

La quinoa: il super-alimento senza glutine che fa bene alla salute

scritto da Virginia Pizza | 05/07/2016



Coltivata tra Perù e Bolivia, la quinoa è sempre più diffusa anche in Europa perchè è ricca di proteine, fibre, minerali, vitamine dei gruppi E, B2 e C. Inoltre, essendo senza glutine, è ottima per l'alimentazione dei celiaci.

La quinoa è una pianta erbacea appartenente alla famiglia della barbabietola e degli spinaci che viene coltivata tra Perù e Bolivia da oltre 5000 anni ed in particolare sugli altipiani delle Ande a 4000 metri sul livello del mare.

È una pianta molto resistente che non richiede particolari trattamenti e produce una **spiga ricca di semi tondi**. Ha un alto contenuto di proprietà nutritive benefiche al punto che è da considerarsi la madre di tutti i semi e ribattezzata anche come "*riso degli Inca*" poiché fu l'alimentazione base di questo popolo per millenni. Inoltre le venivano anche riconosciute valenze sacre poiché veniva impiegata nelle cerimonie religiose e offerta come simbolo di prosperità.

Si dice che la quinoa sia un superalimento, come la curcuma, perché concentra in sé molte proprietà

benefiche per la salute.

Fino a qualche anno fa, la quinoa non era mai stata coltivata fuori dalle sue terre di origine. Ma da quando, nel 2013, ha cominciato ad essere apprezzata e conosciuta dalle nazioni industrializzate, gran parte della produzione è stata diretta verso il Nord America e l'Europa. Oggi le coltivazioni sono diffuse in tutte le parti del mondo. In Italia, è ancora in fase sperimentale e non tutti la conoscono.

I semi della quinoa, quando vengono macinati, offrono una farina contenente amido e per questo viene identificata come un cereale. **Un cereale privo di glutine, quindi adatto ai celiaci** che si distingue dagli altri per l'alto contenuto proteico. Inoltre, è molto nutriente ma non calorica e infatti 100 grammi di quinoa contengono solo 372 calorie. Per ogni persona è sufficiente mangiarne una porzione di circa 70 grammi poiché, una volta cotta, rende 2,5 volte il suo volume.

Oltre ad essere ricca di proteine, fibre e minerali come il magnesio che aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, la quinoa è ricca di potassio, fosforo e aiuta nella digestione. Importante è anche il contenuto di **vitamina E** che aiuta a combattere l'invecchiamento cellulare, **vitamina B2** in grado di ridurre gli attacchi di emicrania e **vitamina C**. Insomma un'autentica panacea per il nostro organismo grazie a tutte le sue proprietà.

I semi della quinoa sono ricoperti di saponina, una sostanza che ha il compito di proteggere il seme dagli attacchi degli uccelli. Poiché essa ha un gusto amarognolo, prima della cottura, la quinoa va sempre lavata accuratamente sotto il getto di acqua corrente, muovendo i grani con le mani.

Dopo il lavaggio, si consiglia di trasferire la quinoa in una pentola coprendola con il doppio del peso d'acqua e portarla ad ebollizione, facendo cuocere per circa dieci minuti. Si noterà che i chicchi cotti si gonfieranno.

Esistono oltre 200 varietà di quinoa. La più utilizzata è la **quinoa real** e, in base al colore, si distinguono in *quinoa bianca*, *rossa* e *nera* che differiscono tra loro per i tempi di cottura e per l'utilizzo in cucina ma i principi attivi sono gli stessi.

La **quinoa rossa** cuoce in circa 40 minuti, il suo seme rimane croccante ed è utilizzata per la preparazione di insalate; la **quinoa bianca** cuoce in 20 minuti, ed è utilizzata per le zuppe mentre la **quinoa nera** è il seme più selvatico. I suoi chicchi sono particolarmente piccoli e croccanti e richiedono una cottura più lunga. Se i semi vengono tostati prima di essere bolliti, si incrementa notevolmente il sapore di questo falso cereale. Anche i profumi sono diversi e la quinoa bianca è quella con l'aroma più delicato.

La quinoa si presta nella preparazione di molte ricette. Come tutti i cereali in genere, si può adoperare per preparare zuppe e minestre, insalate, polpette o per accompagnare carne e verdure. La **farina di quinoa** può essere utilizzata come una normale farina nella preparazione di dolci, pane e pasta, unendola alle altre farine.