

"藜麦 - 来自众神的礼物"

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

Дата: 05.01.2016 Брой: 1/2016



2013年，联合国粮食及农业组织（FAO）宣布该年为“国际藜麦年”，并将这种小巧美味的种子誉为“超级食物”。藜麦易于人体消化，其碳水化合物分解缓慢，且拥有完整的氨基酸谱。这一切保证了其为太空旅行者提供的完美菜单，而在地球上，它为了解决全球日益增长人口的长期营养问题带来了希望。与此同时，欧洲对异国进口产品日益增长的需求，自动导致了作为该作物主要来源国的藜麦生产失衡。

藜麦（*Chenopodium quinoa*）并非谷物，因为它属于苋科（Chenopodiaceae），该科还包括菠菜和甜菜。藜麦是一种类似谷物的年度作物，主要因其可食用种子和高营养价值而被种植。研究人员称之为“印加人的食物”，它是一种种子而非谷物，并拥有与菠菜等几种叶类蔬菜相似的有益特性。

分类

域：真核域 Eukaryota

界：植物界 Plantae

亚界：维管植物亚界 *Tracheobionta*

门：被子植物门 *Magnoliophyta*

纲：木兰纲 *Magnoliopsida*

目：石竹目 *Caryophyllales*

科：苋科 *Chenopodiaceae*

亚科：藜亚科 *Chenopodioideae*

属：藜属 *Chenopodium*

种：奎奴亚藜 *C. quinoa*

营养价值

藜麦种子含有赖氨酸等必需氨基酸以及大量的钙、磷和铁。其叶片也可食用，与苋菜叶非常相似。藜麦在欧洲菜肴中日益流行，不仅因为它可作为大米的多功能替代品且碳水化合物含量低，还因为它不含麸质——麸质近来被认为是引发过敏的主要原因。藜麦还含有大量的维生素B和E。在现代，藜麦尤其受到重视，因为其蛋白质含量很高（按质量计14%），尽管并不高于大多数豆类。每100克生藜麦中约含有（占推荐每日摄入量的百分比）：磷65%、镁55%、铁35%、蛋白质14%和膳食纤维7%。2013年，联合国粮食及农业组织（FAO）宣布该年为“国际藜麦年”，并将这种小巧美味的种子誉为“超级食物”。

藜麦农作物的根源

早在5000年前，藜麦就是印加人的主食。他们认为这种植物是神圣的，是神的礼物，并称其为“谷物之母”。这种农作物最早在3000至4000年前于安第斯地区的厄瓜多尔、玻利维亚、哥伦比亚和秘鲁作为收获作物被培育。“Quinoa”这个名字来源于西班牙语对克丘亚印第安人名称“Kinwa”或“Qinwah”的拼写。在南美洲被征服期间，西班牙殖民者轻蔑地称藜麦为“印第安食物”，随后摧毁了印第安人的藜麦田并禁止其种植。然而，他们从未意识到，印加人秘密地继续在几乎无法到达的安第斯山脉高海拔地区种植藜麦，那里空气稀薄、生存条件恶劣，殖民者从未涉足。

栽培

这种植物的一个特点是它可以在任何条件和任何土壤中生长。藜麦可以在海拔0至4000米的地区种植，这些地区其他作物无法茁壮成长。该植物能相当成功地适应从沙漠到炎热干燥的气候。它也能在相对湿度40%至88%、温度-4°C至+38°C的环境中生长。藜麦能高效利用水资源，耐受且抵抗土壤水分不足，同时在100至200毫米的降雨量下也能产出可接受的产量。收获后，谷物必须经过加工以去除含有苦味皂苷的外皮。除了烹饪需求外，种子因其富含微量元素也可用作饲料。最佳种植时间是从四月下旬到五月下旬。当土壤温度在15°C左右时，植株会在三到四天内出苗。种子播种深度不应超过15厘米。可以手工播种或使用播种机播种。植株间应疏苗至15-45厘米的间距。每十公亩需要一公斤种子。行播有助于除草，这是必须的。土壤湿度很可能足以维持到六月初以促进发芽。

当藜麦叶片脱落时即可收获。种子可以很容易地手工收集。藜麦的收获时机很重要，因为如果下雨，干燥的种子可能会发芽。收获作物的最佳时间是干燥天气。

全球化

1996年，藜麦被粮农组织列为对人类最有前途的作物之一，不仅因为其有益品质和多种用途，也作为解决地球严重粮食问题的替代方案。伴随着这种全球认可，美国国家航空航天局（NASA）也将其列为维持太空生态系统（受控生态生命支持系统）中机组人员生命的合适作物。藜麦易于人体消化，其碳水化合物分解缓慢，且拥有完整的氨基酸谱。这一切保证了其为太空旅行者提供的完美菜单。由于其众所周知的适应极端生态条件的能力，藜麦的种植近年来有所增加，甚至扩展到了一些人们认为它无法茁壮成长、更不用说获得好收成的地区。这种古老印加作物的主要生产国是玻利维亚、秘鲁、美国、厄瓜多尔和加拿大。藜麦也在英国、瑞典、丹麦、荷兰、意大利和法国种植。在热带地区，如巴西的稀树草原，自1987年以来就进行了藜麦的实验性种植，产量比安第斯地区还要高。特定农作物的种植及其消费已不再有界限，即使某种食物与当地饮食文化无关。当然，这也会导致与推广某种超级食物并以此喂养世界不同的后果。例如，欧洲对异国进口产品日益增长的需求，自动导致了作为该作物主要来源国的藜麦生产失衡。由于需求增加，价格上涨，当地的藜麦消费量下降，转而用于出口。在农村地区，农民开始只播种藜麦，从而导致作物多样性急剧下降，土壤资源因连续种植同一种作物而耗尽。交易商受快速利润驱动、受新商业利基——素食主义/纯素食主义（其哲学原则早已偏离了正确健康饮食的轨道）刺激而进行的投机游戏，其作用也不容小觑。