

28 ottobre 2016 11:19

Quinoa. Un alimento completo e costoso

di [Primo Mastrantoni](#)



Un alimento equilibrato e caro. Così potremmo definire la Quinoa, pseudo cereale, dalle particolari proprietà nutritive, soprattutto per il bilanciato apporto di aminoacidi, tanto da essere presa in considerazione dalla Nasa's Controlled Ecological Life Support System per gli astronauti dei voli spaziali. La Quinoa è una pianta del sud America che vive in particolari condizioni, infatti, è coltivata in zone andine ad una altitudine media di 4000 metri. Diversi tentativi di coltivarla in Italia non hanno dato buoni esiti. Se ne può usare il seme o la farina che non contenendo il glutine (come il riso e il grano saraceno) per cui sono indicati per i celiaci. Vista l'attenzione della Nasa, il prodotto ha avuto un notevole successo commerciale, ma i costi sono piuttosto elevati, con una media di 15 euro al chilo rispetto al costo medio di 1,5 euro al chilo di una pasta tradizionale.

Insomma, più che una necessità nutrizionale (siamo tutti ipernutriti, probabilmente anche male), al successo di questo prodotto ha contribuito la tendenza del momento. Una alimentazione equilibrata dovrebbe essere la scelta dei consumatori. Quinoa o non Quinoa.