



## QUINOA, EL GRA MARE

**E**l 2013 és l'any de la quinoa, declarat per l'ONU. La quinoa o *kinwa* (*Chenopodium quinoa*) és una planta que pertany a la mateixa família de la remolatxa i de l'espinaç, però com que la llavor és comestible i s'usa com la dels cereals, es considera un pseudocereal, com l'amarant i el blat negre o fajol. Originària de la regió andina d'Amèrica, la quinoa es va domesticar a les proximitats del llac Titicaca, als Andes, fa uns 7.000 anys, i va ser un aliment bàsic per als inques només superat per la creïlla.

La quinoa és un aliment excel·lent perquè conté els aminoàcids essencials per a la formació de les proteïnes anomenades d'alt valor biològic. Això la converteix en un aliment molt important per als vegetarians, per a esportistes i, sobretot, per als celíacs, ja que no conté gluten. A més, un alt contingut en fibra el fa saciant i consumir-ne ajuda a minvar el greix corporal. És, per tant, ideal per a dietes per aprimar, a més de rebaixar el colesterol i de presentar un baix índex glucèmic.

De fet, la NASA va popularitzar la quinoa quan l'emprà com a aliment funcional per als astronautes amb l'objectiu de prevenir certes malalties. També és considerada per la FAO com «l'aliment del futur», un dels

cultius destinats a oferir seguretat alimentària per al proper segle, ja que presenta grans avantatges d'adaptabilitat als ambients hostils (com els de la regió andina de l'Altiplà), té un alt rendiment als camps i es considera un aliment bàsic en la dieta de les persones més pobres del món.



**«EL 2013 ÉS L'ANY DE LA QUINOA, DECLARAT PER L'ONU. LA QUINOA ÉS UN ALIMENT EXCEL·LENT PERQUÈ CONTÉ ELS AMINOÀCIDS ESSENCIALS PER A LA FORMACIÓ DE LES PROTEÏNES ANOMENADES D'ALT VALOR BIOLÒGIC»**

La quinoa té infinitat de possibilitats a la cuina. Tradicionalment els grans de quinoa es torren i se'n trau farina per a fer pasta, i també s'usa fermentada per a l'obtenció de cervesa. De la farina es fa un tipus de pa pla, però normalment es barreja amb amarant per enfortir la massa i fer-la més resistent i amb major capacitat d'absorció d'aigua. També es pot coure com l'arròs i afegir-ne a les sopes, com els cereals. A més es cuina com el cuscús. La quinoa inflada s'utilitza com a cereal de desdèjuni i per fer galetes de quinoa, que per als celíacs són una bona alternativa a les torrades de blat habituals.

Els grans de la quinoa són petites esferes grogues d'un a tres mil·límetres de diàmetre. El pericarp exterior porta compostos amargs anomenats saponines, els quals s'han d'eliminar rentant-los i fregant-los amb aigua freda. La funció de les saponines és defensiva: protegir els fruits perquè no



se'ls mengen els depredadors. No obstant això, la quinoa comercialitzada destinada a la alimentació es tracta per eliminar-les, ja que les saponines poden ser tòxiques per a la salut. De fet les varietats de quinoa es classifiquen, segons el grau de saponines, en dolça (sense saponina o menys del 0,11%) o amarga (superior al 0,11%).

La nostra col·laboració vol oferir-vos dues receptes d'*alegrías*, també conegudes com *tortitas*. Rep aquest nom d'un dolç mexicà que es fa amb la combinació d'amarant i altres ingredients. És un dolç bo d'emportar quan fas excursions, caminades o esport. Igual com la fruita seca, conté proteïnes i hidrats de carboni que ajuden a recuperar l'energia consumida durant l'exercici. És fàcil trobar cereals i pseudocereals (quinoa, mill, etc.) inflats en comerços d'alimentació naturista i al Mercat Central de València a bon preu.

#### ■ ACTIVITAT: «TORTITAS» AMB QUINOA INFLADA

Hem preparat dues opcions de recepta perquè trieu la que més us agrada.

##### OPCIÓ 1: DOLÇA

###### Materials

- Motlles de plàstic, silicona o metall.
- Cobertura de xocolata.
- Quinoa inflada o altres cereals.
- Oli.

###### Preparació

- Es posa a fondre la xocolata al microones o al foc.
- Poseu una mica d'oli o mantega per les vores del motlle per facilitar l'extracció de la *tortita*.
- Poseu dins del motlle un parell de cullerades del cereal triat (quinoa, arròs, amarant o altres, inflats) segons la grandària del motlle.

- Deixeu refredar la xocolata uns minuts, no molt perquè no se solidifique.
- Poseu la xocolata al motlle i remeneu distribuint-la uniformement per tota la superfície. Podeu aplanar utilitzant la cullera o amb paper i pressionant per anivellar-la.
- Deixeu a la nevera fins que estiga sòlid.
- Cal extraure-la del motlle amb cura.

##### OPCIÓ 2: SALADA

###### Materials

- 2 clares d'ou batudes a punt de neu. La clara d'ou fa d'adhesiu, ja que els cereals elegits no contenen gluten i sense no podríem fer la *tortita*.
- Oli d'oliva.
- Amarant, quinoa i/o amarant inflat.
- Una mica de sal.

###### Preparació

- Escalfeu el forn durant 10 minuts (segon la potència del forn) a 100°C amb calor alt i baix o ventilador.
- Es baten en un bol les clares d'ou amb una mica de sal.
- Ompliu aproximadament mig motlle de cereals.
- Afegeiu una cullerada de les clares. Si cal afegir-ne més, que siga poca, ja que els cereals agafen l'aigua de les clares i es queden molls.
- Poseu la massa al forn, segons la grossària de la *tortita* varia el temps, però sol tardar a coure's 2 minuts aproximadament.

Ja teniu dues propostes de refrigeri vegetal, sense gluten, dolç o salat. Com que hi ha una enorme varietat de grans sense gluten, podeu gaudir elaborant vosaltres mateixos menjars diferents de manera fàcil.

*Gabinet de Didàctica del Jardí Botànic de la Universitat de València*

M<sup>a</sup> José Carrau, Pepa Rey i Olga Ibáñez

