

"Kinoa - tanrılardan bir hediye"

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

Дата: 05.01.2016 Брой: 1/2016



2013 yılında, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) yılı Uluslararası Kinoa Yılı ilan etti ve bu küçük, lezzetli tohumlara - bir "süper gıda" adını verdi. Kinoa vücut tarafından kolayca sindirilir, karbonhidratları yavaş parçalanır ve tam bir amino asit profiline sahiptir. Tüm bunlar, uzay yolcuları için mükemmel bir menüyü garanti eder ve Dünya gezegeninde, artan nüfusunun uzun vadeli beslenmesine yönelik küresel sorunların çözümü için umut vaat eder. Aynı zamanda, Avrupa'da egzotik ithal ürünlere yönelik artan talep, otomatik olarak bu mahsulün birincil kaynakları olan ülkelerde kinoa üretiminde bir dengesizlik yaratacak koşullar oluşturur.

Kinoa (*Chenopodium quinoa*) bir tahıl değildir çünkü Ispanakgiller familyasına (Chenopodiaceae) aittir; bu familya ıspanak ve pancarı da içerir. Kinoa, tahıl benzeri, bir yıllık bir bitkidir, öncelikle yenilebilir tohumları ve yüksek besin değeri için yetiştirilir. Araştırmacıların İnkaların yiyeceği dediği bu ürün bir tahıl değil, bir tohumdur ve ıspanak gibi birkaç yapraklı sebzeninkilere benzer faydalı özelliklere sahiptir.

Sınıflandırma

alem: Eukaryota

krallık: Plantae

alt krallık: Tracheobionta

bölüm: Magnoliophyta

sınıf: Magnoliopsida

takım: Caryophyllales

familya: Chenopodiaceae

alt familya: Chenopodioideae

cins: Chenopodium

tür: C. quinoa

Besin Değeri

Kinoa tohumları, lizin gibi temel amino asitler ve büyük miktarlarda kalsiyum, fosfor ve demir içerir. Yaprakları da yenilebilir ve amarantın yapraklarına çok benzer. Kinoa, Avrupa mutfağında giderek daha popüler hale gelmektedir; sadece pirincin çok yönlü bir yedeği ve düşük karbonhidrat içeriği nedeniyle değil, aynı zamanda son zamanlarda alerjilerin başlıca nedeni olarak görülen glütenin bulunmaması nedeniyle. Kinoa ayrıca büyük miktarlarda B ve E vitamini içerir. Modern çağda kinoa özellikle değerlidir çünkü protein içeriği çok yüksektir (kütlece %14), ancak çoğu baklagilden daha yüksek değildir. 100 gr çiğ kinoada yaklaşık olarak şunlar bulunur (önerilen günlük alımın yüzdeleri): %65 fosfor, %55 magnezyum, %35 demir, %14 protein ve %7 diyet lifi. 2013 yılında, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) yılı Uluslararası Kinoa Yılı ilan etti ve bu küçük, lezzetli tohumlara - bir "süper gıda" adını verdi.

Kinoa Tarım Ürününün Kökeni

İnkaların 5000 yıl önce bile temel gıdası kinoydu. Bitkiyi kutsal, tanrıların bir hediyesi olarak görüyorlar ve ona "tüm tahılların anası" diyorlardı. Bu tarım ürünü ilk olarak 3000 ila 4000 yıl önce Ekvador, Bolivya, Kolombiya ve Peru'nun And bölgesinde bir hasat olarak yetiştirildi. "Kinoa" adı, Quechua Kızılderili halkının adının İspanyolca yazılışı olan "Kinwa" veya "Qin-wah"dan gelmektedir. Güney Amerika'nın fethi sırasında İspanyol sömürgeciler alaycı bir şekilde kinoaya "Kızılderili yemeği" adını verdiler ve ardından Kızılderili kinoa tarlalarını yok ettiler ve yetiştirilmesini yasakladılar. Ancak, İnkaların sömürgecilerin havası ince ve yaşam koşulları sert olduğu için ayak basmadığı Andlar'ın neredeyse erişilemez yüksek kesimlerinde gizlice kinoa yetiştirmeye devam ettiğini asla fark etmediler.

Yetiştiricilik

Bitkinin bir özelliği, herhangi bir koşulda ve herhangi bir toprakta büyüebilmesidir. Kinoa, deniz seviyesinden 0 ila 4000 m yüksekliğe kadar, diğer ürünlerin gelişemediği bölgelerde yetiştirilebilir. Bitki, çölden sıcak ve kurağa kadar değişen iklimlere oldukça başarılı bir şekilde uyum sağlar. Ayrıca %40 ila %88 arasında nispi nem ve -4 ila +38°C arası sıcaklıklarda da büyüebilir. Kinoa su kaynaklarını verimli kullanır, toprak nemi eksikliğine karşı toleranslı ve dayanıklıdır, aynı zamanda 100 ila 200 mm yağışla kabul edilebilir verimler üretir. Hasattan sonra, tahıllar acı tat veren saponinler içeren kaplamayı uzaklaştırmak için işlenmelidir. Tohumlar, mutfak ihtiyaçlarının yanı sıra, eser elementler açısından zengin oldukları için yem olarak da kullanılabilir. Ekim için en iyi zaman Nisan sonundan Mayıs sonuna kadardır. Toprak sıcaklıkları yaklaşık 15 °C olduğunda, bitkiler üç ila dört gün içinde çıkar. Tohumlar 15 cm'den daha derine ekilmemelidir. Ekim elle veya bir ekim makinesi ile yapılabilir. Bitkiler 15-45 cm aralıklarla seyreltilmelidir. Dekar başına bir kilogram tohuma ihtiyaç duyulacaktır. Sıralar halinde ekim, zorunlu olan yabancı ot temizliğini kolaylaştırır. Toprak neminin çimlenme için muhtemelen Haziran başına kadar yeterli olması beklenir. Kinoa, yaprakları düştüğünde hasat için hazırdır. Tohumlar kolayca elle toplanabilir. Kinoa hasadının zamanlaması önemlidir çünkü yağmur yağmıyorsa, kuru tohumlar çimlenebilir. Ürünü hasat etmek için en iyi zaman kuru havalardır.

Küreselleşme

1996 yılında kinoa, FAO tarafından sadece faydalı nitelikleri ve birçok kullanımı nedeniyle değil, aynı zamanda gezegeni beslemenin ciddi sorunlarını çözmek için bir alternatif olarak insanlığın en umut verici ürünlerinden biri olarak sınıflandırıldı. Bu küresel tanınmanın yanı sıra, NASA da onu uzay ekosistemlerinde (Kontrollü Ekolojik Yaşam Destek Sistemi) mürettebat hayatını sürdürmek için uygun bir ürün olarak dahil etti. Kinoa vücut tarafından kolayca sindirilir, karbonhidratları yavaş parçalanır ve tam bir amino asit profiline sahiptir. Tüm bunlar, uzay yolcusu için mükemmel bir menüyü garanti eder. Aşırı ekolojik koşullara olan meşhur uyum yeteneği nedeniyle, kinoa yetiştiriciliği son yıllarda arttı ve hatta kimsenin gelişebileceğini, hatta iyi bir hasat verebileceğini düşünmediği alanlara yayıldı. Kadim İnka ürününün önde gelen üreticileri Bolivya, Peru, ABD, Ekvador ve Kanada'dır. Kinoa ayrıca İngiltere, İsveç, Danimarka, Hollanda, İtalya ve Fransa'da da yetiştirilmektedir. Brezilya savanları gibi tropikal bölgelerde, 1987'den beri kinoa yetiştiriciliği denemeleri yapılmakta ve And bölgesinden daha büyük miktarlarda verim alınmaktadır. Artık belirli bir tarım ürününün yetiştirilmesi, hatta belirli bir gıda yerel gıda kültürüne bağlı olmadığında bile tüketimi için sınır yoktur. Bu, elbette, belirli bir süper gıdayı popülerleştirmek ve dünyayı beslemekten farklı sonuçlara da yol açar. Örneğin, Avrupa'da egzotik ithal ürünlere yönelik artan talep, otomatik olarak bu mahsulün birincil kaynakları olan ülkelerde kinoa üretiminde bir dengesizlik yaratacak koşullar oluşturur. Fiyatlar artan talep nedeniyle yükselir ve yerel kinoa tüketimi ihracat lehine azalır. Kırsal alanlarda çiftçiler sadece kinoa ekmeye başlar ve böylece ürün çeşitliliği, aynı ürünün sürekli ekimiyle tükenen toprak kaynakları pahasına önemli ölçüde azalır. Hızlı kârlar tarafından yönlendirilen ve felsefi ilkeleri çoktan doğru ve sağlıklı beslenme yörüngesinden çıkmış olan yeni ticari niş - veganlık/vejetaryenlik tarafından teşvik edilen tüccarların spekülatif oyunlarının rolü de önemsiz değildir.

