

## آشنایی با کینوآ



کینوآ گیاهی که بومی بولیوی، شیلی، پرو و بخش‌هایی از مکزیک است. گونه‌ای از گیاهان (Chenopodium) است که دانه‌هایش به طور سنتی در سوپ‌ها و آرد آن را برای تهیه پوره و کیک استفاده می‌شده است.

همشهری آنلایین:

کینوآ گیاهی که بومی بولیوی، شیلی، پرو و بخش‌هایی از مکزیک است، گونه‌ای از گیاهان (Chenopodium) است که دانه‌هایش به طور سنتی در سوپ‌ها و آرد آن را برای تهیه پوره و کیک استفاده می‌شده است.

کینوآ برای هزاران سال یکی از مواد غذایی اصلی در جنوب آمریکا و آمریکای مرکزی بوده است.

دانه‌های ریز این گیاه بسیار مورد احترام اینکاها بود و نقشی اساسی در حفظ امپراتوری آنها داشت.

اینکاها به کینوآ لقب «چیسایا ماما» یا «مادر همه غلات» را داده بودند و اعتقاد داشتند که این گیاه قدرت و بنیه جنگجویان در نبرد را تامین می‌کند. خود امپراتور اینکا به طور سنتی نخستین بذرهای فصل را با یک ابزار طلایی خاص می‌افشاند.

گرچه اینکاها- و نیز بسیاری از کینوآدوستان عصر حاضر- کینوآ را جزء غلات می‌شمارند، کینوآ در واقع یک گیاه یکساله است که در ارتفاعات سرد و بلند می‌روید. با اینکه این گیاه عمدتاً در آمریکای جنوبی کشت می‌شود، کشاورزان در غرب و شمال غرب آمریکا اخیراً کشت آن را شروع کرده‌اند.

شروع تولید کینوآ در آمریکا ناشی از افزایش تقاضا برای این دانه‌های ریز از سوی مصرف‌کنندگان متوجه سلامت خود است.

این به اصطلاح «ابرغذا» منبع خوبی برای پروتئین، کلسیم، و اسیدهای آمینه است، و نیز حاوی ترکیبات محافظ سلامت مانند پلی‌فنول‌ها و کرسستین است که آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی هستند و به عقیده برخی خطر سکتة مغزی، بیماری قلبی، و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهند.

منبع: LiveScience