

La Quinoa

Últimamente hemos escuchado hablar de la quinoa, pero ¿Sabes qué es?

La quinoa es un pseudocereal, lo que significa que tiene un valor nutritivo y uso similar a los cereales comunes, sin embargo, realmente pertenece a la familia de las quenopodiáceas (como la espinaca, acelgas y col).

Hoy en día es un alimento que está de moda, pero viene cultivándose en los andes sudamericanos desde hace más de 5.000 años. El primer país productor es Bolivia seguido por Perú, Ecuador y Colombia.

El año 2013 ha sido declarado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como el "Año Internacional de la Quinoa" en reconocimiento a los pueblos andinos que han mantenido, controlado, protegido y preservado la quinoa como alimento para generaciones presentes y futuras. El Director General de la FAO, José Graziano da Silva dijo que la quinoa "puede desempeñar un papel importante en la erradicación del hambre, la desnutrición y la pobreza."

La quinoa se caracteriza por ser un alimento muy completo, de fácil digestión, rico en fibra y sin gluten, siendo un alimento apto para celíacos. Su sabor es muy parecido al arroz integral, pero su textura se asemeja al cuscús. Se conserva de manera óptima durante mucho tiempo y sus formas de preparación son muy versátiles, ya sea en platillos dulces o salados.

A nivel nutricional, la quinoa se destaca por su alto contenido de proteínas. A comparación de otros cereales como el trigo o el maíz, puede llegar a tener de un 12.5 a 16.7% de este nutrimento, y lo más importante es que contiene aminoácidos esenciales, los cuales son aquellos que el organismo no produce, por lo que necesitan ser ingeridos a través de la dieta.

La quinoa contiene grasas son monoinsaturadas y poliinsaturadas, que son beneficiosas para el cuerpo por ser elementales en la formación de la estructura y en la funcionalidad del sistema nervioso y visual, a la vez que disminuyen el nivel de colesterol total y el colesterol LDL (colesterol malo) en la sangre.

El grano de la quinoa tiene casi todos los minerales en un nivel superior a los cereales, contiene fósforo, calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso, zinc, litio y cobre. También posee un alto contenido de vitaminas del complejo B, C y E, y su contenido de vitamina B y C es superior a la del trigo. Es rica en caroteno y niacina (B3). Contiene sustancialmente más antioxidantes como riboflavina (B2), tocoferol (vitamina E) y caroteno que el trigo y el arroz.

¿Cómo se prepara? Sin importar dónde la compres, es importante antes que nada la limpies y verifiques que no tenga impurezas que hayan quedado de su cultivo o empaque. Después se debe lavar debajo del chorro de agua, nunca dejarla en remojo, sino lavarla para que así desaparezca una sustancia presente en su superficie: la saponina, tóxica para nuestro organismo.

Una vez lavada se la puede hervir, como si de arroz se tratara y utilizarlo en tu platillo favorito. Si ese es el caso se utilizan 2 tazas de agua por cada taza de quinoa. El tiempo de cocción puede variar pero tarda aproximadamente 25 minutos y esta lista cuando el tamaño aumenta al doble y se vuelve transparente.

Vanessa Risoul

RECETAS CON QUINOA

Quinoa y blueberries

- 1 taza de quinoa
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de blueberries
- 1 rama de canela
- Nueces picadas

Preparación:

En una cacerola combina la quinoa, agua, leche y sal y ponlos a hervir junto con la rama de canela, dejándolos hervir durante aproximadamente 20 minutos. Agrega la miel, tápala y déjala reposar. Al final agrega las nueces y las berries.

Ensalada de quinoa y betabel

- 1 taza de quinoa cocida
- 2 tazas de betabel picado
- 1 taza de pepino picado
- 1 taza de queso feta
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Mezcla todo en un tazón y sazona con vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta en un tazón.

Taquitos de lechuga y quinoa

- 1/2 taza de quinoa
- 1 taza de agua
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de cilantro
- Sal
- Jitomate
- Apio
- Hojas de lechuga iceberg
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico

Preparación:

Cocer la quinoa en una cacerola con 1 taza de agua, ¼ cebolla, 1 diente de ajo, 1 rama de cilantro y un poco de sal aproximadamente 20 minutos. Retirar la cebolla, el ajo y el cilantro. Escurrir y dejar enfriar.

Picar el jitomate y el apio y mezclarlas con la quinoa. Aderezar con aceite de oliva, vinagre y pimienta y colocar sobre las hojas de lechuga.