28 Απριλίου 2014

Ένας μάγειρας στην Αθήνα ανοίγει ένα σακουλάκι με κινόα και την ίδια στιγμή ένα παιδί στη Λίμα του Περού τρώει ένα ανθυγιεινό μπέργκερ και ένας αγρότης στα υψίπεδα της Βολιβίας βλέπει το περιβάλλον του να καταστρέφεται!

Εντάξει, τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι, αλλά μια κουβέντα για την «ηθική» του στομαχιού μας και τις επιπτώσεις που υφίστανται η Βολιβία και το Περού από τη στιγμή που το εθνικό τους προϊόν, η κινόα, αναγνωρίστηκε ως superfood, έχει ξεκινήσει. Το νόημα της συζήτησης συνοψίζεται στο γεγονός ότι η τεράστια ζήτηση παγκοσμίως γι’ αυτό το χωρίς γλουτένη, πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, ίνες και ιχνοστοιχεία ψευτοδημητριακό, εκτόξευσε την τιμή του σε τέτοια ύψη που πλέον είναι απρόσιτο για τους φτωχούς λαούς των παραγωγών χωρών οι οποίοι εδώ και αιώνες είχαν την κινόα ως βάση της διατροφής τους. Επιπλέον η μεγάλη ζήτηση οδηγεί σε εντατική καλλιέργεια πράγμα που μπορεί να απειλήσει το περιβάλλον.

Η αλήθεια βέβαια είναι ότι η αύξηση της τιμής οδήγησε και σε αύξηση των εσόδων των αγροτών των Άνδεων – οι οποίοι δεν έπαψαν να τρώνε την παραδοσιακή τους τροφή. Στις πόλεις όμως, πράγματι η κινόα είναι πλέον ακριβή

και οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν. Αλλά κι εδώ υπάρχουν κι άλλες εξηγήσεις – «πριν λίγα χρόνια είχαμε μόνο την δίαιτα των Άνδεων, τώρα έχουμε περισσότερες επιλογές και τα θέλουμε όλα στη διατροφή μας», δήλωνε σε ένα παλιότερο άρθρο του Guardian ένας Βολιβιανός γεωπόνος.
Είναι πολύπλοκο το πράγμα και θυμίζει λίγο το φαινόμενο της πεταλούδας που λατρεύαμε να αναλύουμε κάποιες δεκαετίες πριν – εάν μια πεταλούδα κουνήσει τα φτερά της στον Αμαζόνιο θα προκαλέσει βροχή στην Κίνα!

Όλα αυτά πάντως δεν αλλάζουν το γεγονός ότι η κινόα είναι ένα από τα πιο υγιεινά τρόφιμα που χάρη στην παγκοσμιοποίηση φτάνει εύκολα στην κουζίνα μας. Έχει λίγες θερμίδες, περίπου 150 θερμίδες τα 100 γραμμάρια και μαγειρεύεται όπως το ριζότο. Ή γίνεται η βάση μιας ωραίας σαλάτας.

Σαλάτα με κινόα και καρότο

Για 2 άτομα

- 120 γραμμάρια κινόα (περίπου ¾ ενός φλιτζανιού)
- 2 μεγαλούτσικα καρότα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/2 πορτοκάλι, το χυμό και το ξύσμα
- ½ κουταλάκι κύμινο
- ½ κουταλάκι κόλιανδρο σκόνη
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- πιπέρι
- 6 κουταλιές ελαιόλαδο

Βάζετε ενάμιση φλιτζάνι νερό να βράσει και ρίχνετε την κινόα. Σκεπάζετε, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να βράσει περίπου 10 λεπτά και να πιει τα νερά. Καθαρίζετε τα καρότα, τα κόβετε σε λεπτά φετάκια και τα βάζετε σε νερό που βράζει να μαγειρευτούν, γύρω στα 8-10 λεπτά.

Σε ένα βαζάκι βάζετε το σκόρδο λιωμένο, το χυμό και το ξύσμα του πορτοκαλιού, το κύμινο, το κόλιανδρο, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι και τα χτυπάτε καλά.

Όταν βράσουν η κινόα και τα καρότα, τα στραγγίζετε καλά, τα ανακατεύετε σε ένα μπολ και τα περιχύνετε με τη σάλτσα. Ψιλοκόβετε τον μαϊντανό και τον ανακατεύετε κι αυτόν στην κινόα.

της Λεονί Σταφυλά

Πηγή: bostanistas.gr