



## QUINOA, EL GRANO MADRE

**E**l 2013 es el año de la quinoa, declarado por la ONU. La quinoa, quinua o *kinwa* (*Chenopodium quinoa*) es una planta que pertenece a la misma familia que la remolacha y que la espinaca, pero como la semilla se comestible y se usa como la de los cereales, se considera un pseudocereal, como el amaranto y el trigo negro o sarraceno. Originaria de la región andina de América, la quinoa se domesticó en las proximidades del lago Titicaca, en los Andes, hace unos 7.000 años, y fue un alimento básico para los incas tan solo superado por la patata.

La quinoa es un alimento excelente porque contiene los aminoácidos esenciales para la formación de las proteínas llamadas de alto valor biológico. Eso la convierte en un alimento muy importante para los vegetarianos, para deportistas y, sobre todo, para los celíacos, ya que no contiene gluten. Además, un alto contenido en fibra la hace saciante y consumirla ayuda a reducir la grasa corporal. Es, por tanto, ideal para dietas de adelgazamiento, además de rebajar el colesterol y de presentar un bajo índice glucémico.

De hecho, la NASA popularizó la quinoa cuando la empleó como alimento funcional para los astronautas con el objetivo de prevenir ciertas enfermedades. También es considerada por la FAO como «el alimento del futuro», uno de los cultivos destinados a ofrecer seguridad alimentaria para el próximo siglo, ya que presenta grandes ventajas de adaptabilidad a los ambientes hosti-

les (como los de la región andina del Altiplano), tiene un alto rendimiento en el campo y se considera un alimento básico en la dieta de las personas más pobres del mundo.

La quinoa tiene infinidad de posibilidades en la cocina. Tradicionalmente los granos de quinoa se tuestan y se muelen para hacer pasta con la harina resultante, y también se usa fermentada para la obtención de cerveza. De la harina se hace un tipo de pan plano, pero normalmente se mezcla con amaranto para fortalecer la masa y hacerla más resistente y con mayor capacidad de absorción de agua. También se puede cocer como el arroz y añadir a las sopas, como los cereales. Además se cocina como el cuscús. La quinoa inflada se utiliza como cereal de desayuno y para elaborar galletas de quinoa, que para los celíacos son una buena alternativa a las tostadas de trigo habituales.

Los granos de la quinoa son pequeñas esferas amarillas de uno a tres milímetros de diámetro. El pericarpio exterior lleva compuestos amargos llamados saponinas, las cuales hay que eliminar enjuagándolas y fregándolas con agua fría. La función de las saponinas es defensiva: proteger los frutos para que no se los coman los depredadores. Sin embargo, la quinoa comercializada destinada a la alimentación



**«EL 2013 ES EL AÑO DE LA QUINOA, DECLARADO POR LA ONU. LA QUINOA ES UN ALIMENTO EXCELENTE PORQUE CONTIENE LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES PARA LA FORMACIÓN DE LAS PROTEÍNAS LLAMADAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO»**



se trata para eliminarlas, ya que las saponinas pueden ser tóxicas para la salud. De hecho las variedades de quinoa se clasifican, según el grado de saponinas, en dulce (sin saponina o menos del 0,11%) o amarga (superior al 0,11%).

Nuestra colaboración quiere ofreceros dos recetas de alegrías, también conocidas como tortitas. Recibe este nombre un dulce mexicano que se elabora con la combinación de amaranto y otros ingredientes. Es un dulce que se puede llevar cuando haces excursiones, caminatas o deporte. Igual que los frutos secos, contiene proteínas e hidratos de carbono que ayudan a recuperar la energía consumida durante el ejercicio. Es fácil encontrar cereales y pseudocereales (quinoa, mijo, etc.) inflados en comercios de alimentación naturista y en el Mercado Central de Valencia a buen precio.

#### ■ ACTIVIDAD: TORTITAS CON QUINOA INFLADA

Hemos preparado dos opciones de receta para que elijáis la que más os guste.

##### OPCIÓN 1: DULCE

###### Materiales

- Moldes de plástico, silicona o metal.
- Cobertura de chocolate.
- Quinoa hinchada u otros cereales.
- Aceite.

###### Preparación

- Se pone a fundir el chocolate en el microondas o al fuego.
- Poned un poco de aceite o mantequilla por las paredes del molde para facilitar la extracción de la tortita.
- Poned dentro del molde un par de cucharadas del cereal elegido (quinoa, arroz, amaranto u otros, hinchados) según el tamaño del molde.

- Se deja enfriar el chocolate unos minutos, no mucho para que no se solidifique.
- Poned el chocolate en el molde y removed distribuyéndolo uniformemente por toda la superficie. Podéis alisararlo utilizando la cuchara o con papel y presionando para nivelarlo.
- Se deja en la nevera hasta que esté sólido.
- Extraedlo del molde con cuidado.

##### OPCIÓN 2: SALADA

###### Materiales

- 2 claras de huevo batidas a punto de nieve. La clara de huevo hace de pegamento, ya que los cereales elegidos no contienen gluten y sin ellas no podríamos hacer la tortita.
- Aceite de oliva.
- Amaranto, quinoa y/o amaranto hinchado.
- Un poco de sal.

###### Preparación

- Calentad el horno durante 10 minutos (según la potencia del horno) a 100 °C con calor alto y bajo o ventilador.
- Se baten en un bol las claras de huevo con un poco de sal.
- Llenad aproximadamente medio molde de cereales.
- Añadid una cucharada de las claras. Si hay que añadir más, que sea poca, ya que los cereales absorben el agua de las claras y se quedan blandos.
- Poned la masa en el horno, según el espesor de la tortita varía el tiempo, pero suele tardar en cocerse unos 2 minutos.

Ya tenéis dos propuestas de refrigerio vegetal, sin gluten, dulce o salado. Como hay una enorme variedad de granos sin gluten, podéis disfrutar elaborando vosotros mismos comidas diferentes de manera fácil.

*Gabinete de Didáctica del Jardín Botánico  
de la Universitat de València*

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

