**Concientizar para que la quínoa no se reduzca a una moda**

*Magda Choque Vilca propuso un surtido de recetas sencillas donde el ancestral alimento se acopla a sabores más cotidianos del Río de la Plata, revalorizando cada una de sus virtudes. Acompañada por la locutora María Isabel Sánchez, la especialista en cocina norteña reclamó mayor sustento a los sabores autóctonos.*

**Decenas de visitantes aguardan el desarrollo de Caminos y Sabores para disfrutar la clase de cocina norteña de Magda Choque Vilca. En esta oportunidad, la chef norteña estuvo acompañada por la conductora radial María Isabel Sánchez, con la que fue destacando cada una de las propiedades de la quínoa, “un alimento que hoy está de moda y por el que tenemos que bregar que deje de serlo y se convierta en un ingrediente usual en nuestra cocina”, fundamentó.**

**Magda y María mantuvieron un diálogo fluido, mientras el equipo de colaboradores de la** Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Cultura Alimentaria de Tumbaya (Quebrada de Humahuaca) ponía manos a la obra. Arrancaron con un api (azúcar disuelta en agua, se pone en el fuego y con el primer hervor se le adosa maíz morado hasta lograr la textura ideal) “aconsejable tanto para el desayuno como la merienda”, aunque esta vez se optó por no adosarle quínoa, ya que de por sí era “muy potente”, graficó la jujeña.

**Al momento de ponderar la quínoa, respondiendo a una inquietud de María, Magda recordó que “se trata de un alimento muy rico en todo sentido”. Menospreciada por los conquistadores, olvidada por las grandes metrópolis invadidas por la inmigración y sus aportes, la quínoa se adapta a los sabores dulces y salados. Se sirve como entrada, plato principal, como guarnición y hasta en el postre. Hay galletas y hasta jugo de este cereal, “rico en aminoácidos esenciales, hidratos de carbono asimilables, fibras y más proteínas. “La gente tiene que saber que es un alimento neutro y elásticamente flexible y adaptable en el menú de los adultos mayores y de los menores que están comenzando a comer”, repasó. Y con un porcentaje cada vez mayor de personas celíacas, al carecer de gluten es sencilla de incorporar a la dieta. “Otra de sus virtudes es que está llena de antioxidantes”, rescató Choque Vilca.**

**Al hurgar sobre las razones por las que se trata de un componente caro para la cocina rioplatense, Magda indicó que sigue siendo poco popular. “Cuando se generalice, se abaratará. No nos olvidemos que apenas 20 años atrás los manuales mostraban a los pueblos aborígenes como seres con plumas y taparrabos. ¿Quién querrá alimentarse como esos tipos? En la medida que recuperemos nuestra memoria, seguramente los alimentos autóctonos serán populares y más baratos”, ejemplificó.**

**A medida que la charla avanzaba, los diferentes platos también. De este modo, fueron saliendo las galletas, la ensalada de tomate cherry, aceitunas negras, queso y rúcula, el salteado de verduras (cebolla, pimiento rojo y verde, zucchini y zanahoria cortado todo en juliana) como plato principal o guarnición. Y de postre, yacón, “una fruta con textura similar a la manzana y sabor que remite a zanahoria”, según la definición de María Sánchez con la que coincidieron de modo unánime los presentes.**

**Magda reveló que el yacón estuvo al borde de la desaparición y que gracias al tesón de pobladores del norte se recuperó la producción y hoy cinco variedades se cultivan en siete provincias del noroeste, desde los llanos hasta más de 4000. “¿Alguien sabe qué es la resaca?”, preguntó irónicamente la cocinera, para develar que el yacón, mixturado con jugo de otros frutos, molido y llevado a consistencia líquida, es un buen antídoto contra el exceso de alcohol, tal como lo descubrieran miles de años atrás los habitantes de las tierras del norte.**

**Llegó el final y Magda se comprometió a volver. Su deber con la comida originaria fue cumplido con creces, aunque su lucha para que los alimentos originarios dejen de ser moda y se conviertan en habituales para el gran público permanece, se mantiene vigente. Aunque es una lucha que, año a año, gana más defensores, como quedó demostrado, una vez más, en Caminos y Sabores.**

**Información general**
Fecha y horario: del jueves 9 al domingo 12 de julio de 2015, de 12 a 21 hs.

Las boleterías funcionarán de 11:30 a 20:30 hs.
Lugar: La Rural, Predio Ferial de Buenos Aires – Ciudad Autónoma de Buenos Aires-. Ingreso por Av. Sarmiento 2704.
– Valor de la entrada: $ 80.

– Menores de 5 años NO abonan entrada.

-30% de descuento con tarjeta de crédito BAPRO (tope de reintegro $300)

**Más información en:**
Facebook: /caminosysabores
Twitter: @feriacys

Sitio: [www.caminosysabores.com.ar](http://www.caminosysabores.com.ar)

0115128-9800