

Киноата - подарък от боговете

Автор(и): Нора Иванова, Редактор Растителна Защита /РЗ/

Дата: 05.01.2016



През 2013 г. Организацията по прехрана и земеделие към ООН (ФАО) обяви годината за Международна година на киноата, а малките вкусни семенца - за "супер храна". Киноата се усвоява лесно от организма, нейните въглехидрати се разграждат бавно, има и пълен аминокиселинен профил. Всичко това гарантира перфектното меню на пътешествениците в Космоса, а на планетата Земя дава надежда за разрешаване на глобалните проблеми за дългосрочно изхранване на нарастващото ѝ население. В същото време увеличаването на потребността от екзотични вносни продукти в Европа, автоматично създава условия за дисбаланс в производството на киноа в страните първоизточници на тази култура.

Киноа (*Chenopodium quinoa*) не е житно растение, защото принадлежи към семейство Лободови (Chenopodiaceae), към което принадлежат също спанакът и цвеклото. Киноата е зърноподобна едногодишна култура, отглеждана предимно заради ядивните си семена и високата си хранителна стойност. Храната на инките, както я наричат изследователите, е семе, а не зърно, и притежава полезни свойства сходни на тези на редица листни зеленчуци като например спанака.

Класификация

империя: Eukaryota

царство: Plantae

подцарство: Tracheobionta

отдел: Magnoliophyta

клас: *Magnoliopsida*

разред: *Caryophyllales*

семейство: *Chenopodiaceae*

подсемейство: *Chenopodioideae*

род: *Chenopodium*

вид: *C. quinoa*

Хранителна стойност

Зърната на киноа съдържат незаменими аминокиселини като лизин и големи количества калций, фосфор и желязо. Листата и също са ядливи и приличат много на тези на амаранта. Киноата става все по-популярна и в европейската кухня, не само като разнообразен заместител на ориза и поради ниското съдържание на въглехидрати, но и заради липсата на глютен, който в последно време се смята за основен причинител на алергии. Също така в киноата има големи количества от витамините В и Е. В съвременната епоха киноа се цени особено, защото има съдържанието ѝ на протеини е много високо (14% от масата), макар и не по-високо от повечето бобови растения. В 100 g киноа в сурово състояние има приблизително (проценти от препоръчителната дневна доза): 65% фосфор, 55% магнезий, 35% желязо, 14% протеини и 7% диетични фибри. През 2013 г. Организацията по прехрана и земеделие към ООН (ФАО)обяви годината за Международна година на киноата, а малките вкусни семенца - за "супер храна".

Корени на земеделската култура киноа

Основната храна на инките още преди 5000 г. е била киноата. Те смятали растението за свещено, подарък от боговете, и го наричали „майката на всички зърна“. За първи път тази земеделска култура е култивирана като реколта в района на Андите на Еквадор, Боливия, Колумбия и Перу преди 3000 до 4000 години. Името „Киноа“ произлиза от испанското изписване на името на индианския народ Кечуа „Kipwa“ или „Qin-wah“. По време на завладяването на Южна Америка испанските колонизатори с насмешка наричали киноата „храна за индианци“, а впоследствие унищожили индианските ниви с киноа и забранили отглеждането ѝ. Те обаче така и не разбрали, че инките тайно продължили да отглеждат киноа по почти недостъпните високи части на Андите, където колонизатори не стъпвали, защото въздухът бил разреден и условията за живот били тежки.

Отглеждане

Характерно за растението е, че то може да расте при всякакви условия и на всякаква почва. Киноата може да бъде отглеждана от 0 до 4000 м. надморска височина, в територии, където други култури не могат да виреят. Растението се адаптира доста успешно към климат от пустинен до горещ и сух климат. Може да расте и при относителна влажност от 40 до 88 % и температури от - 4 до +38°C. Киноата ефективно усвоява водните ресурси, толерантна е и е устойчива на недостига на почвена влага, като същевременно произвежда приемливи добиви с валежи от 100 до 200 мм. След прибиране на реколтата зърната трябва да бъдат обработени за премахване на покритието, съдържащо горчиви на вкус сапонини. Семената освен за нуждите на кулинарията, могат да се използват и за фуражи, заради богатството на микроелементи в тях. Най-доброто време за засаждане е от края на април до края на май. Когато почвени температури са около 15 °C растенията се появяват в рамките на три до четири дни. Семената трябва да бъдат засети не повече от 15 см. Засаждането може да се направи на ръка или със сеялка. Растения трябва да се разрежда на 15-45 см. едно от друго. За декар ще е нужен килограм семена. Сеенето в редове спомага за плевенето, което е задължително. Почвената влага вероятно ще е достатъчна до началото на юни, за да покълнат. Киноата е готова за прибиране, когато листата ѝ са паднали. Семената могат лесно да бъдат събрани с ръка. Важно е времето, когато е прибира киноата, защото ако е валяло, сухите семена могат да покълнат. Най-доброто време за прибиране на реколтата е сухото време.

Глобализация

През 1996 г. киноата е класифицирана от ФАО като една от най-обещаващите за човечеството култури, не само заради полезните ѝ качества и множеството ѝ начини за употреба, но и като алтернатива за разрешаване на сериозните проблеми за изхранването на планетата. Наред с това световно признание НАСА също я включва като подходяща култура за осигуряване живота на екипажите в космически екологични системи (Controlled Ecological Life Support System). Киноата се усвоява лесно от организма, нейните въглехидрати се разграждат бавно, има и пълен аминокиселинен профил. Всичко това гарантира перфектното меню на пътешественика в Космоса. Поради своята пословична приспособимост към екстремни екологични условия, култивирането на киноата нараства последните години и се разпростира дори в райони, в които никога не е предполагал, че би могла да вирее, каму ли да дава добра реколта. Водещите производители на древната култура на инките са Боливия, Перу, САЩ, Еквадор и Канада. Киноа се култивира също и в Англия, Швеция, Дания, Холандия, Италия и Франция. В тропическите територии, като саваните на Бразилия се прави експериментално отглеждане на киноа от 1987 г.,

като се добиват повече количества отколкото в района на Андите. Вече няма граници нито за отглеждането на конкретна земеделска култура, нито за нейната консумация, дори когато определена храна не е обвързана с местната хранителна култура. Това разбира се води и до последствия, различни от популязирането и изхранването на света с определена супер храна. Увеличаването на потребността от екзотични вносни продукти в Европа например, автоматично създава условия за дисбаланс в производството на киноа в страните първоизточници на тази култура. Цените се вдигат, заради засиленото търсене и локалното потребление на киноа намалява за сметка на износа ѝ. В селските райони фермерите започват да сеят само киноа, и така разнообразието на културите драстично намалява за сметка на почвените ресурси, които обедняват при непрекъснато засаждање на една и съща култура. Не малка е и ролята и на спекулативните игри на търговците, подчинени на бързите печалби и стимулирани от новата търговска ниша – веганство/вегитаряство, чиито философски принципи отдавна напуснаха орбитата на правилното и здравословно хранене.