

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación designó el 2013 como el Año Internacional de la Quinua.

Desde que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) designó el 2013 como el Año Internacional de la Quinua, este producto de origen andino ha acaparado la atención de países como Ecuador, Bolivia y Perú —productores del grano—. Sin embargo, en Colombia no ha tenido la difusión esperada.

La quinua no es un cereal. Su apariencia física y su contenido de almidón la hacen similar a un cereal, pero se cataloga como un falso cereal, o pseudocereal, que pertenece a la familia de las amarantáceas.

Una de las razones por las que la FAO le dio importancia mundial a la quinua es su gran contenido nutricional. No sólo tiene un alto índice de proteína —más o menos lo que aporta un huevo—, sino que contiene los 21 aminoácidos que el ser humano debe consumir.

Entre los múltiples beneficios que se le atribuyen está ayudar a fortalecer la memoria por su contenido de lisina, minimizar los efectos de la menopausia y servir de sustituto de la leche materna cuando las madres no pueden lactar a sus hijos.

Mónica Narváez, directora del programa de tecnología de la gastronomía en la Institución Universitaria Tecnológica de Comfacaucá, explica que “lo interesante del producto es que, al consumirlo, el organismo puede separar sus nutrientes y utilizarlos en sus procesos metabólicos”. Y añade que “además tiene la ventaja de no tener gluten, como los demás cereales, convirtiéndose en una muy buena alternativa para quienes sufren enfermedades del colon”.

Existen dos variedades de quinua: amargas y dulces. Las primeras tienen una desventaja y es que poseen una capa de saponina, lo que permite usarlas en la fabricación de jabones, pero por ello mismo necesitan varios enjuagues antes de su consumo, aumentando los costos de producción. Las dulces, que son las de mayor consumo, son susceptibles a los ataques de plagas.

Los mayores costos de producción son una de las razones por las cuales el grano no es tan popular en Colombia. La quinua se produce durante un año en un mismo terreno, pero luego hay que dejar descansar el suelo. Además de esta cosecha “pausada”, hay que hacer un lavado y secado, como con el café, lo cual eleva los costos.

Hace 10 años, en Colombia sólo había 140 hectáreas sembradas de quinua que producían alrededor de 140 toneladas. Ahora, sólo en el Cauca hay 760 hectáreas, con una producción de 1.400 toneladas. También se produce en Boyacá, Cundinamarca y Nariño.

El interés que ha despertado en el Cauca es que, por su versatilidad, se ha convertido en una alternativa para la sustitución de cultivos ilícitos. La Gobernación ha impulsado una serie de programas y fondos para apoyar a las familias que decidan apostarle a la quinua (unas 1.700). De acuerdo con Narváez, “la mayoría de la quinua se va para los restaurantes escolares o comedores comunitarios”.

Ahora se trabaja para concretar un convenio con el ICBF con el fin de suministrar el producto en los hogares infantiles de todo el país y para incluir la quinua en la “reformulación” de la bienestarina.

En el mismo sentido se expresa Édgar Simmonds, director del Congreso Gastronómico en Popayán, quien asegura que “sembrando quinua nos quitamos el problema de los cultivos ilícitos y contribuimos a desterrar dos problemáticas: desnutrición infantil y desempleo”.

kmoreno@elespectador.com
@KtMou

Por: Katherin Moreno A. /

<http://www.elespectador.com/noticias/actualidad/vivir/popayan-quiere-poner-de-moda-quinua-articulo-438628>