

Fecha: 29/06/2018
 Fuente: El Mostrador

Visitas: 185.954
 VPE: 622.946

Favorabilidad: No Definida

Título: **La innovadora idea que revaloriza la quínoa y busca potenciar su hoja como alimento**

Link: <http://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/vida-destacados/2018/06/29/la-innovadora-idea-que-revaloriza-la-quinoa-y-busca-potenciar-su-hoja-como-alimento/>

La quínoa es un alimento relativamente nuevo para el común de la gente, pero desde hace cientos de años forma parte de la alimentación básica de los pueblos andinos por sus grandes propiedades nutritivas. Pero una apuesta chilena pretende aprovechar no solo el grano, sino también la hoja que como una nueva hortaliza de la que incluso se puede hacer harina. Sus propiedades como grano se han popularizado tanto que incluso la FAO designó el año 2013 como el año internacional de la quínoa. Y es que contiene los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano, lo que la convierte en un superalimento de fácil digestión. Los granos de quínoa son una gran fuente de hidratos de carbono complejos, que tienen bajo índice glicémico por lo que es ideal para personas diabéticas. Como no contiene gluten, también es bueno para los celíacos. Pero también aporta muchas más proteínas y grasas buenas que otros cereales, ya que la quinta en realidad es una semilla. Por eso tiene un alto aporte de fibra de tipo insoluble. En cuanto a micronutrientes, destaca su aporte de potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc, además de vitaminas del complejo B y vitamina E. Pero no solo estas propiedades se pueden encontrar en los granos de quínoa. Desde hace un par de años, una iniciativa chilena busca fomentar el consumo de la hoja de su planta, entregando oportunidades a los productores como alternativa comercial, posicionándose también como una rica y sabrosa hortaliza para el consumo en casa. El Mostrador participó en una degustación junto al reconocido chef nacional Christian Hayes, quién aceptó el desafío de preparar distintas recetas con este superalimento que tiene un sabor entre la rúcula y el berro, pero con casi 10 veces más contenido proteico. Hayes es parte del proyecto #RevalorizandoLaHojaDeQuinoa y junto a su equipo desarrolló una variedad de recetas que incluyen sopas, espumas, helados, salsas, pestos, crocantes y otras exquisiteces que serán prontamente presentadas en un recetario y en una serie audiovisual. Estas actividades forman parte del proyecto "Valorización de subproductos de la Quínoa" impulsado por el Gobierno Región de O'Higgins y el Consejo Regional (CORE), ejecutado por la **Universidad de Santiago** de Chile, junto a Fundación Actuemos, entidad especializada en cultura alimentaria. Mini ensalada de hoja de quínoa con manzana verde, nueces caramelizadas y ricotta. Dressing de mango y limón. El ingeniero agrónomo de la **USACH** Luis Sáez es quien está a cargo del proyecto, que busca dar a conocer su uso comestible como oportunidad a los productores de quínoa y a hortaliceros, reutilizando un producto, que se puede comer fresco como ensalada, cocinarse o como harina. "Anteriormente las hojas se botaban y esta revalorización puede dar un impulso extra a los agricultores dedicados a la quínoa ya que para comercializar las hojas no se necesita el proceso que requiere el grano, ni esperar el largo tiempo de cosecha, en 60 días ya pueden estar cosechando y comiendo su hoja, esperando tranquilamente el grano como siempre lo han hecho y venderlo después", dijo. "Esta es una planta que mide como 2 metros y tiene una cantidad de hojas importante durante el proceso, mientras se espera el grano. Por qué entonces no comerse esa hoja antes, que tiene la misma cantidad de proteínas que el grano, la misma cantidad de aminoácidos esenciales, la misma calidad nutricional", sostuvo. Salmón con costra de hoja de quínoa más puré de topinambur, pesto hoja de quínoa y gel de limón. La iniciativa busca dar mayor oportunidades a los cultivadores. Normalmente la cosecha de grano termina a fines de febrero o principios de marzo y hay que esperar que crezcan nuevamente durante todo el año. "Como el terreno queda desocupado, nosotros estamos generando un posible ingreso para el agricultor hasta otras fechas", explicó Sáez. "Así, podríamos alargar el período de uso y de siembra y de disponibilidad para los agricultores", agregó. La quínoa es una planta muy noble para lo agricultores ya que se puede cultivar desde los cuatro mil metros de altura como en las ciudades del altiplano hasta el nivel del mar. De hecho en nuestro país, se conocen zonas de cultivo hasta Chiloé. "Empezamos a probarla como ensalada y lo que estamos haciendo es transformar la quínoa, que tiene un cultivo del tipo como maíz, por así decirlo, en una hortaliza, que los mismos productores la puedan utilizar en superficies menores y tener más cosecha en el tiempo". Helado de hoja de quínoa con crumble de coco, limón y polvo de quínoa. El proyecto partió realizando el cultivo de la planta en la localidad de San Vicente de Tagua Tagua, bajo manejo agroecológico. La cosecha fue realizada por un grupo de 50 hortaliceros de las comunas de Paredones, San Vicente, Pumanque y Colina, quienes junto al equipo del chef Hayes, obtuvieron de primera mano el producto que luego trabajó en sus obras culinarias. "Ser parte de esta investigación es un experimento, pero también un privilegio de poder enfocarnos justamente en el consumo y dar al agricultor la posibilidad de que tenga una ventana de comercio más amplio y más justo, donde no solamente la hoja se la comen los conejos o se transforme en un



The screenshot shows the article page on the El Mostrador website. The main headline is "AGENDA Sustentable" and the sub-headline is "La innovadora idea que revaloriza la quínoa y busca potenciar su hoja como alimento". The article text is partially visible, discussing the nutritional benefits of quinoa and the initiative to use its leaves. On the right side, there are sections for "Videos" with thumbnails, "Noticias" with a list of news items, and "Blogs y Opinión" with a featured article by Fabiana Leblond.

desperdicio, sino que se consuma. La hoja es muy linda y tiene un color verde precioso. Es muy carnosa, por lo tanto, atrapa muy bien los aceites, los dressing, el jugo de limón, vinagre, jugo de frambuesa con limón, la sal", destacó el chef. Parecido a la rúcula, pero más suave, "no tiene el proceso de oxidación como otras hojas. Es más resistente y la verdad que es muy amistosa para poder hacer muchas preparaciones saladas o dulces". "El tallo también es muy agradable, tiene una crocancia como parecida al apio, pero con una fibra mucho más agradable y fácil de pelar", agregó. La propuesta del chef también consideró otras propuestas frescas e ingeniosas, que aprovecharon la hoja y su sabor en distintos aspectos. Entre ellos un batido energético con el sabor de la clorofila de la hoja, además de una churrasca de harina de hoja de quínoa con queso cabra, tomate y hoja de quínoa; carne mechada envuelta en hoja de quínoa con puré de camote, salsa de frambuesa y hojas fritas de quínoa, y postre de tres leches de hoja quínoa.