Caroline Jones

QUINOA

IL SUPERALIMENTO

Proprietà nutritive e squisite ricette

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Caroline Jones

QUINOA
IL SUPERALIMENTO

Proprietà nutritive
e squisite ricette

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Introduzione 9

La pianta 11

Nel corso del tempo 14

Le qualità nutritive della quinoa 23

I tipi di quinoa 29

Le cotture di base 32

Alcune note per la lettura delle ricette 35

Colazione

Lassi al mango o all'ananas 39
Porridge di quinoa 40
Muffin di quinoa con cranberry 41
Pane di quinoa al parmigiano 42
Pane al vapore con farina di quinoa 43

Antipasti e stuzzichini

Involtini primavera alla quinoa 47
Caviale di lompo e quinoa 49
Palline di formaggio alla panna 50
Polpette vegetariane 51

tà nutritive. Le numerose ricette amplieranno sicuramente il vostro repertorio culinario, giacché si tratta di ricette semplici, facili da ricordare e da ripetere. La quinoa è particolarmente saporita in insalata. È ottima per un pranzo veloce di mezzogiorno; infatti, non appesantisce ma nel contempo trasmette un senso di sazietà ben gradito. È inoltre saporitissima nelle zuppe. Potrete usarla per deliziose crocchette da mangiare calde, tiepide o fredde, secondo i vostri gusti. Esiste un'infinita varietà di modi fantasiosi per consumare la quinoa. Vediamoli più da vicino.

Le qualità nutritive della quinoa

Come abbiamo detto in precedenza, la quinoa possiede grandi qualità nutritive. Ma esattamente, quali sono?

Proteine

Grazie alle proteine abbiamo una bella pelle, buoni muscoli e ossa forti. Le proteine si trovano nella carne, nelle uova, nei formaggi e nei legumi. La quinoa contiene all'incirca il 13% di proteine, una quantità alquanto elevata se paragonata al frumento (dal 10 al 12%), ma che rimane comunque inferiore a quella dei legumi.

Tuttavia, la quinoa gode di alta considerazione a livello nutritivo perché, tra le altre cose, la sua composizione di aminoacidi essenziali è più completa rispetto a quella dei cereali e dei legumi. Un aminoacido si definisce essenziale quando l'essere umano deve assorbirlo tramite l'alimentazione, perché non è in grado di fabbricarlo da sé.

Alcuni cereali sono carenti di lisina, mentre certi legumi lo sono di metionina e cistina. Per questo motivo, ai vegetariani si suggerisce di unire cereali e legumi, in modo da permettere un miglior assorbimento degli aminoacidi. Al contrario, nel chicco di quinoa sono presenti tutti gli aminoacidi essenziali.

Secondo la FAO (Food and Agriculture Organization) delle Nazioni Unite, la quinoa presenterebbe le stesse qualità proteiche del latte intero in polvere.

Fibre alimentari

Per quanto concerne le fibre alimentari, 125 ml (mezza tazza) di quinoa equivalgono a una fetta di pane di frumento integrale o a 125 ml (mezza tazza) di riso integrale. Le fibre alimentari possono contribuire al trattamento delle patologie cardiovascolari e del diabete di tipo 2 regolarizzando i livelli ematici di colesterolo, insulina e glucosio. Come precisano alcune ricerche riportate sul sito Passeport Santé, il tipo di fibre che troviamo nella quinoa favorirebbe la digestione regolarizzando il transito intestinale. Sappiamo inoltre che le fibre trasmettono un senso di sazietà.

Zero glutine

Il glutine è una proteina presente in vari cereali. La sua azione è legante, cioè una volta mescolato a un liquido conferisce alla pasta una consistenza morbida, che permette di preparare pane, dolci ecc. Purtroppo, alcuni soffrono di un'intolleranza al glutine. Anche se consumati in piccole quantità, i cereali rischiano così di provocare lesioni nell'intestino. Ma... miracolo, la quinoa non contiene glutine! Del resto

è per questo motivo che, quando si prepara pane con la farina di quinoa, in genere è necessario aggiungere un'altra farina.

Sostanze nutritive

Minerali, oligoelementi e vitamine contribuiscono alla nostra salute. Ecco cosa contiene principalmente la quinoa.

Sostanza nutritiva	Ruolo	Apporto per l'uomo	Apporto per la donna
Manganese	Previene i danni causati dai radicali liberi e facilita il processo metabolico.	***	****
Ferro	Contribuisce al trasporto dell'ossigeno, alla formazione dei globuli rossi e alla fabbricazione di nuove cellule.	***	**
Rame	Partecipa alla formazione dell'emoglobina e del collagene, permettendo inoltre all'organismo di difendersi dai radicali liberi.	**	**
Fosforo	Rigenera i tessuti e contribuisce alla salute di ossa e denti.	*	*

Magnesio	Contribuisce allo sviluppo osseo, alla costruzione delle proteine, all'azione degli enzimi, alla contrazione muscolare, alla salute dei denti e al funzionamento del sistema immunitario. Svolge inoltre un ruolo nel metabolismo dell'energia e della trasmissione degli impulsi nervosi.	*	*
Zinco	Migliora le reazioni immunitarie e partecipa alla fabbricazione del materiale genetico, alla cicatrizzazione delle ferite e allo sviluppo del feto. Interagisce inoltre con gli ormoni sessuali e tiroidei.	*	*
B_2 o riboflavina	Svolge un ruolo nel metabolismo dell'energia di tutte le cellule. Contribuisce alla crescita e alla riparazione dei tessuti, alla produzione di ormoni e alla formazione di globuli rossi.	*	*
*** fonte; ** buona fonte; *** fonte molto buona; **** ottima fonte.**			

Una piccola nota negativa: le saponine

Le saponine, sostanze vegetali prodotte dalle piante, servono tra le altre cose ad allontanare gli insetti e gli uccelli. I chicchi di quinoa ne sono ricoperti. Le saponine conferiscono un sapore amaro agli alimenti e, dal

punto di vista nutrizionale, potrebbero nuocere all'assorbimento di importanti sostanze nutritive. Vanno quindi eliminate prima del consumo, cosa che avviene mediante spazzolatura e lavaggio durante la raccolta, per lo meno per quanto riguarda la quinoa presente sui nostri mercati. Detto ciò, è preferibile sciacquarla un'ultima volta prima di cuocerla, se non altro per essere del tutto sicuri.

Alcuni studi sugli animali suggeriscono che le saponine possano esercitare effetti antiallergici, antinfiammatori e persino che siano in grado di prevenire certi tumori. Tuttavia, occorrerà saperne di più sulla faccenda prima di affermare che le saponine allontanano il cancro.

Dimagrire grazie alla quinoa

È possibile? Di per sé, la quinoa non fa dimagrire, ma non fa nemmeno ingrassare. Circa 222 calorie per 250 ml (1 tazza) di un alimento così buono sono poche. Se non desiderate aumentare di peso, badate comunque ad aggiungere una quantità d'olio o di zucchero inferiore a quella suggerita nelle ricette.

Giacché la quinoa è ricca di proteine, può contribuire a contenere il desiderio di mangiare troppo. Le diete iperproteiche sono molto popolari. Sono efficaci, ma comportano dei problemi di salute allorché le

proteine assorbite provengono sostanzialmente dalla carne o dai latticini. Il consumo eccessivo di questi elementi può infatti nuocere alla salute cardiovascolare. A questo proposito, sostituire la carne con la quinoa permetterebbe di assorbire proteine evitando nel contempo certi intoppi.

Altro vantaggio: proprio come i cereali, la quinoa è ricca di glucidi complessi. Dato che il corpo li digerisce più lentamente, abbiamo a disposizione energia per un periodo più lungo.

Quinoa con feta e mandorle

Preparazione: 15 minuti / Cottura: 15 minuti / Porzioni: 6

Ingredienti

- 250 ml (1 tazza) quinoa cruda
- 500 ml (2 tazze) brodo di pollo o di verdura
- 85 g formaggio feta a cubetti
- 125 ml (½ tazza) mandorle tostate, a filetti
- 250 ml (1 tazza) pomodorini ciliegia tagliati a metà
- 1 piccolo peperone rosso, privato dei semi e tagliato a dadini
- 1 piccola zucchina, pelata e tagliata a dadini
- 2 cipollotti finemente tritati

Vinaigrette

- 30 ml (2 cucchiai) aceto di vino bianco
- Il succo di mezzo lime
- 75 ml (¼ tazza abbondante) olio d'oliva
- 30 ml (2 cucchiai) erba cipollina fresca sminuzzata
- 15 ml (1 cucchiaio) basilico fresco sminuzzato
- Sale e pepe

Preparazione

Cuocere la quinoa nel brodo di pollo o di verdura. Nel frattempo, preparare la vinaigrette mescolando tutti gli ingredienti. In un'insalatiera, mescolare assieme la feta, le mandorle, i pomodorini, il peperone, la zucchina e i cipollotti. Aggiungere la quinoa tiepida e la vinaigrette. Mescolare, aggiustare di condimento e servire.

Minestra di verdure e quinoa

Preparazione: 15 minuti / Cottura: 25 minuti / Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 cipolla tritata finemente
- 1 gambo sedano tritata finemente
- 1 carota tagliata a rondelle sottili
- Olio d'oliva (per la cottura)
- 125 ml (1 tazza) quinoa cruda
- 1 litro (4 tazze) brodo di pollo o di verdura (o un po' di più, a seconda di quanto sono grosse le verdure)
- Sale e pepe
- 90 ml (6 cucchiai) panna da cucina

Preparazione

Soffriggere la cipolla, il sedano e la carota in un po' d'olio d'oliva per tre o quattro minuti. Aggiungere la quinoa e continuare a cuocere per altri due minuti.

Versare il brodo, quindi salare e pepare a piacere. Portare a ebollizione e lasciar cuocere a fuoco medio o lento per una quindicina di minuti.

Togliere dal fuoco, aggiungere la panna da cucina, mescolare e servire.

Aggiustare di condimento.

Frittata con fiocchi di quinoa

Preparazione: 15 minuti / Cottura: 10-12 minuti / Porzioni: 4

Ingredienti

- 250 ml (1 tazza) fiocchi di quinoa
- 500 ml (2 tazze) acqua
- 6 uova
- 45 ml (3 cucchiai) latte
- Erbe aromatiche fresche a scelta, tritate finemente (erba cipollina, timo, cerfoglio, coriandolo ecc.)
- ½ cipolla tritata finemente
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

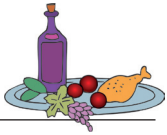
Preparazione

Cuocere i fiocchi di quinoa in acqua bollente con un pizzico di sale per cinque minuti. Lasciar intiepidire.
Sbattere le uova, aggiungere il latte, le erbe aromatiche, il sale e il pepe. Incorporare la quinoa e mescolare.
In una padella, soffriggere la cipolla in un po' d'olio, sempre mescolando. Versarvi il composto di uova e quinoa, quindi cuocere a fuoco medio per cinque minuti. Servire la frittata calda o fredda.

Nota

È possibile ridurre la quantità di fiocchi di quinoa, ossia 80 ml (⅓ tazza), per ottenere una frittata meno corposa.

Quinoa agli spinaci



Preparazione: 10 minuti / Cottura: 15 minuti
Tempo di riposo: 10 minuti / Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 cipolla tritata finemente
- 1 spicchio aglio tritato finemente
- 15 ml (1 cucchiaio) olio d'oliva
- Sale e pepe
- 1 ½ litro (6 tazze) brodo di pollo o di verdura
- 250 ml (1 tazza) quinoa cruda
- 250 ml (1 tazza) spinaci freschi tritati

Preparazione

In una pentola, soffriggere la cipolla e l'aglio nell'olio. Salare e pepare. Aggiungere il brodo di pollo o di verdura e la quinoa. Portare a ebollizione, coprire, ridurre la fiamma e lasciar sobbollire per una quindicina di minuti a fuoco lento. Incorporare gli spinaci, coprire e far riposare per una decina di minuti.