Il rilancio della quinoa

I RICERCATORI HANNO QUASI COMPLETATO LA MAPPATURA DEL DNA DELLA QUINOA; SEMBRA CHE QUESTA PIANTA, SIMBOLO DELLA BIODIVERSITÀ, POSSA IN FUTURO CONTRIBUIRE A SFAMARE IL MONDO

di Annamaria Andreasi

Interesse internazionale

Un team di trentatre esperti di quattro continenti guidato da Mark **Tester**, professore al King Abdullah University of Science and Technology in Arabia Saudita, ha lavorato per ricostruire il **genoma** di questa pianta; un'erbacea annuale appartenente, come gli spinaci e le biete, alla famiglia delle Chenopodiaceae che si è imposta all'attenzione del mondo per le sue **proprietà** sorprendenti.

Nel campo da millenni

Consumata da 5000-7000 anni nelle **regioni andine** di Bolivia, Perù e Cile e domesticata da almeno 4000 anni, era considerata dagli **Inca**, che la chiamavano "Chesiya mama" (il grano madre), un dono degli dei. Infatti, è stata un alimento base nella dieta di milioni di persone in tutte le Ande per migliaia di anni, secondo solo alle patate. I suoi **semi** venivano **macinati** in farina per il pane, cucinati o aggiunti alle zuppe e persino fermentati per la birra o la chica, bevanda tradizionale.

Un cibo per poveri?

Purtroppo, dopo l'arrivo degli spagnoli nel Sud America, i **conquistadores** imposero alle popolazioni locali di coltivare grano, segale e avena invece della quinoa, che venne **relegata** solo nelle zone dove quelle colture non crescevano o dove gli spagnoli non erano riusciti ad arrivare. Gli invasori europei, infatti, la consideravano un cibo per poveri e di bassa qualità e la situazione **peggiorò** quando la Chiesa cattolica ne vietò la coltivazione perché con la quinoa si produceva una bevanda sacra (il Mudai) usata dagli indigeni nelle cerimonie religiose.

Virtù **nutrizionali**

In realtà questo vegetale ha delle qualità nutritive ***eccezionali*** *che oggi sono ufficialmente riconosciute. È la sola pianta alimentare che contiene* ***tutti*** *gli amminoacidi* ***essenziali****, composti chiave necessari per la vita delle cellule che non vengono prodotti dal corpo ma che devono essere integrati attraverso l'alimentazione. Questa caratteristica conferisce un valore biologico molto alto, il* ***73 per cento****, quasi quanto la* ***carne*** *che raggiunge il 74 per cento, e per questo motivo è un'eccellente alternativa ai cibi proteici di origine animale; inoltre, consumata in quantità adeguata, aiuta a mantenere una* ***corretta*** *alimentazione quotidiana.*

Per tutti i **climi**

Altra grande qualità è la capacità di **adattarsi** a climi e ambienti ecologici anche molto diversi tra loro. Molto resistente alla siccità, può crescere in terreni poveri con un alto tasso di salinità e può essere coltivata dal livello del mare sino a un'**altitudine** di quattromila metri, con escursioni di **temperature** da -8 a +38 gradi. Studi preliminari della **Fao** hanno dimostrato che potrebbe svilupparsi anche sull'Himalaya, nelle pianure del nord dell'India, nel Sahel, nello Yemen e in altre regioni **aride** del mondo. Proprio facendo riferimento all'adattabilità e alle incredibili proprietà nutrizionali, le Nazioni Unite hanno proclamato il **2013** "Anno **internazionale** della quinoa".

Una **preziosa** alleata

Nel corso della cerimonia ufficiale di presentazione (New York, 21 febbraio 2013 sede dell'Onu) Graziano da Silva, direttore generale Fao, ha dichiarato la quinoa "il nuovo alleato nella lotta contro la fame nel mondo", utile ad affrontare le **problematiche** alimentari create dalla continua crescita della popolazione e dalle difficili condizioni climatiche del pianeta. Un alimento seminato milioni di anni fa e **custodito** dalle popolazioni andine può diventare, oggi, un importante **nutrimento** per il **futuro** del pianeta.

la quinoa è un alimento salutare contiene energetiche proteine "verdi" che la rendono un ottimo sostituto della carne

Il **consumo** giusto

Sempre curiosi delle novità, ma al tempo stesso piuttosto conservatori in tema di alimentazione, inizialmente i consumatori tendevano a considerare la quinoa un cibo **esotico** da accostare, in raffinati **aperitivi**, a esclusivi finger food e bollicine biodinamiche. Ultimamente, però, si sta diffondendo la **consapevolezza** che può essere considerata come un **nostro** ingrediente, da gustare al meglio **abbinato** ai tradizionali ingredienti della cucina **mediterranea**. Esattamente come è successo con altri provenienti da lontano, quali la patata, il pomodoro, le melanzane, il riso...

L'attuale **produzione**

Oggi in Italia e in tutto il mondo si è registrato un **incremento** del consumo di quinoa che si è guadagnata un posto di rilievo nella cucina di chef e buongustai e la sua **coltivazione** si è estesa al di là della regione andina. Oltre che in Bolivia (principale area geografica produttrice), Perù, Ecuador, Cile, Colombia e Argentina, si è **sviluppata** anche negli Stati Uniti, in Canada, Francia, Regno Unito, Svezia, Danimarca, Italia, Kenya e India. Insomma, ormai è **globale**. A favorire la sua diffusione indubbiamente ha contribuito il crescente orientamento dei consumi verso un'alimentazione sana e naturale.

Il quadro **nutrizionale**

La quinoa è ricca di **amido**, quindi fornisce energia come il frumento ma, rispetto a questo, ha un contenuto **proteico** superiore. Fra i nutrienti, inoltre, sono da ricordare anche un ottimo contenuto di potassio, magnesio, fosforo e il notevole apporto di **ferro**, a cui si aggiungono **vitamine** A, E, C e B6. La sua validità è accresciuta dal fatto che è ricca di fibre, ha un basso indice glicemico (è consigliata ai diabetici) e **non** contiene grassi **saturi**. Per tutti questi motivi è molto amata dai vegani, ma non può mancare neppure sulle tavole dei celiaci, essendo naturalmente **gluten free**.

Un nome un marchio

A sottolineare l'accresciuta consapevolezza delle sue qualità, è interessante rilevare il successo di due **ristoranti** gluten free, aperti proprio con il marchio "Quinoa". Il primo è stato inaugurato nel 2014 a **Firenze**, negli spazi di un chiostro cinquecentesco a due passi dal Duomo, l'altro nel 2018 a **Milano**, in viale Beatrice d'Este. Quest'ultimo propone i piatti più famosi del menù firmato dallo chef gluten free Simone Bernacchioni. Entrambi sono certificati dall'Associazione Nazionale Celiachia.

Effetto **dimagrante**

Se si vuole perdere peso e restare **in forma** e in salute la quinoa è sicuramente un alimento da integrare nella dieta quotidiana. Ha infatti un alto potere saziante e contiene proteine vegetali dall'azione **tonificante** su muscoli e tessuti, utile nella fase di dimagrimento. A completare la sua azione entrano in gioco anche i preziosi acidi grassi insaturi che, oltre a far durare a lungo il senso di sazietà, favoriscono lo **smaltimento** dei cuscinetti che si formano su addome e fianchi. Naturalmente, per ottenere risultati certi è necessario inserire questo alimento in una dieta ben **equilibrata** e ipocalorica.

Dove **trovarla**

Fino ad alcuni anni fa la si acquistava solo nei negozi specializzati in alimentazione bio, ora è esposta sugli scaffali di tutti i supermercati. In commercio le tre **varietà** sono la **bianca**, la **rossa** e la **nera**; tutte possono essere utilizzate per preparazioni sia salate sia dolci. La maggior parte è rigorosamente **bio**, perché i terreni in cui si coltiva di solito non sono trattati con pesticidi in quanto resiste bene all'attacco dei parassiti.

la FAO l'ha dichiarata preziosa alleata nella lotta contro la fame nel mondo

Nel mondo del **dolce**

L'aspetto del **seme** è simile a quello del miglio e può essere usato per preparare primi piatti, minestre, insalate fredde e buonissimi dolci. Cuoce in circa 12-15 minuti in abbondante acqua bollente, fino a che i grani si siano gonfiati e abbiano formato un piccolo germoglio bianco (anellino a corona del chicco). Il suo sapore neutro e il **basso** tasso glicemico consentono infiniti abbinamenti. Ampio utilizzo quindi per **torte** soffici, crostate, plumcake, **biscotti**, barrette di quinoa soffiata, preparazioni al cioccolato, **cialde** per decorare cannoli e anche **gelati**... Col suo **latte** vegetale si realizzano ottimi mantecati, adatti a tutti.

L'**offerta** in commercio

La varietà più diffusa nel nostro Paese è la **Real**, di colore bianco-giallo, che arriva dalla Bolivia. Oltre ai **chicchi**, sono disponibili anche i **fiocchi**, ideali per la colazione; la **farina** che viene usata in combinazione con altre farine per la realizzazione di prodotti da forno; la **bevanda** vegetale, proposta come alternativa al latte vaccino; la **pasta**, da usare quando si desidera un primo che sia senza glutine ma che ricordi i piatti tradizionali del nostro Paese; inoltre **biscotti**, barrette e merendine, ideali a colazione oppure come snack spezza fame. Piatti a base di quinoa si trovano sempre più spesso nei menu dei ristoranti e perfino in quelli delle tavole calde per il pasto veloce del mezzogiorno.

ph. Luis_molinero/Freepik