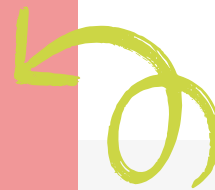
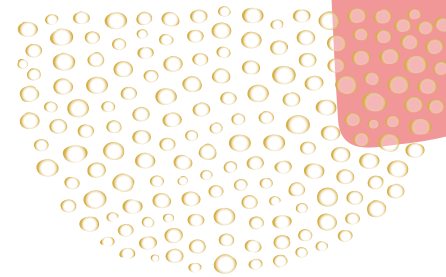




LA CASA DE NANCY

O el maravilloso
mundo de
la Quinoa



**CONOCE A MUJERES
PRODUCTORAS DE QUINOA.**

RECETAS DE COCINA PENSADAS PARA
DISFRUTAR DE LA QUINOA ECOLÓGICA Y
DE COMERCIO JUSTO.

Elaborado y editado por IDEAS Comercio Justo, cooperativa de interés social

Calle El Carpio 55 (Polígono Industrial Dehesa de Cebrián)

14420 Villafranca de Córdoba (Andalucía, España)

(+34) 957 191 243

www.ideas.coop

Este material está editado dentro del proyecto "Sistemas agroalimentarios sostenibles y resilientes enlazados por el Comercio Justo en Chimborazo, Ecuador." financiado por el Ayuntamiento de Madrid.

La opinión del Ayuntamiento de Madrid no tiene por qué coincidir con lo expresado en el contenido de este material.

Autora: Marta Mangrané Cuevas

Diseño: Ana Sánchez Tejedor - La Fábrica Gráfica - www.lafabricagrafica.net

Gracias a MAQUITA en Ecuador por apoyar a productores y productoras rurales a través de la generación de sistemas alimentarios justos y sostenibles. Gracias a todas las personas y tiendas de alimentación que compran y apoyan a las Organizaciones de Comercio Justo.

Proyecto de:



Financia:



LA CASA DE NANCY

O el maravilloso
mundo de
la Quinoa

NANCY JIMENA OLFARES ES UNA MUJER JOVEN INDÍGENA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO, EN ECUADOR. Ella es productora de quinoa y junto a más de 50 mujeres y hombres de su comunidad han formado la cooperativa Cumandá El Molino para la producción de hortalizas y verduras.

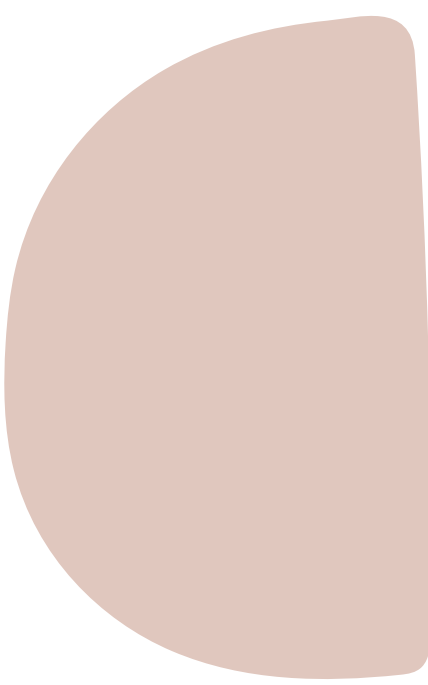
Vamos a conocer su casa, su huerto y a sus vecinas. Y también vamos a conocer el maravilloso mundo de la quinoa...

Para ello hemos preparado este manual o recetario de quinoa... pero de una quinoa muy especial porque desde la siembra de la semilla al plato en la mesa ha sido cultivada, recolectada y empaquetada con cuidado y mucho amor por las personas y por el planeta.

Nancy
Jimena
Olfares



“SOMOS **MUJERES INDÍGENAS** QUE TRABAJAMOS NUESTRA CHACRA AGROECOLÓGICA. EL **COMERCIO JUSTO** PARA NOSOTRAS ES MUY IMPORTANTE. MAQUITA NOS COMPRA EN CONDICIONES JUSTAS. AHORA NO NOS DEJAMOS MANIPULAR POR NINGÚN INTERMEDIARIO”



ÍNDICE

¿QUÉ ES LA QUINOA?	pág.06
POR QUÉ ELEGIR QUINOA DE COMERCIO JUSTO	pág.07
QUÉ ES EL COMERCIO JUSTO	pág.09
NUESTRA QUINOA DE COMERCIO JUSTO Y ECOLÓGICA.....	pág.10
CÓMO INCORPORAR LA QUINOA A NUESTRA DIETA	pág.11
RECETARIO CON QUINOA DE COMERCIO JUSTO.....	pág.12
Para desayunar	pág.13
Para comer	pág.14
Para cenar.....	pág.18
De postre.....	pág. 21

Quinoa
Q

¿QUÉ ES LA QUINOA?

Chenopodium quinoa, también llamada quinoa o quínoa es una hierba perteneciente a la familia de las amarantáceas (especies de plantas cuyo hábitat se encuentra en regiones tropicales y subtropicales). Su nombre proviene del quechua, kinwa o kinuwa, y ha sido un alimento fundamental para las poblaciones andinas desde hace más de 5.000 años. Los Incas la llamaban “el cereal milagroso” o “el fruto dorado de los Andes”. Hoy se sigue cultivando en Bolivia, Ecuador, Colombia, Perú, Argentina, Chile y recientemente también en Europa y Asia, presenta una alta adaptación a diferentes condiciones climáticas, suelos y culturas, creciendo desde el nivel del mar hasta los 4.000 metros de altitud en los Andes.

La quinoa es conocida como uno de los alimentos de origen vegetal más nutritivos y completos, su contenido en proteínas es comparable con el de muchos alimentos de origen animal como carne, leche, huevos o pescado. El grano de quinoa también contiene apreciables cantidades de minerales como calcio, fósforo, hierro, además de vitaminas.



¿POR QUÉ ELEGIR QUINOA DE COMERCIO JUSTO?

Porque detrás está la historia de mujeres como Nancy, de la **comunidad Cu-mandá El Molino** y la de miles de campesinos y campesinas en todo el mundo organizados en cooperativas que cultivan, producen y comercializan productos de alimentación como medio de vida, cuidando a las personas productoras, sus comunidades y el medio ambiente.

La comunidad de Nancy se encuentra en Guamate, a más de 3.000 metros de altura y está rodeada de campos y colinas en los que la población se dedica mayoritariamente a la agricultura. Nancy y sus vecinas han formado una cooperativa en la que la mayoría de los miembros son mujeres que cultivan de forma comunitaria la quinoa, que venden en el mercado local y también en tiendas especializadas a través de las redes internacionales de Comercio Justo.

Además, las mujeres cultivan verduras y hortalizas y crían animales para la alimentación de sus hogares. **Toda esta labor la realizan de manera agroecológica**, es decir, cuidando y respetando los ciclos naturales de las plantas, sin uso de agroquímicos y de forma comunitaria.





Vende
directamente
los excedentes
de su huerta
en las ferias
Locales

En el desarrollo de la comunidad Cumandá El Molino ha sido fundamental el Comercio Justo y el apoyo de MAQUITA, organización de economía solidaria que apoya productores y productoras rurales de todo Ecuador, capacitando en prácticas agroecológicas y facilitando inversiones y mejoras productivas.

A través del Comercio Justo, se garantizan condiciones comerciales dignas y se están generando redes de apoyo para las mujeres, fortaleciendo su participación y exigibilidad de derechos, realizando talleres para el aprendizaje y mejoras de su producción.

Un ejemplo es el apoyo a otras cooperativas de la misma provincia de Chimborazo a través del desarrollo de emprendimientos de mujeres organizadas para elaborar productos derivados de la quinoa, como la elaboración de galletas, o la creación de pequeñas plantas de producción de queso fresco elaborado con la leche que compran a las vecinas.

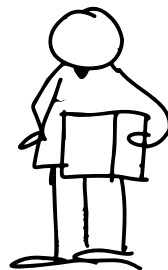
Más de 150 mujeres de Chimborazo se encuentran enredadas y trabajando juntas para construir alternativas dignas y justas que les permita mantener sus propios ingresos.

Todo este desarrollo está generando medios de vida, oportunidades para las mujeres y arraigo en el territorio. Supone la sostenibilidad de la vida rural y el cuidado de la tierra

Principios del Comercio
Justo



¿QUÉ ES EL COMERCIO JUSTO?



“El Comercio Justo es una alianza comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto que busca una mayor equidad en el comercio internacional. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y garantizando los derechos de los productores y trabajadores marginados, especialmente en el Sur. Las Organizaciones de Comercio Justo, respaldadas por los consumidores, están activamente comprometidas en el apoyo a los productores, en la sensibilización y en las campañas para lograr cambios en las normas y prácticas del comercio internacional” (Definición de Comercio Justo, Carta Internacional del Comercio Justo).

1 OPORTUNIDADES
PARA PRODUCTORES
DESFAVORECIDOS



2 TRANSPARENCIA Y
RESPONSABILIDAD



3 PRÁCTICAS
COMERCIALES
JUSTAS



4 PAGO JUSTO



5 NO AL TRABAJO
INFANTIL
NO AL TRABAJO
FORZOSO



6 NO A LA
DISCRIMINACIÓN
IGUALDAD DE
GÉNERO, LIBERTAD
DE ASOCIACIÓN



7 BUENAS
CONDICIONES
DE TRABAJO



8 DESARROLLO DE
CAPACIDADES



9 PROMOCIÓN DEL
COMERCIO JUSTO



10 RESPETO AL
MEDIO AMBIENTE



NUESTRA QUINUA DE COMERCIO JUSTO Y AGRICULTURA ECOLÓGICA

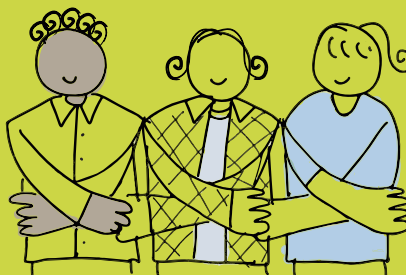
LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Las organizaciones de Comercio Justo minimizan su impacto ambiental y desarrollan **prácticas agroecológicas que mejoran la salud del suelo** (por ejemplo, cultivos de cobertura, cultivos intercalados de leguminosas, agrosilvicultura, diversificación de productos, rotación de cultivos...)

GENERA DESARROLLO EN LAS COMUNIDADES RURALES

El Comercio Justo contribuye al **incremento de ingresos** de productores (as) y el acceso a recursos para inversiones productivas para la comunidad.

COMERCIO JUSTO



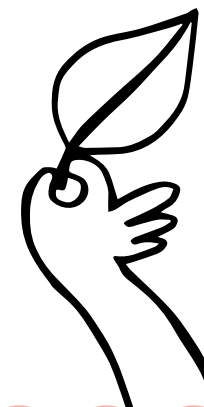
INCREMENTA LA BIODIVERSIDAD

La agricultura orgánica es un sistema que promueve la **salud de los ecosistemas** y aumenta la riqueza de las especies.

INCREMENTA LA VISIBILIDAD Y EL LIDERAZGO DE LAS MUJERES

Según Naciones Unidas, a nivel mundial, las mujeres que poseen tierras agrícolas son solo el 13%. En las Organizaciones de Comercio Justo se desarrollan cambios por la equidad de género y para que las **mujeres rurales sean propietarias de la tierra que trabajan.**

Los pueblos indígenas son guardianes esenciales de la naturaleza



¿CÓMO INCORPORAR LA QUINOA A NUESTRA DIETA?

La quinoa se puede usar de muchas maneras, en platos salados y dulces, y en cualquier momento en desayunos, comidas y cenas.

Incorporando la quinoa de Comercio Justo a nuestra comida podemos cuidar nuestra salud y apoyar a las comunidades de productores y productoras de Comercio Justo.

RECOMENDACIONES PARA COCINAR LA QUINOA:

Esta semilla combina con cualquier alimento. ¡Además no contiene gluten!

Para prepararla te recomendamos lavarla siempre, aunque muchas, como la de MAQUITA, ya está tratada y lavada.

Se puede cocer con agua o con un caldo vegetal. Las proporciones para la cocción son de 1 parte de quinoa por dos de agua.

Con unos 12 minutos es suficiente, sabrás que está preparada cuando las semillas hayan duplicado su volumen y se vean transparentes.



ODS 12: De aquí a 2030 debemos reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores

¿Sabes que la quinoa se conserva perfecta en nevera durante 4 días?



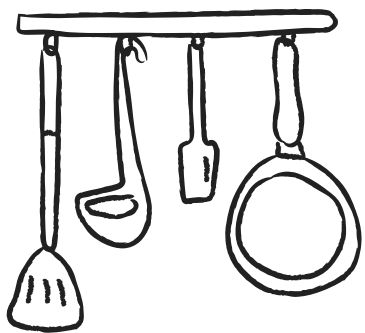
¡la quinoa cocida se puede congelar!

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES





RECETARIO CON QUINOA DE COMERCIO JUSTO



Para desayunar

YOGUR CON QUINOA

INGREDIENTES:

1 taza de **quinoa de Comercio Justo** ←

Frutos rojos, plátanos y manzana

1 yogur griego o natural

Frutos secos

Canela de Comercio Justo ←

ELABORACIÓN:

En una cazuela poner dos tazas de agua por una de quinoa y llevar a ebullición durante unos 15 minutos.

Ecurrir y una vez tibia mezclar con el resto de ingredientes.

PORRIDGE DE QUINOA

INGREDIENTES:

Quinoa de Comercio Justo ←

1 taza de leche o bebida vegetal

Uvas pasas

Frutos secos

Panela de Comercio Justo ←

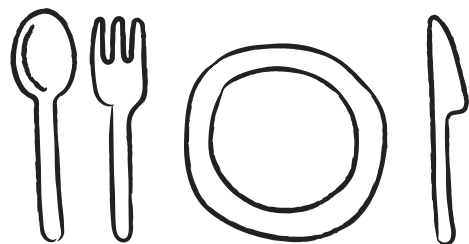
ELABORACIÓN:

Una vez lavada y escurrida, pon la leche o bebida vegetal en un cazo al fuego, añade la quinoa, y deja cocinando a fuego suave durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.

Se puede añadir un poquito de panela de Comercio Justo y uvas pasas para endulzar.

Por encima, se recomienda añadir algunos frutos secos y frutas.

→ Disponible en www.tienda.ideas.coop



Para comer

ENSALADA GRIEGA DE QUINOA

Receta para 2 personas

INGREDIENTES:

1 taza de **quinoa** de Comercio Justo

1 cucharadita de **Jengibre en polvo** de Comercio Justo

Aceite de oliva

Pepino

1 o 2 tomates

60 g de queso feta

8 aceitunas negras

Zumo de limón

Cebolla roja

Algunas hojas de menta

ELABORACIÓN:

Hierve la quinoa según las recomendaciones. Deja enfriar y reserva.

Corta el pepino y los tomates en trozos pequeños.

Corta el queso feta en daditos, la cebolla roja en tiras y pica la menta.

En una ensaladera, coloca la quinoa, el pepino, el tomate, la cebolla roja y la menta.

Adereza con un poco de jugo de limón, aceite de oliva, un toque de jengibre en polvo, sal y pimienta.

Mezcla y añade las aceitunas antes de mezclar de nuevo.

Finalmente, añade el queso feta y mezcla suavemente con cuidado



Disponible en www.tienda.ideas.coop



Para comer

CALABACINES RELLENOS DE QUINOA Y VERDURAS

Receta para 4 personas

INGREDIENTES:

1 taza de **quinoa** de Comercio Justo

2 calabacines

1 pimiento rojo, cortado en tiras finas

2 zanahorias, ralladas gruesas

4 ramas de apio, cortadas en trozos estrechos

1 cucharadita de **jengibre en polvo** de Comercio Justo.

1 lata de **leche de coco** de Comercio Justo

Cáscara de un limón rallado

1/2 cucharadita de sal

4 cucharadas de aceite de oliva

1 hoja de albahaca

ELABORACIÓN:

Hierve la quinoa durante diez minutos con el doble de agua y un toque de sal. Retirar y reservar.

Corta los calabacines en cuadraditos pequeños y sofreír con el resto de verduras.

Calienta el aceite en una sartén, añadir el jengibre y las verduras y saltear durante tres minutos. Añade la leche de coco y ponlo todo a hervir a fuego suave durante diez minutos. Por último, añade la cáscara de limón rallada.

Rellena el calabacín con la quinoa y añade las verduras con el coco.

Finalmente, espolvorea con albahaca para la presentación final en una fuente.



Disponible en www.tienda.ideas.coop



Para comer

QUINOA CON POLLO Y VERDURAS DEL SOL

Receta para 4 personas

INGREDIENTES:

1 taza de **quinoa** de Comercio Justo

1 cebolla mediana

1 o 2 chalotas

1 pimiento rojo pequeño

1 calabacín

1 berenjena

200 g de tomates pelados

4 pechugas de pollo

1 diente de ajo

½ cucharadita de pimentón

½ cucharadita de **Cúrcuma** en polvo de Comercio Justo

Sal y **Pimienta 3 colores** de Comercio Justo

Perejil y cebolleta

ELABORACIÓN:

Cocina la quinoa durante 10 a 15 minutos en dos veces su volumen de caldo de verduras.

Pica la cebolla, las chalotas y el ajo.

Corta el pimiento en tiras, los tomates en cubos y el calabacín y la berenjena en cubitos o tiritas.

Cortamos las pechugas de pollo en tiras y las freímos durante 5 minutos en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva.

Añadimos el ajo, el pimentón, sal y pimienta y mantenemos la preparación caliente.

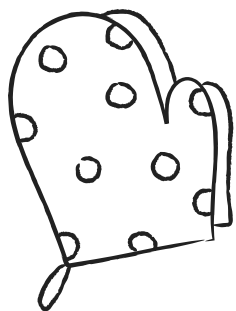
Derretimos 2 cucharadas de mantequilla en una sartén o un wok, y salteamos las cebollas y los pimientos a fuego lento durante 5 minutos. Añadimos la berenjena y el calabacín.

Cuando las verduras tengan un poco de color, añadimos la quinoa, los tomates, los trozos de pollo, sal y pimienta 3 colores. Tapamos la sartén y cocinamos a fuego lento otros diez minutos.

Espolvorea con perejil y cebollino y servimos caliente.



Disponible en www.tienda.ideas.coop



Para comer

ALBÓNDIGAS VEGANAS DE QUINOA

Receta para 2 personas

INGREDIENTES:

100 gr de lentejas. Ponerlas en agua la noche anterior.

1 taza de quinoa de Comercio Justo ←

Orégano

2 cucharaditas de jengibre en polvo de Comercio Justo. ←

2 cucharaditas de comino molido

Harina para rebozar

1 lata de tomate natural en conserva.

Aceite de oliva

ELABORACIÓN:

Cuece las lentejas previamente remojadas en agua con sal, laurel, jengibre y comino.

Cuando estén blanditas (más o menos tardan 1h en una cazuela normal) las escurrimos.

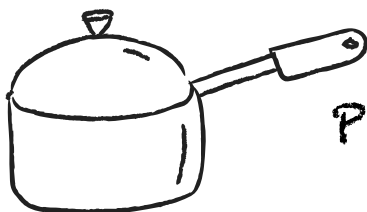
Mezcla la quinua previamente cocida con las lentejas y aplastamos un poco

Hacemos bolitas bien prietas con la mezcla y las pasamos por harina.

Con el aceite bien caliente vamos friendo las albóndigas de tres en tres para que se hagan bien.

Sofríe la lata de tomate en una olla con un poquito de orégano y pimienta durante unos 20 minutos y cuando ya esté preparado añade las albóndigas a la olla para servir.

→ Disponible en www.tienda.ideas.coop



Para cenar

MINISTRONE DE QUINOA

Receta para 4 personas

INGREDIENTES:

Media taza de **quinoa** de Comercio Justo ←

1 bulbo de hinojo

1 zanahoria

1 puerro

1 calabacín

2 litros de caldo de verduras

ELABORACIÓN:

Pica todas las verduras.

Sofríe primero la cebolla y el puerro durante unos 5 minutos en una sartén con aceite de oliva.

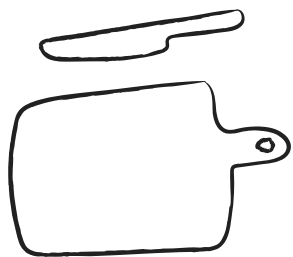
Suma el resto de las verduras y sofríe durante 5 minutos más.

Añade el caldo de verduras llévalo a ebullición.

Añade la quinoa y hierva a fuego suave durante 10 - 15 minutos.

Puedes añadir queso parmesano o vegano por encima cuando lo vayas a servir.





Para cenar

VERRINE DE QUINOA, SALMÓN AHUMADO Y MOUSSE DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

100 g de **quinoa** de Comercio Justo

250 g de mascarpone

100 ml de nata

200 g de salmón ahumado

10 g de mantequilla

4 g de gelatina

5 cucharaditas de almendras en

polvo

½ limón.

10 hojas de albahaca

Sal y **Pimienta 3 colores** de Comercio Justo

Receta para 6 personas

ELABORACIÓN:

Para cocinar la quinoa:

Pon a hervir durante unos 15 minutos. / Una vez que la quinoa esté cocida, incorporamos la mantequilla y conservamos en un lugar fresco.

Para hacer la mousse:

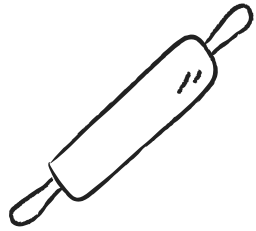
Ablanda la gelatina en un recipiente lleno de agua. / Con unas tijeras, corta el salmón ahumado en trocitos. / En un tazón, mezclamos con un batidor el mascarpone, el polvo de almendras, la albahaca picada y los 100 ml de nata espesa. / Añade sal y pimienta 3 colores de comercio justo. / Finalmente, incorporamos a la preparación la gelatina derretida y el jugo de medio limón. / Mezcla suavemente y conservamos en un lugar fresco.

Para montar y servir las verrine:

En el fondo de las verrine, repartimos más o menos 1 cm de grosor de la quinoa previamente preparada. / Luego, coloca los trocitos de salmón ahumado y terminamos de rellenar las verrine con la mousse de almendras. / Conserva en el frigorífico durante al menos 2 horas. / Treinta minutos antes de servir, saca las verrine para que se puedan saborear a temperatura ambiente.



Disponible en www.tienda.ideas.coop



Para cenar

TORTITAS SALADAS DE MANTEQUILLA CON HARINA DE QUINOA

Receta para 20 - 25 tortitas

INGREDIENTES:

100 g de **quinoa** de Comercio Justo

45 g de mantequilla

70 g de queso parmesano rallado

1 cucharada de romero

Pimienta salvaje de Comercio Justo

Agua

ELABORACIÓN:

Precalentar el horno a 180°C

En un bol, mezclar la harina, la pimienta y el romero.

Añadir la mantequilla cortada en dados y el queso parmesano.

Desmenuzar con los dedos para afinar la masa

Trabajar la masa hasta obtener una bola. Debe quedar homogénea y poco pegajosa.

Añade agua si es necesario. Cuidado en no pasarte.

Haz pequeñas bolitas planas y colóquelas en una hoja de papel para hornear.

Hornear durante 10 a 15 minutos



Disponible en www.tienda.ideas.coop



De postre

QUINOA CON LECHE, CARAMELO Y PHYSALIS CARMELIZADO

INGREDIENTES:

250 g de **quinoa** de Comercio Justo ←

250 g de Azúcar de caña Golden Light

Una vaina de vainilla

500 ml de Leche desnatada

200 ml de **Leche de coco** de Comercio Justo ←

200 g de Mantequilla

200 g de Physalis

3 cucharadas de Crema fresca

Receta para 6 personas

ELABORACIÓN:

En una cacerola, mezcla la leche y la leche de coco a fuego lento. / Raspa la vaina de vainilla y la agregamos a la mezcla. / Agrega la quinoa, el azúcar de caña y llevamos a ebullición durante 10 minutos como máximo o hasta que la quinoa este al punto. / Agrega 2 cucharaditas de crema fresca que hará que la textura sea más suave. / Cubre y deja reposar durante 10 minutos

Preparación del caramelo

Derrete 150 gr de azúcar hasta obtener una crema ligeramente ámbar y retiramos del fuego. / A continuación, agrega 150 gr de mantequilla y mezclamos hasta que se incorpore. / Agrega 1 cucharadita de crema y continuamos mezclando. / No te preocupes si el caramelo parece líquido, espesará más adelante

Confitado de physalis

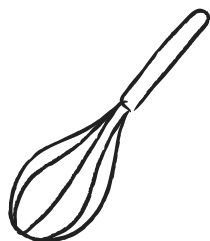
Hacemos un caramelo con 50 gr de azúcar y 50 gr de mantequilla. / Agrega el physalis lavado y cortado por la mitad y cocinamos a fuego lento durante 3 minutos para obtener una textura similar a la mermelada.

Presentación

Tomamos un bol pequeño y con una cuchara. / Cubrimos las paredes interiores con caramelo y ponemos una cucharada de physalis confitado en el fondo del bol. / Agrega una cucharada de quinoa con leche y vamos haciendo capas finas de physalis con capas de quinoa con leche. Cuando se haya rellenado el bol cubre todo con una capa de caramelo y decoramos con physalis.



Disponible en www.tienda.ideas.coop



De postre

BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON QUINOA

Receta para 4 personas

INGREDIENTES:

1 taza grande de **quinoa** de Comercio Justo

1/2 taza de **panela** de Comercio Justo

1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra

2 huevos

1 plátano maduro

• 1 naranja grande

• 3 cucharadas de **cacao** puro sin azúcar de Comercio Justo

• 1 cucharadita de levadura

• 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Comenzamos poniendo el horno a precalentar, a 200°.

Pela la naranja, solo la piel fina, sin la parte blanca, y la batimos con el plátano troceado y el zumo de la naranja.

A continuación agrega los huevos en la batidora y batimos 2 minutos.

Seguidamente pon el azúcar y el aceite, batimos un minuto, y por último la quinoa cocida, el cacao en polvo, sal y levadura, y batimos 2 minutos más.

Untamos el molde con un poco de mantequilla o aceite, echamos la mezcla y lo metemos en el horno, en la parte baja. Con calor arriba y abajo.

Programa 35 minutos. Vigila que no quede seco. El tiempo dependerá del horno.

Cuando esté cocido, se pone sobre una rejilla hasta que enfríe. Puedes comerlo así, tal cual, o adornarlo con azúcar glass o fruta.



Disponible en www.tienda.ideas.coop

Productoras
de quinoa de
la asociación
Sacahuan
Tiocajas
(Guamote)



EL COMERCIO JUSTO garantiza condiciones comerciales dignas, fortalece a los productores más vulnerables apoyando su acceso a mercados que les permita obtener ingresos sostenibles y lo hace respetando y cuidando la vida de las personas productoras y de la tierra en la que trabajan.

Junto a Nancy, miles de campesinos y campesinas en todo el mundo organizados en cooperativas de Comercio Justo cultivan, producen y comercializan productos de alimentación, cuidando a las personas productoras, la comunidad y el medio ambiente.

Todo este desarrollo está generando medios de vida, oportunidades para las mujeres y arraigo en el territorio. Supone la sostenibilidad de la vida rural y el cuidado de la tierra.

Tenemos la oportunidad de apoyar el trabajo de estas mujeres productoras, podemos optar por productos de Comercio Justo a la hora de hacer la compra. ¡Acércate a tu tienda de Comercio Justo o a tu tienda especializada! Apoya el Comercio Justo.

Si quieres conocer más sobre **LA CASA DE NANCY:**



Síguenos:   

www.ideas.coop

info@ideas.coop

Un proyecto de:



Con el apoyo de:

