

ΚΙΝΟΑ – ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ (της Ειρήνης Χαττερού)



Τι είναι η κινόα

Η κινόα είναι ο αποξηραμένος σπόρος του συνονόματου θάμνου, του γένους των χηνοποδιών. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Chenopodium quinoa*, ανήκει στα ψευδοδημητριακά (μοιάζει με δημητριακό) και προέρχεται από τη Νότια Αμερική. Υπάρχει σε πολλά χρώματα όπως άσπρο, κόκκινο, μαύρο και μπλε. Είναι εύπεπτη τροφή και χρησιμοποιείται ευρέως σε συνταγές μαγειρικής.

Ιστορική αναδρομή

Ο καρπός της κινόα, ενός φυτού που καλλιεργείται ψηλά στις Άνδεις, έχει εξαιρετική διατροφική αξία και πλησιάζει όλο και περισσότερο το δυτικό τραπέζι. Γνωστή ως «τσισάγια μάμα» ή «μητέρα όλων των δημητριακών», η κινόα ήταν τόσο σημαντική για τους Ίνκας, ώστε η πρώτη σπορά του έτους γινόταν συνήθως από τον αυτοκράτορα, χρησιμοποιώντας ειδικά εργαλεία από χρυσό. Οι Ισπανοί κατακτητές αρχικά περιφρόνησαν την κινόα. Αργότερα απαγόρευσαν την καλλιέργειά της, επειδή οι σπόροι χρησιμοποιούνταν σε «παγανιστικές τελετές» και ανάγκασαν τους αυτόχθονες να καλλιεργούν σιτηρά στη θέση της.

Περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά

Η κινόα είναι μία πλήρης τροφή, μιας και αποτελείται από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπαρά. Μία πολύ σημαντική λεπτομέρεια είναι πως η πρωτεΐνη που μας προσφέρει είναι πλήρης. Δηλαδή, προσφέρει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα (συνολικά τα απαραίτητα αμινοξέα, δηλαδή αυτά που δεν συνθέτει ο οργανισμός κι έτσι πρέπει να τα παίρνουμε από την διατροφή είναι 9). Επίσης περιέχει ποικιλία βιταμινών όπως B1, B2, B3, B6, B9 και είναι πλούσια σε μεταλλικά ιχνοστοιχεία, όπως

ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, ψευδάργυρο, χαλκό και φώσφορο. Επιπλέον, περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά, φυτικές ίνες που είναι απαραίτητες για τον οργανισμό. Δεν περιέχει γλουτένη και χωνεύεται εύκολα.

Πώς μαγειρεύεται

Αν κανείς θέλει να τη μαγειρέψει, θα πρέπει πρώτα να την βρέξει με καυτό νερό για πέντε λεπτά και μετά να την ξεπλύνει

καλά κάτω από τρεχούμενο νερό. Το ξέπλυμα είναι απαραίτητο, γιατί η φλούδα της περιέχει ένα πικρό συστατικό, που μπορεί να πικρίζει –δεν είναι ωστόσο επικίνδυνο. Βράζεται σε διπλάσια ποσότητα νερού σε σχέση με την ποσότητα της κινόας που έχετε επιλέξει, σε χαμηλή φωτιά, για περίπου 15 λεπτά. Ενώ βράζει οι κόκκοι σιγά-σιγά ανοίγουν και απορροφούν το νερό. Χάρη στη λεπτή της γεύση μπορεί να συνδυαστεί με αμέτρητα συστατικά σε κύρια πιάτα, σούπες και σαλάτες και υποκαθιστά οποιοδήποτε δημητριακό ή ρύζι στις ανάλογες συνταγές για παράδειγμα να το χρησιμοποιήσετε για γέμιση σε ντολμάδες, ή να το φάτε αντί για ψωμί.

Οφέλη για την υγεία

Η κινόα, λόγω της περιεκτικότητάς της σε πρωτεΐνη, αποτελεί μία εξαιρετική τροφή για τους χορτοφάγους, καθώς τους βοηθάει να προσλάβουν τις απαραίτητες για το σώμα πρωτεΐνες. Επίσης, ανεβάζει τον αιματοκρίτη, αφού η μεγάλη περιεκτικότητά της σε χαλκό βοηθάει στην παραγωγή αιμοσφαιρίνης, στην καλή τροφοδότηση του εγκεφάλου με αίμα και έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των ιστών και την επισκευή τους, αφού είναι ιδιαίτερα πλούσια στο αμινοξύ λυσίνη. Ο ψευδάργυρος που περιέχει, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει στην παραγωγή της ινσουλίνης. Επειδή η κινόα είναι μια πολύ καλή πηγή μαγγανίου, μαγνησίου, φυλλικού οξέος, και φωσφόρου, μπορεί να ανακουφίσει τα άτομα που πάσχουν από ημικρανίες. Επίσης, η κατανάλωσή της βοηθάει στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τέλος, είναι μία τροφή εξαιρετικά αφομοιώσιμη από ανθρώπους με δυσανεξία στη γλουτένη μιας και δεν περιέχει καθόλου.

Βιβλιογραφία

– Christensen S. A., Pratt D. B., Pratt C., Stevens M. R., Jellen E. N., Coleman C. E. et al. 2007 Assessment of genetic diversity in the USDA and CIP-FAO international nursery collections of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) using microsatellite markers. *Plant. Genet. Res.* 5, 82–95.

- Danielsen S., Bonifacio A. and Ames T. 2003 Diseases of quinoa (*Chenopodium quinoa*). *Food Rev. Int.* 19, 43–59
- Liener, I. E., Toxic Factors in Protein Foods. In: *Proteins in Human Nutrition*. Ed. by J. W. G. Porter and B. A. Rolls, 481–500 (London and New York 1974).

Γράφει η Χαριτερού Ειρήνη, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή/φωτό: Mednutrition