

# Quinoa, il grano delle Ande

30 Novembre 2015



Dopo secoli di oblio, la quinoa, il grano delle Ande, è salita alla ribalta delle mense di tutto il mondo per la molteplicità d'impieghi, la facilità di preparazione e l'elevato valore nutrizionale. Compresa per le sue caratteristiche nutrizionali tra i cereali, in realtà la quinoa appartiene alla famiglia delle Chenopodiacee. Per oltre 5000 anni ha costituito la base dell'alimentazione e come tale la sua coltivazione rivestiva un carattere sacro per gli Incas, tanto che era il re in persona a indicare il momento della semina, tracciando il primo solco con una vanga d'oro. L'intolleranza da parte degli emissari cattolici nei confronti della spiritualità andina, la necessità di cancellare con la forza gli antichi rituali e la sostituzione delle colture locali con grano e riso contribuirono all'abbandono della quinoa, la cui coltivazione in alcuni periodi venne addirittura vietata.

## L'ATTIVITÀ FARMACOLOGICA

L'interesse dei ricercatori per la quinoa non si limita esclusivamente agli aspetti nutrizionali, ma anche all'attività farmacologica espletata dalla frazione di glicosidi flavonoidi. In particolare, nei semi della pianta sono state evidenziate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, nonché la capacità di inibire l'aggregazione delle piastrine del sangue. Sembra inoltre accertata la capacità di alcuni componenti della quinoa di svolgere un'azione antimutagena e anticarcinogena. Grazie alle sue preziose caratteristiche, da cibo per i poveri la quinoa è diventata uno dei principali vegetali nel programma di ricerca della Fao, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'agricoltura e l'alimentazione, per far fronte ai problemi della malnutrizione.

Allo stesso tempo è una pianta ambita anche dalle grandi multinazionali dell'agro-alimentare come la Nestlé, che sta investendo milioni di dollari per standardizzarne gusto, colore e formato, e aumentare la produttività di quella che qualcuno comincia a chiamare la soia del 2000.

## LA QUINOA IN CUCINA

La quinoa, proveniente da coltivazioni biologiche, si può acquistare nei negozi di alimenti naturali. I chicchi interi si consumano in minestre, sformati e in umido, mentre la farina viene utilizzata per preparare pane, gallette, pasta, torte salate e pappe per l'alimentazione infantile. Gli impieghi culinari della quinoa sono molteplici. Come il riso, può servire per minestre, preparazioni asciutte calde o fredde, può essere usata come contorno o consumata in insalata con verdure, carni, pesce, o ancora può essere accompagnata alla frutta come dessert. Una volta lessata può essere conservata in frigorifero per parecchi giorni (fino a due-tre settimane). Insomma, è un cibo antico che si adatta perfettamente alle esigenze di una cucina moderna che non richieda troppo lavoro e offra piatti leggeri, sani, digeribili. Non contenendo glutine non è panificabile, ma la sua farina può essere unita a quella di grano per realizzare un pane

eccellente e profumatissimo. La farina tostata è utilizzata dai tempi più antichi per preparare una chicha (il nome generico dato alle bevande ottenute da cereali fermentati e zuccherati), oppure può essere impiegata nella preparazione di dolci, o semplicemente aggiunta al latte, sia caldo che freddo, per aromatizzarlo e renderlo più nutriente.

## LA RICETTA DELLA ZUPPA DI QUINOA - DI GIANNI BONO



### Ingredienti

250 gr di quinoa; 2 gambi di sedano; 2 carote; 2 cipolle; 1 patata

100 gr pomodorini ramati; origano fresco; timo fresco; pane casereccio, olio extra vergine d'oliva

### Preparazione:

Mondate 1 carota, dopo averla pelata, 1 sedano (senza le foglie) e una cipolla, sale e pepe e preparate un fondo vegetale mettendole cioè in 3 litri di acqua e lasciate cuocere a fuoco vivace per circa 1 ora dopo il bollore; Nel frattempo riducete in dadolata piccolissima la restante verdura (carota, il sedano e cipolla).

Preparate ora un concassè di pomodori in questo modo:

Incidete con un coltellino, in modo molto sottile, una X sul fondo dei pomodori e immergeteli per 30 secondi in un pentolino di acqua bollente non salata (non più di 2 o 3 pomodori per volta). Con l'aiuto di un ragnetto da cucina li tiriamo fuori e li immergiamo in acqua e ghiaccio per un veloce raffreddamento e per evitare che perdano il rosso vivo; spellateli, apriteli togliendone i semi e lasciateli da parte. Tagliate la patata a dadini delle dimensioni di 1 cm x 1 cm. In un tegame di acciaio inox mettete dell'olio EVO e fate soffriggere le verdure tagliate precedentemente a dadini, aggiungete il concassè e la quinoa; lasciatela tostare per qualche secondo e aggiungete la patata per dare cremosità e il fondo vegetale, un poco alla volta, fino a cottura ultimata che si raggiungerà dopo circa 50 minuti. Nel frattempo tagliate il pane a fette e tostatelo in forno. Una volta cotta la zuppa aggiustate di sale e pepe e impiattatela ben calda in piatto fondo, dove avrete prima adagiato i crostini di pane, guarnendo il tutto con il timo e l'origano fresco.