

# "Κινόα - ένα δώρο από τους θεούς"

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

Дата: 05.01.2016 Број: 1/2016



Το 2013, ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) ανακήρυξε το έτος Διεθνές Έτος της Κινόα, και τα μικρά, νόστιμα σπόρια - ένα «σούπερφουντ». Η κινόα πέφτει εύκολα στο στομάχι, οι υδατάνθρακες της διασπώνται αργά, και διαθέτει πλήρες προφίλ αμινοξέων. Όλα αυτά εγγυώνται το τέλειο μενού για τους διαστημικούς ταξιδιώτες, και στον πλανήτη Γη προσφέρει ελπίδα για την επίλυση των παγκόσμιων προβλημάτων μακροπρόθεσμης διατροφής του αυξανόμενου πληθυσμού της. Ταυτόχρονα, η αυξανόμενη ζήτηση για εξωτικά εισαγόμενα προϊόντα στην Ευρώπη δημιουργεί αυτόματα προϋποθέσεις για ανισορροπία στην παραγωγή κινόα στις χώρες που αποτελούν τις κύριες πηγές αυτής της καλλιέργειας.

Η κινόα (*Chenopodium quinoa*) δεν είναι δημητριακό γιατί ανήκει στην οικογένεια Αμαρανθίδων (Chenopodiaceae), στην οποία ανήκουν επίσης το σπανάκι και τα παντζάρια. Η κινόα είναι μια σποειδής μονοετής καλλιέργεια, που καλλιεργείται κυρίως για τους βρώσιμους σπόρους της και την υψηλή θρεπτική της αξία. Το τρόφιμο των Ίνκας, όπως το αποκαλούν οι ερευνητές, είναι

σπόρος, όχι κόκκος, και διαθέτει ευεργετικές ιδιότητες παρόμοιες με αυτές αρκετών φυλλωδών λαχανικών όπως το σπανάκι.

Ταξινόμηση

αυτοκρατορία: *Ευκαρυωτικά (Eukaryota)*

βασίλειο: *Φυτά (Plantae)*

υποβασίλειο: *Τραχειοβιόντα (Tracheobionta)*

division: *Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)*

τάξη: *Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)*

τάξη: *Καρυοφυλλώδη (Caryophyllales)*

οικογένεια: *Αμαρανθίδες (Chenopodiaceae)*

υποοικογένεια: *Χηνοποδιοειδή (Chenopodioideae)*

γένος: *Χηνοπόδιο (Chenopodium)*

είδος: *C. quinoa*

Θρεπτική Αξία

Οι σπόροι κινόα περιέχουν απαραίτητα αμινοξέα όπως η λυσίνη και μεγάλες ποσότητες ασβεστίου, φωσφόρου και σιδήρου. Τα φύλλα είναι επίσης βρώσιμα και μοιάζουν πολύ με αυτά του αμάραντη. Η κινόα γίνεται όλο και πιο δημοφιλής στην ευρωπαϊκή κουζίνα, όχι μόνο ως πολύπλευρο υποκατάστατο του ρυζιού και λόγω της χαμηλής περιεκτικότητάς της σε υδατάνθρακες, αλλά και λόγω της απουσίας γλουτένης, η οποία πρόσφατα θεωρείται πρωταρχική αιτία αλλεργιών. Η κινόα περιέχει επίσης μεγάλες ποσότητες βιταμινών Β και Ε. Στη σύγχρονη εποχή, η κινόα ιδιαίτερα εκτιμάται γιατί η περιεκτικότητά της σε πρωτεΐνες είναι πολύ υψηλή (14% κατά μάζα), αν και όχι υψηλότερη από τα περισσότερα όσπρια. Σε 100 γρ. ωμής κινόα, υπάρχει περίπου (ποσοστά της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης): 65% φωσφόρος, 55% μαγνήσιο, 35% σίδηρος, 14% πρωτεΐνη και 7% διαιτητικές ίνες. Το 2013, ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) ανακήρυξε το έτος Διεθνές Έτος της Κινόα, και τα μικρά, νόστιμα σπώρια - ένα «σούπερφουντ».

Ρίζες της Γεωργικής Καλλιέργειας Κινόα

Το βασικό τρόφιμο των Ίνκας ακόμη και πριν από 5000 χρόνια ήταν η κινόα. Θεωρούσαν το φυτό ιερό, δώρο των θεών, και το αποκαλούσαν «τη μητέρα όλων των σιτηρών». Αυτή η γεωργική καλλιέργεια καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά ως συγκομιδή στην περιοχή των Άνδεων του Εκουαδόρ, της Βολιβίας, της Κολομβίας και του Περού πριν από 3000 έως 4000 χρόνια. Το όνομα

«Κινόα» προέρχεται από την ισπανική ορθογραφία του ονόματος του ινδιάνικου λαού Κέτσουα «Kínwa» ή «Qin-wah». Κατά τη διάρκεια της κατάκτησης της Νότιας Αμερικής, οι Ισπανοί αποικιοκράτες αποκαλούσαν περιπαιχτικά την κινόα «ινδιάνικο φαγητό», και στη συνέχεια κατέστρεψαν τα ινδιάνικα χωράφια κινόα και απαγόρευσαν την καλλιέργειά της. Ωστόσο, ποτέ δεν συνειδητοποίησαν ότι οι Ίνκας συνέχιζαν κρυφά να καλλιεργούν κινόα στα σχεδόν απροσπέλαστα υψηλά μέρη των Άνδεων, όπου οι αποικιοκράτες δεν πάτησαν ποτέ γιατί ο αέρας ήταν αραιός και οι συνθήκες διαβίωσης σκληρές.

### Καλλιέργεια

Χαρακτηριστικό του φυτού είναι ότι μπορεί να αναπτυχθεί υπό οποιεσδήποτε συνθήκες και σε οποιοδήποτε έδαφος. Η κινόα μπορεί να καλλιεργηθεί από 0 έως 4000 μ. πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, σε εδάφη όπου άλλες καλλιέργειες δεν μπορούν να ευδοκιμήσουν. Το φυτό προσαρμόζεται αρκετά επιτυχημένα σε κλίματα που κυμαίνονται από έρημο έως ζεστό και ξηρό. Μπορεί επίσης να αναπτυχθεί με σχετική υγρασία από 40 έως 88% και θερμοκρασίες από -4 έως +38°C. Η κινόα αξιοποιεί αποτελεσματικά τους υδάτινους πόρους, είναι ανεκτική και ανθεκτική στην έλλειψη υγρασίας του εδάφους, ενώ ταυτόχρονα παράγει αποδεκτές αποδόσεις με βροχόπτωση 100 έως 200 mm. Μετά τη συγκομιδή, οι κόκκοι πρέπει να υποβληθούν σε επεξεργασία για να αφαιρεθεί το περίβλημα που περιέχει σαπωνίνες πικρής γεύσης. Οι σπόροι, εκτός από τις μαγειρικές ανάγκες, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για ζωοτροφές λόγω του πλούτου τους σε ιχνοστοιχεία. Η καλύτερη περίοδος για φύτευση είναι από τα τέλη Απριλίου έως τα τέλη Μαΐου. Όταν οι θερμοκρασίες του εδάφους είναι γύρω στους 15 °C, τα φυτά αναδύονται εντός τριών έως τεσσάρων ημερών. Οι σπόροι πρέπει να σπαρθούν όχι βαθύτερα από 15 cm. Η φύτευση μπορεί να γίνει με το χέρι ή με σπορέα. Τα φυτά πρέπει να αραιωθούν σε απόσταση 15-45 cm μεταξύ τους. Θα χρειαστεί ένα κιλό σπόρων ανά στρέμμα. Η σπορά σε σειρές διευκολύνει το ξεχόρταγμα, το οποίο είναι υποχρεωτικό. Η υγρασία του εδάφους πιθανότατα θα είναι επαρκής μέχρι τις αρχές Ιουνίου για την εμφάνιση των βλαστών. Η κινόα είναι έτοιμη για συγκομιδή όταν έχουν πέσει τα φύλλα της. Οι σπόροι μπορούν εύκολα να συλλεχθούν με το χέρι. Ο χρονισμός της συγκομιδής της κινόας είναι σημαντικός γιατί αν έχει βρέξει, οι ξηροί σπόροι μπορούν να βλαστήσουν. Η καλύτερη στιγμή για τη συγκομιδή της καλλιέργειας είναι κατά τη διάρκεια ξηρού καιρού.

### Παγκοσμιοποίηση

Το 1996, η κινόα ταξινομήθηκε από την FAO ως μία από τις πιο υποσχόμενες καλλιέργειες για την ανθρωπότητα, όχι μόνο λόγω των ευεργετικών της ιδιοτήτων και των πολλών χρήσεών της, αλλά και ως εναλλακτική λύση για την αντιμετώπιση των σοβαρών προβλημάτων τροφοδοσίας του πλανήτη. Παράλληλα με αυτή την παγκόσμια αναγνώριση, η NASA την συμπεριέλαβε επίσης ως κατάλληλη καλλιέργεια για τη διατήρηση της ζωής του πληρώματος σε διαστημικά οικοσυστήματα (Σύστημα Ελεγχόμενης Οικολογικής Υποστήριξης Ζωής). Η κινόα πέφτει εύκολα στο στομάχι, οι υδατάνθρακες της διασπώνται αργά, και διαθέτει πλήρες προφίλ αμινοξέων. Όλα αυτά εγγυώνται το τέλειο μενού για τον διαστημικό ταξιδιώτη. Λόγω της παροιμιώδους προσαρμοστικότητάς της σε ακραίες οικολογικές συνθήκες, η καλλιέργεια της κινόας έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια και έχει απλωθεί ακόμη και σε περιοχές όπου κανείς δεν πίστευε ότι θα μπορούσε να ευδοκιμήσει, πόσο

μάλλον να δώσει καλή συγκομιδή. Οι κύριοι παραγωγοί της αρχαίας καλλιέργειας των Ίνκας είναι η Βολιβία, το Περού, οι ΗΠΑ, το Εκουαδόρ και ο Καναδάς. Η κινόα καλλιεργείται επίσης στην Αγγλία, τη Σουηδία, τη Δανία, την Ολλανδία, την Ιταλία και τη Γαλλία. Σε τροπικά εδάφη, όπως οι σαβάννες της Βραζιλίας, πραγματοποιείται πειραματική καλλιέργεια κινόα από το 1987, με αποδόσεις μεγαλύτερες από αυτές στην περιοχή των Άνδεων. Δεν υπάρχουν πλέον όρια για την καλλιέργεια μιας συγκεκριμένης γεωργικής καλλιέργειας, ούτε για την κατανάλωσή της, ακόμη και όταν ένα συγκεκριμένο τρόφιμο δεν είναι δεμένο με την τοπική διατροφική κουλτούρα. Αυτό, φυσικά, οδηγεί και σε συνέπειες διαφορετικές από τη δημοτικοποίηση και τη διατροφή του κόσμου με ένα συγκεκριμένο σούπερφουντ. Η αυξανόμενη ζήτηση για εξωτικά εισαγόμενα προϊόντα στην Ευρώπη, για παράδειγμα, δημιουργεί αυτόματα προϋποθέσεις για ανισορροπία στην παραγωγή κινόα στις χώρες που αποτελούν τις κύριες πηγές αυτής της καλλιέργειας. Οι τιμές ανεβαίνουν λόγω της αυξημένης ζήτησης, και η τοπική κατανάλωση κινόα μειώνεται υπέρ της εξαγωγής της. Στις αγροτικές περιοχές, οι αγρότες αρχίζουν να σπέρνουν μόνο κινόα, και έτσι η ποικιλομορφία των καλλιεργειών μειώνεται δραστικά εις βάρος των εδαφικών πόρων, οι οποίοι εξαντλούνται με τη συνεχή φύτευση της ίδιας καλλιέργειας. Όχι ασήμαντος είναι και ο ρόλος των κερδοσκοπικών παιχνιδιών των εμπόρων, που οδηγούνται από τα γρήγορα κέρδη και διεγείρονται από τη νέα εμπορική θέση – τον βιγκανισμό/χορτοφαγισμό, οι φιλοσοφικές αρχές του οποίου εδώ και καιρό έχουν βγει εκτός τροχιάς της σωστής και υγιεινής διατροφής.