

"Quinoa - un dar al zeilor"

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

Дата: 05.01.2016 Брой: 1/2016



În 2013, Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite (FAO) a declarat anul ca fiind Anul Internațional al Quinoei, iar micile și gustoasele semințe - un "superaliment". Quinoa este ușor digerabilă de organism, carbohidrații săi se descompun lent, iar profilul său de aminoacizi este complet. Toate acestea garantează meniul perfect pentru călătorii spațiali, iar pe planeta Pământ oferă speranța pentru rezolvarea problemelor globale de nutriție pe termen lung pentru populația sa în creștere. În același timp, cererea tot mai mare pentru produse exotice importate în Europa creează automat condiții pentru un dezechilibru în producția de quinoa din țările care sunt sursele primare ale acestei culturi.

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) nu este o cereale deoarece aparține familiei Amaranthaceae (Chenopodiaceae), care include și spanacul și sfecla. Quinoa este o cultură anuală asemănătoare cerealelor, cultivată în principal pentru semințele sale comestibile și pentru valoarea sa nutritivă

ridicată. Mâncarea Incașilor, cum o numesc cercetătorii, este o sămânță, nu un bob, și posedă proprietăți benefice similare cu cele ale mai multor legume frunzoase, cum ar fi spanacul.

Clasificare

imperiu: Eukaryota

regn: Plantae

subregn: Tracheobionta

diviziune: Magnoliophyta

clasă: Magnoliopsida

ordin: Caryophyllales

familie: Chenopodiaceae

subfamilie: Chenopodioideae

gen: Chenopodium

specie: C. quinoa

Valoare Nutrițională

Semințele de quinoa conțin aminoacizi esențiali precum lizina și cantități mari de calciu, fosfor și fier. Frunzele sunt de asemenea comestibile și seamănă izbitor cu cele ale amarantului. Quinoa devine din ce în ce mai populară în bucătăria europeană, nu doar ca un înlocuitor versatil pentru orez și datorită conținutului său scăzut de carbohidrați, ci și datorită absenței glutenului, care a fost considerat recent o cauză primară a alergiilor. Quinoa conține, de asemenea, cantități mari de vitamine B și E. În epoca modernă, quinoa este deosebit de apreciată deoarece conținutul său de proteine este foarte ridicat (14% în masă), deși nu mai mare decât al majorității leguminoaselor. În 100 g de quinoa crudă, există aproximativ (procente din aportul zilnic recomandat): 65% fosfor, 55% magneziu, 35% fier, 14% proteine și 7% fibre alimentare. În 2013, Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite (FAO) a declarat anul ca fiind Anul Internațional al Quinoei, iar micile și gustoasele semințe - un "superaliment".

Rădăcinile Culturii Agricole Quinoa

Alimentul de bază al Incașilor chiar și acum 5000 de ani era quinoa. Ei considerau planta sacră, un dar al zeilor, și o numeau "mama tuturor cerealelor". Această cultură agricolă a fost cultivată pentru prima dată ca recoltă în regiunea andină a Ecuadorului, Boliviei, Columbiei și Peruului acum 3000 până la 4000 de ani. Numele "Quinoa" provine din ortografia spaniolă a numelui poporului indian Quechua "Kinwa" sau "Qin-wah". În timpul cuceririi Americii de Sud, colonizatorii

spanioli au numit quinoa în batjocură "mâncare indiană", iar ulterior au distrus câmpurile de quinoa ale indienilor și au interzis cultivarea acesteia. Cu toate acestea, ei nu și-au dat niciodată seama că incașii au continuat în secret să cultive quinoa în părțile aproape inaccesibile înalte ale Anzilor, unde colonizatorii nu au pășit pentru că aerul era rarefiat și condițiile de viață erau dure.

Cultivare

O caracteristică a plantei este că poate crește în orice condiții și în orice sol. Quinoa poate fi cultivată de la 0 la 4000 m deasupra nivelului mării, în teritorii unde alte culturi nu pot prospera. Planta se adaptează destul de bine la climatul variind de la deșertic la cald și uscat. Poate crește și cu o umiditate relativă de la 40 la 88% și temperaturi de la -4 la +38°C. Quinoa utilizează eficient resursele de apă, este tolerantă și rezistentă la deficiența de umiditate a solului, producând în același timp randamente acceptabile cu precipitații de 100 până la 200 mm. După recoltare, boabele trebuie procesate pentru a îndepărta învelișul care conține saponine cu gust amar. Semințele, pe lângă nevoile culinare, pot fi folosite și pentru furaje datorită bogăției în oligoelemente. Cel mai bun moment pentru plantare este de la sfârșitul lunii aprilie până la sfârșitul lunii mai. Când temperatura solului este în jur de 15 °C, plantele apar în trei până la patru zile. Semințele trebuie semănate la o adâncime de cel mult 15 cm. Plantarea se poate face manual sau cu o semănătoare. Plantele trebuie rărite la o distanță de 15-45 cm. Va fi nevoie de un kilogram de semințe pe decar. Semănatul în rânduri facilitează plivitul, care este obligatoriu. Umiditatea solului va fi probabil suficientă până la începutul lunii iunie pentru germinare. Quinoa este gata de recoltat când frunzele au căzut. Semințele pot fi colectate ușor manual. Momentul recoltării quinoei este important deoarece dacă a plouat, semințele uscate pot germina. Cel mai bun moment pentru recoltarea culturii este în timpul vremii uscate.

Globalizare

În 1996, quinoa a fost clasificată de FAO ca una dintre cele mai promițătoare culturi pentru umanitate, nu doar datorită calităților sale benefice și a numeroaselor sale utilizări, ci și ca o alternativă pentru rezolvarea problemelor grave de hrănire a planetei. Alături de această recunoaștere globală, NASA a inclus-o și ca o cultură potrivită pentru susținerea vieții echipajelor în sistemele ecologice spațiale (Sistemul de Susținere a Vieții Ecologic Controlat). Quinoa este ușor digerabilă de organism, carbohidrații săi se descompun lent, iar profilul său de aminoacizi este complet. Toate acestea garantează meniul perfect pentru călătorul spațial. Datorită adaptabilității sale proverbiale la condiții ecologice extreme, cultivarea quinoei a crescut în ultimii ani și s-a răspândit chiar și în zone unde nimeni nu credea că ar putea prospera, darămite să dea o recoltă bună. Principalii producători ai vechii culturi incașe sunt Bolivia, Peru, SUA, Ecuador și Canada. Quinoa este cultivată și în Anglia, Suedia, Danemarca, Olanda, Italia și Franța. În teritoriile tropicale, cum ar fi savanele Braziliei, cultivarea experimentală a quinoei a fost efectuată din 1987, obținând cantități mai mari decât în regiunea andină. Nu mai există granițe pentru cultivarea unei anumite culturi agricole, nici pentru consumul acesteia, chiar și atunci când un anumit aliment nu este legat de cultura alimentară locală. Acest lucru, desigur, duce și la consecințe diferite de popularizarea și hrănirea lumii cu un anumit superaliment. Cererea tot mai mare pentru produse exotice importate în Europa, de exemplu, creează automat condiții pentru un

dezechilibru în producția de quinoa din țările care sunt sursele primare ale acestei culturi. Prețurile cresc datorită cererii crescute, iar consumul local de quinoa scade în favoarea exportului acesteia. În zonele rurale, fermierii încep să semene doar quinoa, iar astfel diversitatea culturilor scade drastic în detrimentul resurselor solului, care se epuizează cu plantarea continuă a aceleiași culturi. Rolul jocurilor speculative ale comercianților, conduși de profituri rapide și stimulați de noua nișă comercială – veganismul/vegetarianismul, ale cărui principii filosofice au părăsit demult orbita unei alimentații corecte și sănătoase, nu este, de asemenea, nesemnificativ.