

Flavio Solórzano: «La proteína de los granos andinos es lo más apreciado»

¿Cómo empieza el gusto por la cocina?□

Lo mío viene de familia. No he tenido que pelearme con nadie para ser cocinero como muchos amigos lo han tenido que hacer. He crecido rodeado de buenos cocineros como mi tío abuelo, mi abuela y mi mamá.

Luego vino el Señorío de Sulco. Con 12 años de edad yo solo me dedicaba a jugar, pero cuando empieza el restaurante mi vida cambió y formé parte del equipo. Ahora ya tengo 27 años como chef.

Acaba de lanzar Granos Andinos, súper alimentos en la cocina. ¿Qué contiene este libro?

Este libro es la conclusión de una larga investigación en nutrición y gastronomía del proyecto de la Comunidad Europea Protein To Food que se ha presentado en 20 países y que en el Perú lo lidera la doctora Ritva Repo, quien me invitó a participar porque sabía de mi libro Ayara, madre quinua.

Este trabajo, que se inició a finales del 2015, se centra en la búsqueda y desarrollo gastronómico de proteínas de alto valor biológico. Si bien el Perú posee una cantidad grande de este tipo de alimentos, la investigación se basó solo en cuatro granos: quinua, kañiwa, kiwicha y tarwi.

Esta investigación no tenía como finalidad el libro, pero se decidió la publicación para que el trabajo no solo quede en los laboratorios y aulas de las universidades, sino que aterrice en la cocina de las amas de casa peruanas.

¿Cuántas recetas forman parte de esta publicación?

Ochenta. Ahí mostramos las distintas formas de preparar diversos platos tradicionales y nutritivos como el ponche de quinua, arroz y especias; ceviche de tarwi con charqui; ensalada de chonta a la parrilla con kañiwa, canapé de kiwicha y erizo, entre otros platos.

Se tomó un tiempo de valoración para el contenido gastronómico de cada uno de estos granos, porque no solo hablamos como genéricos, sino que se hizo una búsqueda de los mejores ejemplares.

Primero se hizo un desarrollo a nivel de taller para ver la calidad del graneado, germinado, secado y deshidratado. Además, se valoraron las mejores variedades de granos para luego empezar la elaboración de las recetas, las que comprenden dos partes, una tradicional, ancestral y la otra parte es la cocina creativa.

¿Cuánto valor nutricional se ha encontrado en estos granos andinos?

El tema de las proteínas es lo más apreciado siempre y la investigación nos ha permitido encontrar variedades que

presentan más del doble de proteínas, hallazgo fundamental de este estudio.

Por ejemplo, en la quinua, que normalmente tiene alrededor de 12% de proteínas, se ha llegado a descubrir variedades de hasta 24%. En el caso de la kañiwa que tiene una media nutricional de 17%, se ha encontrado hasta 21%; el tarwi tiene en promedio entre 40% y 50% de proteínas; y el contenido nutricional de la kiwicha es muy similar al de la quinua.

¿En qué está inspirada la carátula del libro?

La carátula y todas las hojas están inspiradas en los colores de los campos de cultivo de la quinua. Si se observa desde los aires estos campos, se verán líneas de colores como el fucsia, amarillo, verde y morado, que son fuente de inspiración de nuestros mantos andinos.

Y el libro ha hecho una versión genial que reinterpreta los colores del ande, en este caso priorizando el rosado.

¿Cómo se puede adquirir este libro o a través de qué plataformas?

El libro se puede descargar gratuitamente haciendo clic en este enlace: <http://www.fdccontenidos.com>. Además, se extiende a las redes sociales (Facebook/@ supgranosandinos e Instagram/@ supergranosandinos) y a un canal de YouTube bajo la plataforma “Súper Granos Andinos”, que provee mayor información e interacción con el público.

También hemos impreso un lote pequeño de 500 ejemplares, de los cuales 350 han sido repartidos a algunas entidades e instituciones educativas gastronómicas, los 150 libros restantes se ofrecerán a través de la librería Babel a un costo de S/ 160.

Esta investigación no acaba con la publicación. ¿Qué sigue en adelante?

Esta investigación no acaba con el libro. Es una iniciativa a largo plazo y esperamos que se sumen diversas entidades. Ya hemos tenido llegada a PromPerú y los directores están muy contentos con la publicación.

De igual manera con el Ministerio de Agricultura. Es importante que estas entidades puedan difundir el contenido de esta información científica-gastronómica que no solo ayudará a comer sano, sino que favorecerá a las comunidades altoandinas que necesitan vender esos granos que cultivan y no tienen mercado.

¿Qué otros proyectos tiene en el corto plazo?

Lo que viene de todas maneras es un proyecto de investigación relacionado a productos de la biodiversidad peruana.