



JPIC - Ce n'est pas seulement dans les vertus nutritionnelles de ses grains que réside l'importance du quinoa, mais aussi dans le savoir-faire accumulé par les populations andines au fil des siècles, qui ont permis d'en préserver les nombreuses variétés, d'améliorer leurs performances et de développer une gastronomie autour du quinoa.

Cette pseudo-céréale a été sauvegardée avec soin par ces communautés et constitue aujourd'hui un héritage précieux pour l'humanité en raison de ses caractéristiques uniques: le quinoa est le seul aliment végétal renfermant tous les acides aminés essentiels, oligo-éléments et vitamines, sans contenir aucune trace de gluten.

Il pousse dans les conditions les plus rudes, résiste à des températures oscillant entre -8°C et 38°C, peut être cultivé au niveau de la mer comme à 4000 mètres d'altitude, et est en mesure de résister à la sécheresse et de s'accommoder de sols pauvres.

D'ALIMENT DE BASE À METS GASTRONOMIQUE

Au même titre que la pomme de terre, le quinoa constituait un des aliments de base des peuples andins avant les Incas. Traditionnellement, les graines de quinoa sont grillées, puis transformées en farine pour la préparation de différents types de pains.

Il peut aussi être cuit, ajouté aux soupes, cuisiné comme céréale, sous forme de pâtes et même fermenté pour en faire de la bière ou de la chicha, boisson traditionnelle des Andes. Cuit, il a un petit goût de noisette.

De nos jours, le rôle du quinoa est essentiel dans la cuisine gastronomique, mais ses utilisations se sont étendues aux domaines pharmaceutique et industriel.



DES AGRICULTEURS MONDIAUX EN FAVEUR DU QUINOA
<http://www.iqag.org/quinoa-2013/home/>