

«Киноа — дар богов»

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

Дата: 05.01.2016 Брой: 1/2016



В 2013 году Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций (ФАО) объявила год Международным годом киноа, а маленькие вкусные семена — «суперфудом». Киноа легко усваивается организмом, ее углеводы расщепляются медленно, и она обладает полным аминокислотным профилем. Все это гарантирует идеальное меню для космических путешественников, а на планете Земля дает надежду на решение глобальных проблем долгосрочного питания для ее растущего населения. В то же время растущий спрос на экзотические импортные продукты в Европе автоматически создает условия для дисбаланса в производстве киноа в странах, которые являются основными источниками этой культуры.

Киноа (*Chenopodium quinoa*) не является злаком, поскольку принадлежит к семейству Амарантовые (*Chenopodiaceae*), куда также входят шпинат и свекла. Киноа — это зерноподобная однолетняя культура, выращиваемая в основном ради съедобных семян и

их высокой питательной ценности. Пища инков, как называют ее исследователи, это семя, а не зерно, и оно обладает полезными свойствами, схожими со свойствами нескольких листовых овощей, таких как шпинат.

Классификация

надцарство: *Eukaryota*

царство: *Plantae*

подцарство: *Tracheobionta*

отдел: *Magnoliophyta*

класс: *Magnoliopsida*

порядок: *Caryophyllales*

семейство: *Chenopodiaceae*

подсемейство: *Chenopodioideae*

род: *Chenopodium*

вид: *C. quinoa*

Пищевая ценность

Семена киноа содержат незаменимые аминокислоты, такие как лизин, и большое количество кальция, фосфора и железа. Листья также съедобны и очень напоминают листья амаранта. Киноа становится все более популярной в европейской кухне не только как универсальная замена рису и из-за низкого содержания углеводов, но и из-за отсутствия глютена, который в последнее время считается основной причиной аллергий. Киноа также содержит большое количество витаминов В и Е. В современную эпоху киноа особенно ценится, потому что содержание белка в ней очень высокое (14% по массе), хотя и не выше, чем у большинства бобовых. В 100 г сырой киноа содержится примерно (проценты от рекомендуемой суточной нормы): 65% фосфора, 55% магния, 35% железа, 14% белка и 7% пищевых волокон. В 2013 году Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций (ФАО) объявила год Международным годом киноа, а маленькие вкусные семена — «суперфудом».

Истоки сельскохозяйственной культуры киноа

Основной пищей инков еще 5000 лет назад была киноа. Они считали растение священным, даром богов и называли его «матерью всех зерен». Эта сельскохозяйственная культура впервые была возделана как урожай в андском регионе Эквадора, Боливии, Колумбии и

Перу 3000–4000 лет назад. Название «Киноа» происходит от испанского написания названия народа индейцев кечуа «Kinwa» или «Qin-wah». Во время завоевания Южной Америки испанские колонизаторы насмешливо называли киноа «индейской едой», а впоследствии уничтожили индейские поля киноа и запретили ее выращивание. Однако они так и не поняли, что инки тайно продолжали выращивать киноа в почти недоступных высокогорных частях Анд, куда колонизаторы не ступали, потому что воздух был разреженным, а условия жизни суровыми.

Выращивание

Характерной особенностью растения является то, что оно может расти при любых условиях и на любой почве. Киноа можно культивировать от 0 до 4000 м над уровнем моря, на территориях, где другие культуры не могут процветать. Растение довольно успешно адаптируется к климату от пустынного до жаркого и сухого. Оно также может расти при относительной влажности от 40 до 88% и температуре от -4 до +38°C. Киноа эффективно использует водные ресурсы, толерантна и устойчива к недостатку влаги в почве, одновременно давая приемлемые урожаи при осадках 100–200 мм. После сбора урожая зерна необходимо обработать, чтобы удалить оболочку, содержащую горькие на вкус сапонины. Семена, помимо кулинарных нужд, также могут использоваться на корм из-за их богатства микроэлементами. Лучшее время для посадки — с конца апреля до конца мая. Когда температура почвы составляет около 15 °C, всходы появляются в течение трех-четырех дней. Семена следует сеять не глубже 15 см. Посадку можно производить вручную или сеялкой. Растения следует прореживать на расстояние 15–45 см друг от друга. На один декар потребуется один килограмм семян. Посев рядами облегчает прополку, которая обязательна. Влажность почвы, вероятно, будет достаточной для прорастания до начала июня. Киноа готова к уборке, когда ее листья опали. Семена можно легко собрать вручную. Сроки уборки урожая киноа важны, потому что если прошел дождь, сухие семена могут прорасти. Лучшее время для сбора урожая — в сухую погоду.

Глобализация

В 1996 году ФАО классифицировала киноа как одну из самых перспективных культур для человечества не только из-за ее полезных качеств и множества применений, но и как альтернативу для решения серьезных проблем питания планеты. Наряду с этим глобальным признанием, НАСА также включило ее в качестве подходящей культуры для поддержания жизни экипажа в космических экологических системах (Controlled Ecological Life Support System). Киноа легко усваивается организмом, ее углеводы расщепляются медленно, и она обладает полным аминокислотным профилем. Все это гарантирует идеальное меню для космического путешественника. Благодаря своей легендарной приспособляемости к экстремальным экологическим условиям, выращивание киноа в последние годы увеличилось и даже распространилось на районы, где никто не думал, что она может процветать, не говоря уже о хорошем урожае. Ведущими производителями древней культуры инков являются Боливия, Перу, США, Эквадор и Канада. Киноа также выращивают в Англии, Швеции, Дании, Нидерландах, Италии и Франции. На тропических

территориях, таких как саванны Бразилии, экспериментальное выращивание киноа ведется с 1987 года, давая большие количества, чем в андском регионе. Больше не существует границ для выращивания конкретной сельскохозяйственной культуры, ни для ее потребления, даже когда определенный продукт не связан с местной пищевой культурой. Это, конечно, также приводит к последствиям, отличным от популяризации и питания мира конкретным суперфудом. Растущий спрос на экзотические импортные продукты в Европе, например, автоматически создает условия для дисбаланса в производстве киноа в странах, которые являются основными источниками этой культуры. Цены растут из-за увеличения спроса, а местное потребление киноа снижается в пользу ее экспорта. В сельской местности фермеры начинают сеять только киноа, и, таким образом, разнообразие культур резко снижается за счет ресурсов почвы, которые истощаются при непрерывной посадке одной и той же культуры. Роль спекулятивных игр трейдеров, движимых быстрой прибылью и стимулируемых новой коммерческой нишей — веганством/вегетарианством, чьи философские принципы давно вышли за орбиту правильного и здорового питания, также не является незначительной.