

Els sabors del món

Segona edició!



La quinoa

Grup
d'aliments:
**cereals
i tubercles**

La quinoa té una funció energètica perquè el seu contingut de carbohidrats (midó) ens proporciona energia en forma de calories. El seu ús és el d'un cereal, per l'alt contingut de midó a les llavors; això no obstant, no pertany a la família de les gramínies, que és la que engloba els cereals tradicionals. A part de carbohidrats, la quinoa és rica en proteïnes d'alt valor biològic que contenen tots els aminoàcids essencials, greixos insaturats, minerals i vitamines. A més, aporta fibra i no conté gluten, i per això en poden menjar les persones que tenen celiaquia o intolerància al gluten. Pel seu perfil nutricional, es considera un dels aliments d'origen vegetal nutricionalment més complet.

La quinoa és un producte dels Andes i el seu origen es remunta a més de 5.000 anys. Va ser l'aliment bàsic de la cultura inca durant milers d'anys fins a l'arribada dels conqueridors, que van substituir el seu cultiu pel de blat de moro i patates. Els inques el consideraven un producte sagrat i l'anomenaven *chisaya mare*, o la mare de tots els grans. Avui dia es torna a conrear als Andes i a Anglaterra.



Entre fogons

La llarga conservació de la quinoa es deu a la presència d'una saponina (substància vegetal) que protegeix el gra de l'atac de paràsits o insectes, i que només desapareix quan es renta amb molta aigua. Es cuina igual que l'arròs, és a dir, tres mesures d'aigua per una de quinoa. Cal recordar que la quinoa s'ha de rentar bé amb aigua abans de coure-la per tal d'eliminar la saponina, que és incommestible. La quinoa també es comercialitza en forma de gra, musli, flocs, farines i coques.



Rica en:

midó, proteïna, fibra, calci, fòsfor, ferro, magnesi, vitamines C, E, B1, B2 i niacina

Aliments similars:

amarant, blat, sègol, ordi, civada, mill i arròs

Sabies que...

La quinoa no és un cereal i pertany a la mateixa família que la remolatxa, els espinacs i les bledes?

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

