

La Quinoa, originaria dell'America centrale, veniva definita dagli Inca "madre di tutti i semi". Esportata in maggiore quantità da paesi come la Bolivia, l'Ecuador ed il Perù, solo recentemente si è diffusa nel mercato globale ed è facilmente reperibile anche in Italia soprattutto nei negozi di prodotti biologici. Grazie alle sue straordinarie proprietà nutrizionali e alla facilità di adattamento ai climi e agli ambienti ecologici più disparati, l'ONU ha dichiarato il 2013 l'anno internazionale della Quinoa, arruolandola come alleata nella lotta contro fame e malnutrizione.

Non è un vero cereale come il frumento, il mais o l'orzo, ma una pianta della stessa famiglia delle barbabietole e degli spinaci, che insieme all'amaranto e al grano saraceno viene definita uno *pseudocereale*. Contiene tutti gli aminoacidi essenziali necessari al funzionamento del nostro organismo e il suo contenuto proteico è superiore a quello di riso, miglio e grano, presentando nel complesso un buon equilibrio tra proteine e carboidrati. Inoltre è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi, riboflavina (vitamina B2), acido folico, tiamina (vitamina B1) e vitamina E.

Oltre ad essere un alimento dall'eccellente profilo nutrizionale, è anche naturalmente privo di glutine. Per questo motivo numerosi studi ne stanno valutando un suo possibile utilizzo nella produzione di alimenti *gluten free*, destinati alle persone celiache che normalmente seguono una dieta sbilanciata. Se si pensa che il calcio, il magnesio e il ferro sono i minerali più carenti nei prodotti senza glutine e che gli pseudocereali ne contengono invece buone quantità, allora si capisce l'importanza di incentivare il consumo di alimenti senza glutine a base di questi pseudocereali. Purtroppo, nonostante tutto, solo uno scarso numero di questi prodotti è ad oggi presente sul mercato. Tutte le varietà di Quinoa si prestano ad un uso in cucina alquanto versatile, essendo utilizzate nella preparazione di pietanze sia dolci che salate. Basta dare sfogo alla fantasia ed ecco che i chicchi di Quinoa già cotti possono rappresentare un ingrediente principale per crocchette, burger vegetali e deliziose zuppe o possono costituire il ripieno di pomodori, peperoni e zucchine. E se amate i dolci, allora sfruttate questa pianta erbacea per l'impasto dei biscotti, aggiungendo magari della frutta secca. Infine, per la prima colazione, non fatevi mai mancare i fiocchi di Quinoa, molto ricchi di fibre e privi di dolcificanti aggiunti.