

## 2013 – Año Internacional de la Quinoa

El Secretario General de la ONU, Ban Ki Moon, denominó 2013 como “Año Internacional de la Quinoa”. Las propiedades benéficas de la planta se consideran como apropiadas para luchar contra los problemas de la alimentación humana, particularmente en vista del cambio climático.

### Contenido de esta actividad:

- |                            |                                     |                 |
|----------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>I. Para comenzar:</b>   | <b>La quinoa, ¿qué es?</b>          | – A2 y más alto |
| <b>II. Para leer:</b>      | <b>Más detalles sobre la quinoa</b> | – B1 y más alto |
| <b>III. Para terminar:</b> | <b>Recetas de quinoa</b>            | – A2 y más alto |

### Hinweise für Lehrende

#### zu I. (CEF A2 und höher):

Teil I. des Arbeitsblattes kann eingesetzt werden, um allgemein über das Thema „Quinoa“ zu sprechen und den Wortschatz „Nahrungsmittel, Speisen und Getränke“ zu erweitern. Die Aufgabe steht in zwei Varianten zur Verfügung: Variante A ist etwas einfacher und eignet sich beispielsweise als kurze Vorentlastung vor Teil II. Variante B ist etwas ausführlicher gestaltet.

#### zu II. (CEF B1 und höher):

Der Text kann im Anschluss an Teil I als Lesetext mit anschließender Übung zum Leseverständnis und als Grundlage zu einer Diskussion über Vor- und Nachteile, Nährwert usw. anderer Nahrungsmittel eingesetzt werden.

#### zu III. (CEF A2 und höher):

Da einige Vokabeln, die nicht zum Wortschatz von Niveau A2 und teilweise auch nicht von Niveau B1 gehören, angegeben sind, können die Rezepte ab dem Niveau A2 eingesetzt werden. Sie können als Grundlage für Diskussionen über Speisen und Getränke und deren Zutaten und Zubereitung generell benutzt werden, aber auch um die verschiedenen Formen des spanischen Imperativs (für tú, vosotros, usted, ustedes oder einfach mit dem Infinitiv), die unpersönliche Form „man“ und die Angabe von Mengen zu üben.

## 2013 – Año Internacional de la Quinua

El Secretario General de la ONU, Ban Ki Moon, denominó 2013 como “Año Internacional de la Quinua”. Las propiedades benéficas de la planta se consideran como apropiadas para luchar contra los problemas de la alimentación humana, particularmente en vista del cambio climático.

### I. Para comenzar

#### La quinua, ¿qué es?

La quinua, o quinoa, se considera como cereal y se usa como acompañante en los platos de carne o verdura. ¿Conoces otros cereales y acompañantes? ¿Y sabes en qué alimentos y platos se usan?



*Completa los nombres de cereales y guarniciones con la vocal que falta y relaciónalos con su equivalente en alemán y el alimento/plato en el que se utiliza.*

#### Variante A

- |   |         |   |  |
|---|---------|---|--|
| 1 | tr_g_   | a | Reis – paella  |
| 2 | c_b_d_  | b | Kartoffel – tortilla española                        |
| 3 | c_nt_n_ | c | Hafer – alimento de animales, sobre todo de caballos |
| 4 | _v_n_   | d | Mais – tacos   |
| 5 | m_z     | e | Gerste – cerveza                                     |
| 6 | _rr_z   | f | Weizen – pan blanco                                  |
| 7 | p_t_t_  | g | Hirse – platos marroquíes, p.e. couscous             |
| 8 | m_j_    | h | Roggen – whisky                                      |

## 2013 – Año Internacional de la Quinoa

El Secretario General de la ONU, Ban Ki Moon, denominó 2013 como “Año Internacional de la Quinoa”. Las propiedades benéficas de la planta se consideran como apropiadas para luchar contra los problemas de la alimentación humana, particularmente en vista del cambio climático.

### I. Para comenzar

#### La quinoa, ¿qué es?

La quinoa, o quinoa, se considera como cereal y se usa como acompañante en los platos de carne o verdura. ¿Conoces otros cereales y acompañantes? ¿Y sabes en qué alimentos y platos se usan?



*Completa los nombres de cereales y guarniciones con la vocal que falta y relaciónalos con su equivalente en alemán. Luego indica el alimento/plato en el que se utiliza.*

#### Variante B

- |   |         |   |           |      |  |
|---|---------|---|-----------|------|--|
| 1 | tr_g_   | a | Reis      | i    | tacos  |
| 2 | c_b_d_  | b | Kartoffel | ii   | whisky                                       |
| 3 | c_nt_n_ | c | Hafer     | iii  | paella                                       |
| 4 | _v_n_   | d | Mais      | iv   | platos marroquíes, p.e. couscous             |
| 5 | m_z     | e | Gerste    | v    | tortilla española                            |
| 6 | _rr_z   | f | Weizen    | vi   | cerveza                                      |
| 7 | p_t_t_  | g | Hirse     | vii  | alimento de animales, sobre todo de caballos |
| 8 | m_j_    | h | Roggen    | viii | pan blanco                                   |

**Solución:****Variante A**

- 1 - f trigo (Weizen) – pan blanco
- 2 - e cebada (Gerste) – cerveza
- 3 - h centeno (Roggen) – whisky
- 4 - c avena (Hafer) – alimento de animales, sobre todo de caballos
- 5 - d maíz (Mais) – tacos
- 6 - a arroz (Reis) – paella
- 7 - b patata (Kartoffel) – tortilla española
- 8 - g mijo (Hirse) – platos marroquíes, p.e. couscous

**Variante B**

- 1 - f - viii: trigo (Weizen) – pan blanco
- 2 - e - vi: cebada (Gerste) – cerveza
- 3 - h - ii: centeno (Roggen) – whisky
- 4 - c - vii: avena (Hafer) – alimento de animales, sobre todo de caballos
- 5 - d - i: maíz (Mais) – tacos
- 6 - a - iii: arroz (Reis) – paella
- 7 - b - v: patata (Kartoffel) – tortilla española
- 8 - g - iv: mijo (Hirse) – platos marroquíes, p.e. couscous

## II. Para leer

*¿Quieres saber algunos detalles más sobre la quinua?*

*Lee el texto y luego elige la palabra adecuada para completar las frases de la página siguiente.*

### La quinua – la madre de todos los granos

- 1 En el idioma inca, quinua significa “grano madre”. Los Incas  
trataban a la quinua como una planta sagrada y la denominaron  
“madre de todos los granos”. Otros nombres de la quinua  
son “oro de los Incas”, “arroz pequeño del Perú”, “arroz andino” o  
5 “trigo inca”.

- La quinua es originaria de la región de los Andes. La planta  
alcanza entre 50 y 150 centímetros de altura. Por sus semillas  
– pequeños granos del tamaño del grano de mostaza<sup>1</sup> – se  
clasifica la quinua como cereal, pero en realidad no lo es. Es un  
10 pseudocereal, un grano de hoja, que pertenece a la familia botánica de los quenopodios<sup>2</sup> y  
que se parece más a la espinaca o a la remolacha<sup>3</sup>.

- El valor nutritivo de la quinua es grande. Es muy rica en aminoácidos y proteínas de buena  
calidad, fibra, minerales como el magnesio, el hierro y el zinc, y vitaminas (excepto las  
vitaminas A y C). La concentración glucemia<sup>4</sup> es baja y por eso tiene importancia para  
15 prevenir la diabetes y para manejar el nivel del colesterol.

- En las regiones andinas se ha consumido la quinua por más de 5000 años. Era – y todavía  
es – una de las comidas básicas para los pueblos de los Andes. Las hojas se preparan  
como ensalada o verdura. Los granos se comen como cereal mezclado con frutas y miel  
en el desayuno, como acompañante en platos de carne o verdura, como sopa o guiso e  
20 incluso como postre en forma de dulces y galletas.

Existen granos de diferentes colores. Los más comunes son los amarillos y blancos, pero  
los hay también rojos y negros. La quinua es muy fácil de preparar y se cocina como el arroz.  
Es un buen sustituto del arroz o la patata. Por su alto nivel de proteína es muy popular  
entre los vegetarianos.

- 25 Hace unas décadas la quinua era prácticamente desconocida en Europa. Debido a su alto  
valor nutritivo está ganando popularidad y la demanda mundial está aumentando. Los  
mayores productores de la quinua son Bolivia, Ecuador y Perú. Aquí se vende sobre todo  
en tiendas de productos dietéticos y en tiendas que venden productos solidarios.



<sup>1</sup> el grano de mostaza: Senfkorn

<sup>2</sup> los quenopodios: Fuchsschwanzgewächse

<sup>3</sup> la remolacha: Rübe

<sup>4</sup> la concentración glucemia: Blutzuckergehalt, -spiegel

*¿Has leído bien el texto? Ahora completa las frases con la opción correcta.*

1. Los Incas denominaron a la quinua como  **oro** de los Incas.  
 **plata**
2. La quinua tiene su origen en los  **Alpes**.  
 **Andes**.
3. El tamaño de los granos de quinua es como un  **grano de mostaza**.  
 **guisante**.
4. La quinua  **no contiene** las vitaminas A y C.  
 **es rica en**
5. Los pueblos andinos han consumido la quinua desde hace más de  **cinco mil** años.  
 **quinientos**
6. Los granos de quinua son  **blancos como el arroz**.  
 **de diferentes colores**.
7. Los vegetarianos aprecian la quinua por su alto nivel de  **proteína**.  
 **vitamina A**.

## Solución

1. oro
2. Andes
3. grano de mostaza
4. no contiene
5. cinco mil
6. de diferentes colores
7. proteína

### III. Para terminar

#### Recetas de quinua (1-3)

Anhand der Rezepte lässt sich üben, wie man Rezepte schreibt (Verben in der unpersönlichen „man“-Form wie hier, mit dem Infinitiv, in der 1. Pers. Plural) und wie man die verschiedenen Formen des Imperativs bildet. Weiterhin können Sie Mengenangaben mit „de“ üben. Die Rezepte können auch als Grundlage zur Konversation über Rezepte, Lieblings Speisen u.ä. dienen.

#### 1. Flan de quinua (postre)

##### Ingredientes:

200 g de quinua  
 400 ml de agua  
 4 huevos  
 400 ml de leche  
 150 g de azúcar  
 1 bolsita de vainilla azucarada  
 1 cucharada<sup>1</sup> de mantequilla  
 1 cucharadita<sup>2</sup> de zumo de limón  
 Ralladura de limón no tratada<sup>3</sup>  
 Pasas<sup>4</sup>  
 Nuez moscada<sup>5</sup>

##### Preparación:

Se lava bien la quinua y se pone a cocer a fuego lento<sup>6</sup> hasta que el agua se haya evaporado<sup>7</sup>. Se mezclan<sup>8</sup> los huevos, la leche, el azúcar, la mantequilla, la vainilla azucarada, las pasas, la ralladura y el zumo de limón. Se entremezcla<sup>9</sup> todo con la quinua. Se vierte<sup>10</sup> la masa en un molde de soufflé<sup>11</sup> y se espolvorea<sup>12</sup> con nuez moscada. Se hornea<sup>13</sup> a temperatura media (160°) durante una hora aproximadamente, hasta que el flan esté bien hecho<sup>14</sup>.

##### Vocabulario:

<sup>1</sup> cucharada	Esstlöffel(voll)
<sup>2</sup> cucharadita	Teelöffel(voll)
<sup>3</sup> ralladura de limón no tratada	geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
<sup>4</sup> pasas	Rosinen
<sup>5</sup> nuez moscada	Muskatnuss
<sup>6</sup> a fuego lento	bei schwacher Hitze
<sup>7</sup> evaporarse	verdampfen
<sup>8</sup> mezclar	vermischen
<sup>9</sup> entremezclar	vermengen
<sup>10</sup> verter	hineingeben
<sup>11</sup> molde de soufflé	Auflaufform
<sup>12</sup> espolvorear	bestreuen
<sup>13</sup> hornear	(im Backofen) überbacken
<sup>14</sup> estar hecho	gar sein



## 2. Galletas de Quinua

### Ingredientes:

100 g de quinua  
 1/2 taza de aceite  
 70 g de mantequilla  
 50 g de azúcar sin refinar<sup>1</sup>  
 1 bolsita de vainilla azucarada  
 1 huevo  
 200 g de harina de trigo  
 1/4 de una cucharadita<sup>2</sup> de bicarbonato sódico<sup>3</sup>  
 40 g de copos de avena<sup>4</sup>  
 100 g de virutas de chocolate<sup>5</sup>

### Preparación:

Se lava bien la quinua y se tuesta<sup>6</sup> en una sartén<sup>7</sup> sin aceite, moviéndola hasta que los granos estallen<sup>8</sup>. Se retira la sartén. Se mezclan la mantequilla, el aceite, el huevo, la vainilla azucarada y el azúcar sin refinar, y se bate<sup>9</sup> todo. En otra fuente<sup>10</sup>, se mezclan la harina, el bicarbonato y los copos de avena, y se añade esta mezcla a la masa. Se añaden después la quinua y las virutas de chocolate, mezclándolo todo bien. Se forman por último galletas, que se hornean<sup>11</sup> unos 20 minutos a una temperatura media (160°).

### Vocabulario:

<sup>1</sup> azúcar sin refinar	Rohrzucker
<sup>2</sup> cucharadita	Teelöffel(voll)
<sup>3</sup> bicarbonato sódico	Natron
<sup>4</sup> copos de avena	Haferflocken
<sup>5</sup> virutas de chocolate	Raspelschokolade
<sup>6</sup> tostar	rösten
<sup>7</sup> sartén	Pfanne
<sup>8</sup> estallar	aufplatzen
<sup>9</sup> batir	verrühren, mixen
<sup>10</sup> fuente	Schüssel
<sup>11</sup> hornear	(im Backofen) backen

### 3. Chaulafán de Quinoa (picante con verduras)

#### Ingredientes:

250 g de quinoa  
 3 dientes de ajo  
 1 cucharada<sup>1</sup> de jengibre recién molido<sup>2</sup>  
 1 cebolla  
 100 g de guisantes<sup>3</sup>  
 2 zanahorias  
 1 berenjena (pequeña)<sup>4</sup>  
 1 pimiento verde  
 400 ml de agua  
 Aceite de oliva  
 Salsa de soja  
 Pimienta o chili en polvo (a elegir)  
 2 huevos  
 Un poco de perejil



#### Preparación:

Se tuestan<sup>5</sup> en una olla<sup>6</sup> el ajo y el jengibre. Se añade la quinoa bien lavada y se dora<sup>7</sup> durante 10 minutos a fuego lento<sup>8</sup>. Se añaden la cebolla, las zanahorias y los guisantes, y se cocina la mezcla a fuego lento otros 5 minutos. Se añaden el agua y la salsa de soja. Se dejan cocer en la olla los ingredientes hasta que la quinoa esté hecha y el agua se haya evaporado<sup>9</sup>. En una sartén<sup>10</sup>, se fríen en el aceite de oliva la berenjena y el pimiento. Se mezcla todo y se sazona<sup>11</sup> con sal y pimienta o chili. Se espolvorea<sup>12</sup> con un poco de perejil.

#### Vocabulario:

<sup>1</sup> cucharada	Esstlöffel(voll)
<sup>2</sup> jengibre recién molido	frisch geriebener Ingwer
<sup>3</sup> guisantes	Erbsen
<sup>4</sup> berenjena	Aubergine
<sup>5</sup> tostar	rösten
<sup>6</sup> olla	Topf
<sup>7</sup> dorar	bräunen
<sup>8</sup> a fuego lento	bei schwacher Hitze
<sup>9</sup> evaporarse	verdampfen
<sup>10</sup> sartén	Pfanne
<sup>11</sup> sazonar	würzen, abschmecken
<sup>12</sup> espolvorear	bestreuen