

23 Ιανουαρίου 2014

Κινόα: Εναλλακτική καλλιέργεια με μέλλον

/ [Πεμπτουσία](#)

Image not found or type unknown



Η κινόα είναι ένα όμορφο φυτό με καρπούς που έχουν μεγάλη διατροφική αξία (Φωτ.: www.troisbisous.blogspot.gr)

Την προτιμά η NASA για τα ταξίδια μακράς διάρκειας, αλλά και οι φτωχότεροι πληθυσμοί του πλανήτη, ενώ εσχάτως κάνει την εμφάνισή της και σε καλά εστιατόρια, μιας και θεωρείται υπερτροφή. Ο λόγος για την κινόα, της οποίας οι σπόροι αποκτούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Από τη μια είναι το φαγητό των φτωχών και από την άλλη κατατάσσεται στις υπερτροφές που προτιμούν οι πλουσιότεροι πληθυσμοί του πλανήτη. Πρόκειται για την κινόα, φυτό με μεγάλη πρωτεϊνική αξία και όχι μόνο, που κατατάσσεται στα ψευδοσιτηρά.

Η κινόα πρωτοκαλλιεργήθηκε από τους Ίνκας περίπου το 3000 π.Χ. και οι σπόροι

της αποτελούν έως σήμερα διατροφική επιλογή πρωτίστως για τους κατοίκους της Νότιας Αμερικής.

Πλέον, η καλλιέργεια και κυρίως η κατανάλωση αφορά και άλλα μέρη του πλανήτη, όπου ο ανεπτυγμένος κόσμος την προτιμά για τις ευεργετικές της ιδιότητες.

Τα χαρακτηριστικά του φυτού

Η κινόα είναι ετήσιο, ημιξυλώδες, δικοτυλήδονο φυτό με ύψος που μπορεί να φθάσει μέχρι και τα 3 μέτρα και μοιάζει μορφολογικά με το πολύ γνωστό ζιζάνιο λουβουδιά.

Το φυτό χαρακτηρίζεται από τη μεγάλη ποικιλία χρωμάτων των ταξιανθιών και των καρπών, που κυμαίνονται από πράσινο σε κόκκινο και μωβ και με πολλά ενδιάμεσα χρώματα.

Η κινόα έχει κάποια χαρακτηριστικά που βοηθούν σημαντικά στην εξάπλωσή της σε πολλές περιοχές του πλανήτη και στην προσαρμογή της. Χαρακτηρίζεται από μεγάλη γενετική παραλλακτικότητα, όσον αφορά τα χαρακτηριστικά όπως η πρωιμότητα, το χρώμα, το μέγεθος του κόκκου, η ανθεκτικότητα και οι αποδόσεις.

Το φυτό παρουσιάζει προσαρμοστικότητα σε δυσμενείς κλιματικές και εδαφικές συνθήκες. Π.χ., μπορεί να αναπτυχθεί σε περιβάλλον με σχετική υγρασία από 40 έως 88%, αντέχει σε θερμοκρασίες από -4 έως 38°C, είναι ανθεκτική στην έλλειψη εδαφικής υγρασίας και αποδίδει ικανοποιητικά σε ύψος βροχόπτωσης από 100 - 200 mm.

Επίσης, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κινόα δίνει μεγαλύτερες αποδόσεις σε περιοχές με μικρή διάρκεια ημέρας και δροσερές συνθήκες. Σημαντικός παράγοντας είναι η μεγάλη διατροφική αξία που έχει, αλλά και το χαμηλό κόστος παραγωγής της, καθώς η καλλιέργεια δεν απαιτεί υψηλές εισροές, ούτε πολλά εργατικά.

Διατροφική αξία



Σαλάτα με βάση την κινόα (φωτ.: <http://cookingweekends.blogspot.gr>)

Οι σπόροι της κινόας είναι πλούσιοι σε άμυλο, όπως τα υπόλοιπα δημητριακά και μπορούν να καταναλωθούν με τρόπο παρόμοιο με εκείνο των σιτηρών, δηλαδή να γίνουν αλεύρι ή να καταναλωθούν σαν τα δημητριακά. Περιέχουν πρωτεΐνη σε ποσοστό 14-18%, υψηλά ποσοστά λυσίνης και ισορροπημένη περιεκτικότητα σε ουσιώδη αμινοξέα. Είναι πηγή βιταμινών E και B2.

Ο σπόρος της αποτελεί μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, Ω3 λιπαρών, είναι πηγή φωσφόρου, περιέχει αρκετό μαγνήσιο και σίδηρο. Επίσης, δεν περιέχει γλουτένη και γι' αυτό είναι ιδανική τροφή για όσους υποφέρουν από την κοιλιοκάκη (δυσανεξία στη γλουτένη) και όσους είναι αλλεργικοί στο σιτάρι.

Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO), το έτος 2013 ανακηρύχθηκε ως «Διεθνές Έτος της Κινόας» (IYQ - International Year of Quinoa). Πρωτεύοντα ρόλο έπαιξε η διατροφική της αξία, η μεγάλη προσαρμοστικότητά της και της πιθανή συμβολή της καλλιέργειας στην καταπολέμηση του υποσιτισμού. Η επέκταση της καλλιέργειας παγκοσμίως μπορεί να συμβάλει στην επισιτιστική ασφάλεια, ειδικά στις χώρες εκείνες όπου ο πληθυσμός δεν έχει πρόσβαση σε πρωτεϊνούχες τροφές ή όπου οι συνθήκες παραγωγής είναι αντίξοες, ειδικά εξαιτίας της ξηρασίας.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η NASA συμπεριέλαβε την κινόα στο πρόγραμμα των αποστολών μακράς διάρκειας, ως εναλλακτική λύση διατροφής για την επίλυση των προβλημάτων της ανεπαρκούς πρόσληψης πρωτεΐνης.

Παρατήρηση: Το παρόν άρθρο συνταχθηκε από την ANNA ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ και δημοσιεύεται με τη συνεργασία της οικονομικής και αγροτικής εφημερίδας “ΠΑΡΑΓΩΓΗ” (κυκλοφορεί στα περίπτερα κάθε [Σάββατο](#)), <http://www.paragogi.net>