



Una sana merenda per i vostri bambini, ricca di sali minerali e proteine vegetali

Dose per 5 porzioni

>Versare 100 gr di quinoa in 750 ml di acqua in ebollizione con un bastoncino di cannella.

>Cuocere per 20 minuti.

>Aggiungere 3 cucchiaini di zucchero di canna e cuocere per altri 5 minuti, fino a che l'acqua si è asciugata.

>Servire calda o fredda come merenda.



QUINOA
Chenopodium quinoa



La **quinoa** (Keen-wa) (*Chenopodium quinoa*) è una pianta erbacea di origine andina, appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*, come gli spinaci e la barbabietola. E' coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande, ad un altitudine di 3200 - 4000 metri.

Le sue foglie hanno colori che variano dal verde al rosso amaranto; i piccoli frutti secchi (acheni), comunemente noti come semi, sono portati in pannocchie di 30- 80 cm, in numero elevato (da 100 a 3000).

La raccolta della quinoa viene fatta dopo circa 6 mesi dalla semina, con 2 produzioni annuali (semina autunnale e semina primaverile). Dopo la raccolta le piante sono lasciate seccare in covoni (pasankalla) per 7-15 giorni, e quindi trebbiate meccanicamente o con l'utilizzo di asini. I piccoli frutti secchi così ripuliti sono pronti per essere consumati.

Usi alimentari: Gli Inca chiamavano la quinoa «chisiyama» che in lingua quechua vuol dire «madre di tutti i semi». Infatti essa costituisce ancor oggi un cibo essenziale per le popolazioni andine.

E' un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive: contiene fibre e sali minerali (fosforo, magnesio, zinco e ferro) e costituisce un'ottima fonte di proteine vegetali. Inoltre, essendo priva di glutine, è un cibo adatto per i celiaci.

La quinoa è consumata dalle popolazioni andine dopo bollitura, per la colazione come fiocchi, per frittelle o aggiunta alle zuppe. Le foglie fresche sono di solito cucinate e servite come contorno, simile agli spinaci o alle foglie di bietola.

Sia i semi che le foglie, prima di essere cucinati devono essere abbondantemente risciacquati in acqua per rimuovere le saponine responsabili del sapore amaro.

Con la quinoa è possibile produrre birra e differenti bevande analcoliche. Una bevanda leggermente fermentata a base di quinoa, chiamata *chicha*, è nota come la "bevanda degli Inca".

La quinoa, presenta diverse varietà che possono essere coltivate dal livello del mare a 4000 metri di altitudine; è oggi coltivata in diversi paesi del mondo. In Italia, nelle Marche, si sono avviate coltivazioni sperimentali di quinoa.

La **quinoa** sarà presente all'EXPO 2015 di Milano, come testimone della biodiversità e dell'identità delle popolazioni indigene dell'altipiano andino; per le sue eccellenti proprietà nutritive può rispondere ai problemi della fame nel mondo e della sicurezza alimentare.