

La quinoa, un alimento completo

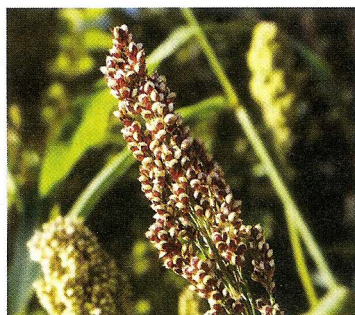
Esta pequeña semilla cautiva a quienes apuestan por una alimentación natural y ecológica. Aporta tanta energía y fibra como los cereales integrales, proteínas vegetales muy completas y una cantidad excepcional de minerales.

Los aimara, un pueblo indígena que habita desde hace miles de años en la meseta andina del lago Titicaca, tienen una emotiva leyenda sobre la quinoa relatada por padres a hijos desde tiempos precolombinos. En ella se dice que un hermoso ser celestial venido de las estrellas entregó las semillas a un humilde campesino, como muestra de amor, para que pudiera alimentar a su gente en aquellas tierras áridas donde era difícil que prosperase cualquier cultivo. Y esas semillas, hasta entonces desconocidas en la Tierra, se convirtieron en el sustento básico de esos pueblos y contribuyeron de manera decisiva a la prosperidad de la civilización inca. Acaso por eso esta planta es venerada en el altiplano andino y tiene un protagonismo especial en los rituales de reverencia al astro rey, cuando se le da las gracias por la vida.

Ahora bien, los españoles, a su llegada, trastocaron siglos de relación con la quinoa, pues intentaron erradicarla por todos los medios. Se arrasaron campos de cultivo y se prohibió su siembra bajo la amenaza de severos castigos. La semilla «madre» (*chisiya mama*, como se la conoce en quechua) fue sustituida por cultivos como

la patata, el maíz o el trigo. El argumento era que se trataba de un alimento amargo y no panificable, pero algunos historiadores creen que el verdadero sentido de ese rechazo era el carácter sagrado que tenía para los indígenas, y que como símbolo representaba a una

cultura que se quería doblegar. Afortunadamente, bien entrado el siglo xx, este extraordinario alimento resurgió de sus cenizas como consecuencia, en parte, de las investigaciones de científicos norteamericanos que sacaron a la luz sus virtudes nutricionales. En 1982 se implantó su cultivo en Colorado, y la misma NASA se interesó por ella.



UN CULTIVO MUY NATURAL

La planta de la quinoa es muy resistente a las plagas. Esto permite su cultivo natural, sin agroquímicos, y con métodos tradicionales al alcance del pequeño agricultor. Por eso, casi toda la quinoa que se comercializa es de agricultura ecológica.

UNA SEMILLA AGRADECIDA

Aunque culinariamente se la compare con el cuscús o el arroz, y se la suele considerar un cereal, la quinoa o quinoa (*Chenopodium quinoa*) es en realidad una quenopodiácea, como la remolacha, la acelga y la espinaca.

Sus minúsculas semillas parecen perlitas aplastadas y, cuando están crudas, se asemejan al mijo. Las comercializadas en España suelen ser de color marfil, aunque existen cientos de variedades de todos los colores imaginables, desde el rojo hasta el negro, muy comunes en países como Perú, Bolivia, Ecuador o Chile, y que poco a poco se empiezan a ver en nuestros mercados.

Como veremos, esta planta resulta excepcional desde el punto de vista nutritivo, pero además, como cultivo, supone una apuesta esperanzadora en la

