Voices of Sisters
Ministry



Cultivos de quinua en los Andes. (Foto: Pixabay)



by Sr. Marlene Quispe Tenorio

View Author Profile

Join the Conversation

October 6, 2023

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint

“Hermanas, mañana disfrutaremos de la quinua carretillera”. Después del anuncio, todas se alegraron. La quinua es una bebida que se toma habitualmente para el desayuno y que se vende en carretillas que se colocan en mercados populares en el Perú para que todos puedan saborearla. Aunque debido a la subida de precio, se ha vuelto un lujo.



La variedad más común es la quinua blanca, aunque también las hay rojas y negras. (Foto: Pixabay)

El día de hoy prepararé la quinua de esta manera: pondré el azúcar en la olla y lo derretiré hasta formar un caramelo. Luego añadiré agua, canela, clavo de olor, piña y membrillo picados. Finalmente, agregaré la quinua y la cocinaré a fuego lento. Una vez que esté cocinada, la licuaré.

Es de noche, me detengo a observar la quinua. Cada semilla es redonda y plana, con un pequeño punto en uno de los extremos, que es el germen de la semilla. Son uniformes y tienen un tamaño similar al de la cabeza de un alfiler. La variedad más común es la quinua blanca, aunque también las hay rojas y negras. De hecho, existen más de tres mil variedades de quinua y se puede preparar de diversos modos.

- 

Voluntarios sirven la quinua en el encuentro de misericordia en el Monasterio de la Encarnación. (Foto: cortesía Hna. Marlene Quispe)

- 

Participantes del encuentro de misericordia beben la quinua carretillera. (Foto: cortesía Hna. Marlene Quispe)

- 

Hermanas oran en el encuentro de misericordia. (Foto: cortesía Hna. Marlene Quispe)

- 

- 



Pondremos en manos de Jesús esta perlita blanca de los Andes. Él dará gracias por el don de la tierra, lo bendecirá y nos lo devolverá. Entonces, comeremos, nos

saciaremos y sobrará para otro día. (Foto: Freepik)

Contemplo la pequeñez de este superalimento, altamente nutritivo y versátil. Recuerdo, mientras cojo una semilla, lo que nuestra hermana Rosabel nos compartió en marzo de este año acerca de la granizada que cayó en su pueblo, el distrito de Tambillo, en la provincia de Huamanga, región Ayacucho, en la sierra del Perú. Ella nos pidió oraciones, porque estaba preocupada por las familias que habían perdido sus cultivos de quinua. Se preguntaba qué sucedería ahora con toda la inversión realizada y cómo pagarían los préstamos que algunas familias habían pedido a los bancos. Tanto esfuerzo para quedarse sin nada.

Mientras guardaba silencio, sus ojos rasgados mostraban preocupación y tristeza. Luego continuó: "En mi pueblo, mi familia cultiva la quinua. Antes usábamos métodos tradicionales transmitidos de generación en generación, aunque en los últimos años han llegado nuevas técnicas. Ahora tenemos tractores y herramientas que nos facilitan el trabajo, aunque no lo disminuyen. Es un trabajo muy exigente para los adultos y especialmente para los niños".

Guardó silencio. Tras un suspiro profundo, nos describió el trabajo familiar: "Toda la familia iba al campo. Grandes y pequeños, todos íbamos a trabajar. Los momentos más duros eran la siembra y la cosecha. Pasábamos todo el día doblados y agachados para plantar y recolectar las plantas. Eran jornadas largas, expuestos al calor o al frío. A veces nos costaba respirar.

- 

Preparación de la quinua carretillera para el encuentro de misericordia. (Foto: Hna. Marlene Quispe)

- 

Agricultores aporcan la quinua en Tambillo-Ayacucho. (Foto: Marlene Quispe)

- 

Grano cultivado y conservado de una variedad de quinua. (Foto: Freepik)



"Toda la familia iba al campo. Grandes y pequeños, todos íbamos a trabajar. Los momentos más duros eran la siembra y la cosecha". (Foto: Hna. Marlene Quispe)

Terminábamos extenuados y adoloridos. Llegábamos a la casa, caíamos rendidos y al día siguiente, no sé con qué fuerza, emprendíamos nuevamente la jornada. Hermanas, en verdad, aun con los medios modernos sigue habiendo mucho trabajo. Si les contara todo el proceso hasta que la quinua se vende, me comprenderían mejor. Por eso, me da pena lo que ha pasado. La granizada ha sido fuerte y destrozó muchos sueños”.

Al observar la perlita blanca que se esconde en los Andes de Tambillo, pienso en los agricultores, especialmente en los niños, en su trabajo, en su esfuerzo cotidiano e injusto, en su sufrimiento silencioso contemplado por las estaciones del año y las estrellas. Considero sus sueños rotos y sus esfuerzos por encontrar nuevos caminos para mejorar su economía. Admiro su fe en la tierra que trabajan y su valor para seguir adelante, y les bendigo deseando que su situación mejore.

Espero que este legado ancestral, el tesoro nutricional conocido como "el oro de los incas", ocupe un lugar importante en la mesa de todos los peruanos, especialmente en la de las mujeres gestantes y los niños.

La pobreza toca nuestras puertas, se encuentra tanto en la capital como en las áreas más dispersas, profundas y escondidas de nuestro país. En el Perú cuatro de cada diez niños peruanos menores de tres años tienen anemia. Las consecuencias a largo plazo en su desarrollo físico, cognitivo y emocional son graves e irreversibles. Es de vital importancia, invertir en la nutrición infantil para que el Perú tenga promesa de futuro.

> "Al observar la perlita blanca [quinua] que se esconde en los Andes de Tambillo, pienso en los agricultores, en su esfuerzo cotidiano e injusto, en su sufrimiento silencioso...": Hna. Marlene Quispes #GSRenespañol #HermanasCatólicas
>
> Tweet this



Espero que este legado ancestral, el tesoro nutricional conocido como "el oro de los incas", ocupe un lugar importante en la mesa de todos los peruanos. (Foto: Frepik)

La perlita blanca de los Andes, un don que viene de lo alto, es para todos. Necesitamos vías adecuadas para que este alimento, que ha conquistado el mundo y se ha convertido en un tesoro nutricional global, y la joya que hemos heredado los

peruanos, pueda alimentar y enriquecer a las generaciones futuras. Solo llegando a los niños, esa perla hará posible que el Perú siga brillando con fuerza.

Acaba de hervir la perlita blanca, y puedo ver como cada grano que contiene un germen se ha separado del cuerpo del grano. Se ha abierto y liberado, creando una especie de cola en cada grano. Se separa para dar vida, para donarse totalmente. La dejaré enfriar, y mañana la licuaré. La comunidad disfrutará de “la quinua carretillera”.

Se acerca el próximo encuentro de misericordia del programa Puente de Comunión. Mujeres, hombres, niños y ancianos vendrán a nuestro monasterio. Para la acogida ofreceremos "la quinua carretillera". ¿Cómo lo haremos? Pondremos en manos de Jesús esta perlita blanca de los Andes. Él dará gracias por el don de la tierra, lo bendecirá y nos lo devolverá. Entonces, comeremos, nos saciaremos y sobrará para otro día. Habrá quinua para todos.