

Municipis | Laura Espia | Actualitzat el 25/08/2018 a les 11:47

La quinoa i els seus beneficis

La nutricionista Laura Espia ens explica els nutrients d'aquest cereal



Un bol de quinoa abans de bullir-la | Arxiu

"Bon dia Laura, he sentit parlar molt últimament de la quinoa, em pots donar cinc cèntims sobre els seus beneficis? Com es cuina? Moltes gràcies per endavant."

Jordi

La quinoa és un dels cereals relativament més nous que hi ha al mercat i que s'ha anat popularitzant gràcies a les noves tendències cap a una alimentació més natural. Es cultiva bàsicament als Andes de Bolívia, Perú, Equador i Colòmbia des de fa més de 5.000 anys i pertany a la família de les quenopodiàcies (com els espinacs) però es compara amb els cereals per la seva composició i la seva forma de menjar-la.

NUTRIENTE	UNIDAD	VALOR POR 100 G
Agua	g	13,28
Energía	Kcal	368
Energía	KJ	1539
Proteína	g	14,12
Lípidos Totales (grasa)	g	6,07

Quadre amb les propietats de la quinoa. Foto: FAO

La quinoa conté el doble de proteïnes (pot haver variació segons la varietat) que la resta de cereals, i es considera una font rica de proteïna d'alt valor biològic. És a dir, conté tots els aminoàcids tan essencials com no essencials.

Els aminoàcids són els petits elements que formen una proteïna i es poden dividir en essencials i no essencials, els primers necessitem ingerir-los amb l'alimentació i no tots els aliments anomenats proteics ens ho aporten, i els segons els podem sintetitzar en el organisme per si mateix. La quinoa ens aporta aminoàcids com la lisina (essencial pel correcte desenvolupament cerebral), la arginina i la histidina, necessaris en la infància o el triptòfan fonamental pel nostre benestar, ja que estimula la hormona de la serotonina (és considera la hormona de la felicitat).

També és una bona font de vitamines del grup B, (B1, B2, B9) vitamina C i vitamina E (un gran antioxidant), però encara és més interessant el seu contingut en minerals. Conté una gran quantitat de calci, fàcil absorbible i per tan necessària en casos de osteoporosis o descalcificacions; ferro, potassi i fòsfor en proporcions majors que en cereals com el blat o l'arròs.

A més, conté una quantitat gens menyspreables de fibra, suposa el 6 % del seu pes, que li proporciona propietats per millorar el trànsit intestinal, reduir els nivells de colesterol i estimulant la flora bacteriana prevenint l'aparició de càncer de colon.

¿Com cuinar la quinoa?

Una de les formes més utilitzades és netejar-la prèviament i posar-la en remull. Es pot bullir com l'arròs i en uns 15 o 20 minuts ja ho tenim cuit. Ho colem i ja està llesta per servir. Una altra forma d'utilitzar-la es coure-la al forn, li dóna un sabor molt agradable i suau a nou, i d'aquesta manera es pot afegir a les amanides.

Afegir aquest cereal a la nostra dieta ens serà molt beneficiós, ja que ens aporta una bona font, tan de qualitat com de quantitat, pel que fa a proteïnes i minerals essencials.