERA DE QUEÑOA, LLARETAS,
TOLA TOLA, RICA RICA Y CHACHACOMA,
SUMISA EN EL ALTIPLANO TE VEÍA.

Y HOY EN LAS MESAS DIVINAS,
ERES EL MANJAR MÁS CODICIABLE,
EN TODO EL MUNDO,
COMO LA PERLA
MARFILADAS DE LAS ALTURAS,
QUERIDA.

RICARDO PACHECO MARAMBIO
CHEF COCINA AUTOR

GLOSARIO

ACEITE OLIVA AZAPA

ACEITE NATURAL DE OLIVA DEL VALLE DE AZAPA, UBICADO EN LA CIUDAD DE ARICA I REGIÓN TARA-PACA.

CAIGUAS

ESPECIE CUCURBITÁCEAS, CUYO NOMBRE LATINO ES...*CICLANTHERA PEDATA*, SE CULTIVA A LA ALTURA DE 0 A 2500 M.S.N.M. Y SU ZONA AGROECOLÓGICA ES CHALA, YUNGA, QUECHUA, ES UNA ENREDADERA ANUAL, SUS FRUTOS HUECOS SON DE FORMA CÓNICA ALARGADA, DE 8 A 12 CM DE LARGO, COLOR VERDE CLARO, CON SUPERFICIE LISA O CUBIERTA DE ESPINAS BLANDAS, EL INTERIOR TIENE UNA CAPA ESPONJOSA Y CONTIENE HASTA UNA DOCENA DE SEMILLAS NEGRAS.

ES POCO EXIGENTE Y CRECE EN HUERTOS FAMILIARES, SOBRE CERCOS Y TERRENOS MARGINALES, SIENDO CULTIVO TÍPICO DE LAS ZONAS AGROECOLÓGICAS YUNGA Y QUECHUA, POSIBLEMENTE DESDE TIEMPOS PREHISPÁNICOS POR LA EXISTENCIA DE UN NOMBRE VERNACULAR Y MENCIONADO POR EL CRONISTA BERNABÉ COBO, NO ESTÁ MUY DEFINIDO SU ÁREA DE ORIGEN, PERO POR LA ABUNDANCIA DE ESPECIES SILVESTRES PODRÍA SER EN LOS ANDES CENTRALES.

CHARQUI LLAMO

CARNE DE CAMÉLIDO (LLAMA – LLAMO) DESECADA AL SOL CON SAL Y MANTENIDA COLGADA.

GUANACO GUAYABA

CAMÉLIDO DEL ALTIPLANO.
ESPECIE FRUTAL CUYO NOMBRE LATINO ES...*PSIDIUM GUAYAVA* Y SE CULTIVA DESDE LOS 0 A 2.300 M.S.N.M ARBOL MUY RAMIFICADO, FRUTOS EN FORMA DE PERA PEQUEÑA, CÁSCARA SUAVE, PULPA BLANCA, ROSADA, AROMÁTICA Y DULCE, U ORIGEN PODRÍA ENCONTRARSE TANTO EN MESOAMÉRICA, COMO EN EL PERÚ Y BRASIL.

SEGÚN LAS OBSERVACIONES DE LOS CRONISTAS CIEZA Y GARCILASO, LOS GUAYABOS ERAN ABUNDANTES EN EL PERÚ PREHISPÁNICOS, GARCILASO LOS

LLAMA SAWINCHU, ACTUALMENTE SU CULTIVO ESTA BASTANTE DIFUNDIDO EN EL MUNDO.

LA FRUTA PUEDE CONSUMIRSE AL ESTADO NATURAL, EN MERMELADAS, JALEAS, NECTAR, ES NOTABLEMENTE EN VITAMINA C.

HUATIA - WATEADA

COMIDA PREPARADA EN UN HOYO BAJO LA TIERRA, TAPADA CON SACOS Y TIERRA MISMA, SE COCINA LA CARNE Y LOS VEGETALES JUNTOS.

K! HALA PURKA

ES UN PLATO FUERTE Y ADEMÁS SUSTANCIOSO DEBIDO A SUS CARNES EMPLEADAS, EN LAS FESTIVIDADES PATRONALES SE SUELE SERVIR AL DESAYUNO DESPUÉS DE AGITADAS NOCHES DE BAILES, EN ALGUNOS LUGARES SE LE CONOCE ADEMÁS CON EL NOMBRE DE “CALDO DE PIEDRA”. SIGNIFICA “PIEDRA CALIENTE”

LLAMA – LLAMO

CAMÉLIDOS DEL NORTE CHILENO.

LLARETA - YARETA

LA YARETA EN UNA PLANTA DE LAS FAMILIAS *UMBELÍFERAS* CUYO NOMBRE ES *LARETIA ACAULIS*, SE ENCUENTRA SOBRE LAS ALTURAS EN LA PARTE CORDILLERANA, NORMALMENTE SOBRE LOS 3.000 METROS DE ALTURA, SIENDO UNA PLANTA PERENNE, CUYA FORMA DE CRECER ES LENTA, QUE FORMA COMUN IMAGINÁNDOSE UN CÉSPED ALFOMBRA DO, DE TEXTURA DURA Y LEÑOSA, SIENDO SUS HOJAS ARROSETADAS, COMO ASI SUS FLORES MUY DISMINUTIVAS DE COLOR AMARILLAS.

LA YARETA ANTIGUAMENTE SE USABA COMO COMBUSTIÓN POR LOS INDÍGENAS, SIENDO ADEMÁS UNAS DE LAS PROPIEDADES CONSIDERADA COMO UN ESTIMULANTE ESTOMACAL, UTILIZÁNDOSE ADEMÁS PARA LOS CATARROS PULMONARES, SIN EMBARGO OTROS LOS USAN UTILIZANDO LA RESINA QUE SE DESTILA DEL TALLO PARA LOS DOLORES DE CABEZA.

HOY EN DÍA SE SIRVE LA FLOR DE LA LLARETA COMO ANTIDIABÉTICO, EN INFUSIÓN DE LAS HOJAS, SE CURA LA PULMONÍA SOSPRENDENTEMENTE,

TAMBIÉN CURA EL REUMATISMO, SUS PROPIEDADES BALSÁMICAS ES EXCEPCIONAL, ADAPTADA ESTA PLANTA GASTRONÓMICAMENTE PODEMOS ENCONTRAR EN EL III TOMO DE COCINA DEL NORTE CHILENO, UN APORTE A LA CULTURA GASTRONÓMICA DEL NORTE DE CHILE ES UN POSTRE.....PERAS DE PASCUAS DE SAN PEDRO RELLENAS EN SALSA DE YARETA (LLARETA) PERFUMADA EN MANDARINA.

LOCOTO

ESPECIE DE CONDIMENTO CUYO NOMBRE LATINO ES *CAPSICUM PUBESCENS*, SU CULTIVO VARÍA DESDE LOS 100 a 2300 M.S.N.M. SE DIFERENCIA DEL AJÍ POR LA FORMA DE SUS HOJAS Y FRUTOS, ESTOS ÚLTIMOS SON REDONDOS U OVOIDES, BRILLANTE DE COLOR VERDE, AMARILLO O ROJO, CON SEMILLAS SIEMPRE NEGRAS.

ES GENERALMENTE MÁS PICANTE QUE EL AJÍ, ESTE AJÍ PICANTE TAMBIÉN ES LLAMADO ROCOTO EN PERÚ.

MANGO

FRUTA EXÓTICA DE LA QUE EXISTEN NUMEROSAS VARIEDADES, MAS O MENOS GRANDE, REDONDO, OVOIDE O PUNTIAGUDO.

EL MANGO TIENE UNA PIEL VERDOSA, JASPEADA DE AMARILLO, DE ROJO DE VIOLETA. EN EL MOMENTO DE ELEGIR, SE DEBE DE PALPAR LA CARA COLOREADA EXPUESTA AL SOL, DEBE SER MEDIANAMENTE ELÁSTICA.

SU CARNE NARANJADA, JUGOSA Y MUY PERFUMADA, AROMÁTICA, MUY SANA Y EXQUISITA, ESTÁ ADHERIDA A UN HUESO MUY GRANDE Y APLASTADO. LA PULPA SUELE SER AZUCARADA, CON UN LIGERO REGUSTO ACIDULADO.

MARACUYA

FRUTA DE SABOR ÁCIDO, PERTENECE A LA FAMILIA DE LAS GRANADILLAS, CON CÁSCARA BRILLOSA, GRUESA, AMARILLA, MÁS CONOCIDA COMO FRUTA DE LA PASIÓN.

SOPAIPILLA

SON PREPARADA EN BASE DE HARINA Y GRASA, EN

ALGUNAS VECES DE QUINUA, CUYA FORMA MUY PARTICULAR ES PREPARADA DELGADAS Y GRUESAS, PERO MUY GRANDE QUE ALCANZAN A FREÍRSE DE UNA A UNA EN LA SARTÉN POR SU GRAN TAMAÑO, EN LA QUE CON LOS DEDOS SE REALIZAN 4 A 5 ORIFICIOS.

TAMARUGOS

EL TAMARUGO PERTENECE AL ORDEN DE LAS LEGUMINOSAS, FAMILIA **MINOSACEAE** SE TRATA DE UNA ESPECIE AUTÓCTONA, EN EL I TOMO COCINA DEL NORTE CHILENO ENCONTRARÁ **CREMA DE QUINUA CON TAMARUGO DE LA PAMPA DEL TAMARUGAL.**

TUMBO

ESPECIE FRUTALES CUYO NOMBRE LATINO ES... *PASSIFLORA MOLLISIMA* SE CULTIVA DESDE 1000 A 3.200 M.S.N.M. Y SU ZONA AGROECOLOGICA ES QUECHUA, PLANTA TREPADORA PERENNE, CON ZARCILLOS LARGOS QUE SE ENROSCAN EN FORMA DE ESPIRAL ALREDEDOR DE LOS SOPORTES, LAS FLORES VISTOSAS SON TÍPICAS DE LAS PASSIFLOFRUTO.

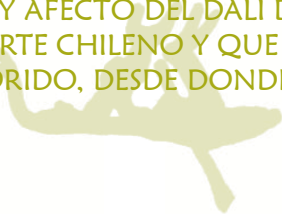
ES RICO EN NIACINA, CAROTENO, Y PROTEÍNAS, LOS FRUTOS SON OBLONGOS, ALARGADOS DE 6 A 9 CM DE LARGO Y 4 A 5 CM DE DIÁMETRO, LA CÁSCARA EN MUY SUAVE, DE COLOR AMARILLO PAJA, EL INTERIOR ESTÁ REPLETO DE SEMILLAS ENVUELTAS EN BOLSITAS CON JUGO DE COLOR AMARILLO OSCURO A ANARANJADO, MUY FRAGANCIOSO Y AGRADABLE.

A todos mis hijos, nietas y nietos

ESCRIBIR EN MI PROPIO ESPACIO IMPUESTO, ES PODER DEJAR FLUIR LOS PENSAMIENTOS QUE HAN ESTADO GUARDADO, COMO EN UN VIEJO ALMACÉN DENTRO DE MI CEREBRO Y APROVECHO DE MANIFESTARLE EL CARIÑO A MI SEGUNDA HIJA MARCELA ALEJANDRA.

PARA UN PADRE LOS HIJOS, SERÁN SIEMPRE SUS HIJOS, YA QUE LA DISTANCIA NUNCA EXTINGUE LOS SENTIMIENTOS, A PESAR DEL DESTINO IMPUESTO Y POR EL LEGADO DE ALGUNOS HOMBRES QUE TENEMOS MISIONES QUE CUMPLIR, EN ÉSTA BELLA VIDA TERRENAL.

LAS BENDICIONES DEL SER SUPREMO A LOS HIJOS DE MIS HIJOS, SEAN PORTADORES DEL CARIÑO Y AFECTO DEL DALÍ DE SU ABUELO, EN EL PASO POR ÉSTAS TIERRAS DEL NORTE CHILENO Y QUE LO ES, UNA PARTE DE ÉSTE PARAÍSO DEL DESIERTO FLÓRIDO, DESDE DONDE HOY LE HE ESCRITO.



AL FINAL ME COMPRENDISTE

MÁGICO MUNDO DE INFANCIA CON MUÑECAS VIVÍAS
AL CALOR DE LOS RECUERDOS “CUCHUNO” DECÍAS
RISAS INFANTILES EN EL MARCO DE LA VENTANA SENTÍA
CRECISTE EN LA DISTANCIA Y HOY MADRE ÉRES
ENCONTRANDO EL AMOR DE TUS SUEÑOS Y PLACERES
LA QUE CON TU JUVENTUD EL AMOR LE PRENDISTE
AGRADESCO A LOS AÑOS, AL FINAL ME COMPRENDISTE