



Rovellada de Dalt, 24 · 07703 Mahón
971 143 825 · illa.sana@hotmail.com

QUINOA

QUÉ ES EXACTAMENTE LA QUINOA:

Esto es la Quinoa, esto es lo que nos comemos, lo que cocinamos, lo que utilizamos en recetas, esto y todas sus variedades.

Pero aquí vemos un grano, como una especie de semilla. Pero, ¿de dónde viene la Quinoa? ¿Qué es exactamente la Quinoa? ¿De dónde se saca esta semilla?

La Quinoa no es más que una planta, una planta andina que se determina su origen alrededor del lago Titicaca, en Bolivia y Perú. La quinua ya fue cultivada y utilizada por las civilizaciones prehispánicas, de hecho se cree que ya se cultivaba en el año 3000 a 5000 antes de Cristo. Era conocida como “la planta de los Incas” o el “grano Madre” (pues era la base de su alimentación).

La quinoa se encuentra de forma nativa en todos los países de la región andina, encontrándose desde Colombia, hasta el norte de Argentina y el sur de Chile. Pero es un cultivo en expansión, que ya está en EEUU, Canadá y en Europa, Francia, Italia, Holanda, Inglaterra, ya cultivan quinoa.

No es lo mismo consumir una quinoa de origen europeo, cultivada por ejemplo en Francia, que una quinoa cultivada en el altiplano del Perú. ¿Alguien sabría decirme por qué? Por la altitud, a cuanto mayor altitud esta semilla presenta muchas más propiedades. Incluso varia el sabor de una cultivada en altas presiones a una cultivada en el Mediterráneo. Y en esto es en lo que nos tenemos que fijar a

la hora de comprar una quinoa. Esta quinoa es de Bolivia, cultivada en una altitud, conservando así todo su auténtico sabor y sus propiedades.

Existen diferentes variedades de la Quinoa, la podemos encontrar blanca, roja, negra, anaranjada. Depende de dónde se cultive, si en altitud, al nivel del mar, y depende de la región la variedad de la planta cambia.

USOS DE LA QUINOA

Y aunque pensemos que la quinoa sólo tiene un valor alimenticio o nutricional, nos equivocaríamos. Los nativos ya utilizaban la planta como medicinal, por su poder cicatrizante y antiinflamatorio, entre otros usos. Además como un poderoso repelente de mosquitos.

Actualmente se utiliza una sustancia de la quinoa en la industria farmacéutica.

Su valor más destacado, el nutricional.

¿QUÉ PROPIEDADES TIENE LA QUINOA?

La quinoa es una semilla con usos similares a los cereales, por eso a veces se la considera una pseudocereal, con la ventaja de que no contiene gluten, por lo tanto es apta para celíacos.

Se trata de un superalimento por todas las propiedades nutricionales que nos aporta:

Es una semilla que tiene mucha más cantidad de proteína que el resto de los cereales (arroz, maíz o trigo). Aportando más de los 8 aminoácidos esenciales (isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina), en realidad aporta hasta 20 aminoácidos.

La quinoa es también una buena fuente de vitaminas, destacando una gran aporte de vitaminas grupo B, importante para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso, ácido fólico, así como de vitamina E, en comparación siempre con otros cereales.

Aporta minerales Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio y Zinc.

Y su contenido en grasa es sólo de un 4 a un 9% en grasa, siendo la mitad de estas grasas, ácido graso omega 6 aportando mucha vitamina E.

Y aunque tiene un aporte alto de carbohidratos lo compensamos con la fibra, en realidad son carbohidratos de bajo índice glucémico, con lo cual aporta menos cantidad de azúcar.

Por todo esto, hablamos de la quinoa como un superalimento.

USOS Y FORMAS DE PRESENTACIÓN:

A parte de la Quinoa en grano, está la harina, los cereales y quinoa hinchada

Blanca: sabor más suave

Roja: tierra afrutada, el grano conserva mejor su forma una vez cocinada, para ensaladas va bien

Negra: es un híbrido entre blanca y espinaca salvaje. Menos fibra se cocina antes. Tiene más poder antiinflamatorio y antioxidante (antocianinas)