

QUINUA

Chenopodium quinoa | QUINUA



Planta nativa del Ecuador, que se adapta a una amplia variedad de climas ya que puede crecer desde los 0 a 4.000 m.s.n.m.

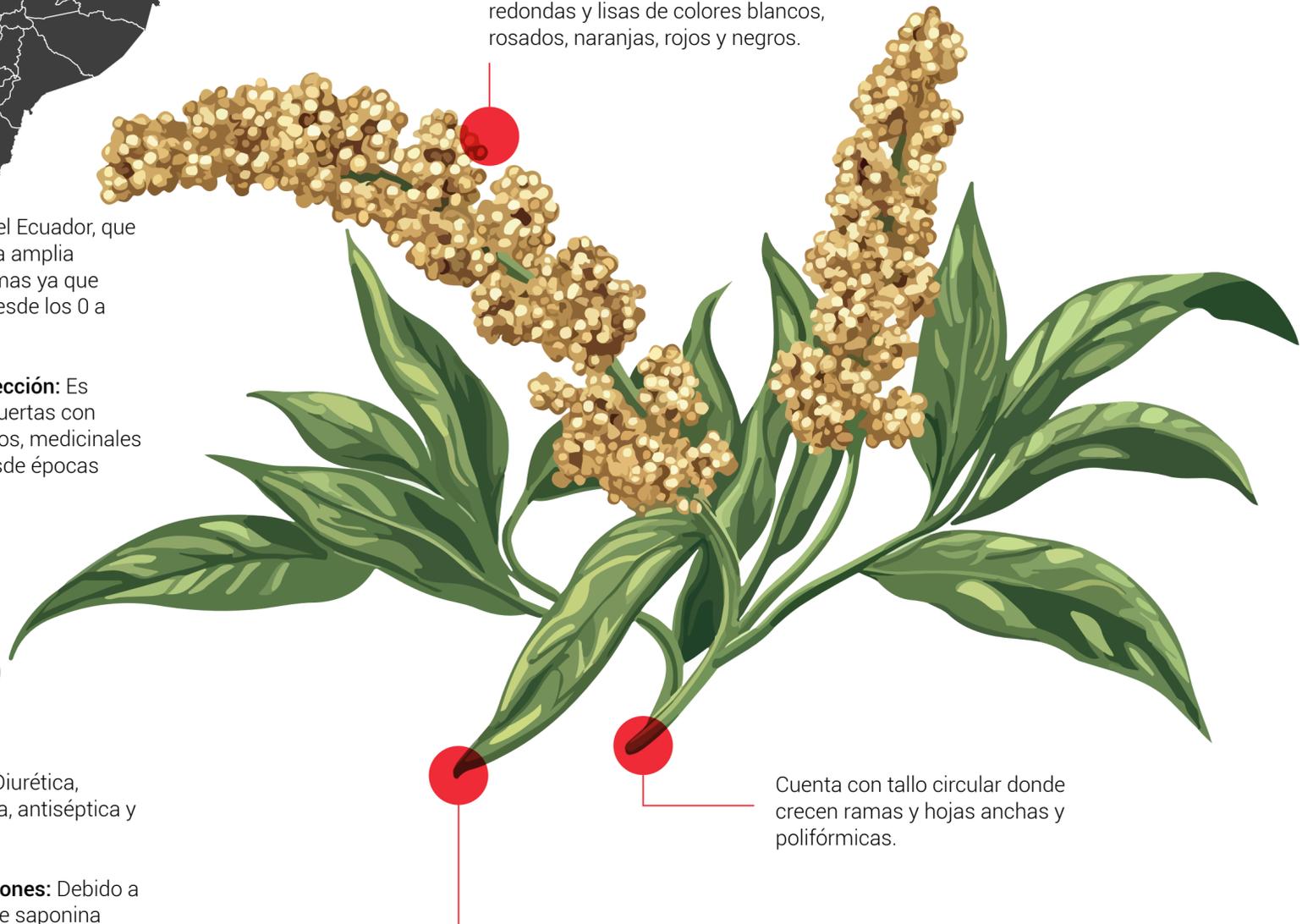
Cultivo y recolección: Es sembrada en huertas con fines alimenticios, medicinales y culturales desde épocas precolombinas.



Propiedades: Diurética, antiinflamatoria, antiséptica y hemostática.

Contraindicaciones: Debido a su contenido de saponina puede generar malestar estomacal en algunas personas por lo que se recomienda lavar bien las semillas antes de cocinarlas.

Tiene flores pequeñas sin pétalos que crecen agrupadas en forma de espiga. Su fruto es seco y contiene semillas redondas y lisas de colores blancos, rosados, naranjas, rojos y negros.



Cuenta con tallo circular donde crecen ramas y hojas anchas y polifórmicas.

Sus hojas son dentadas de tonalidades verdes, amarillas, rojas y moradas según su variedad y estado de madurez.

Partes utilizables: Hojas y semillas.

USOS

MEDICINALES:

La infusión de sus hojas es utilizada para infecciones de vías urinarias. Los emplastos de sus hojas sirven para aliviar abscesos en la piel, luxaciones y para detener hemorragias. En casos de fracturas se frota mentol sobre el área lesionada y después se aplica un emplasto realizado con hojas de quinua, aliso en polvo, cardón, licamancha molida (piedra compuesta por carbonatos), panela y huevo. Para disminuir la fiebre se prepara un emplasto con harina de quinua, hierba mora, vinagre y leche de borrego, se aplica en el pecho y la espalda. El consumo de sus semillas tiene múltiples beneficios para la salud, sirve para la prevención de osteoporosis, para promover la digestión, controlar el colesterol, para el desarrollo cerebral y también como anticancerígeno.

CULTURALES Y RITUALES

La quinua es considerada un "grano madre" por lo que suele estar presente en varias ceremonias y rituales andinos.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Hojas y semillas**

Recetas tradicionales: Sus semillas se cocinan para preparar sopas o mezclarlas con otros granos o vegetales. Se realiza harina con sus semillas secas, tostadas y molidas, con la cual se realizan una gran variedad de preparaciones como panes, tamales, tortas y galletas. Sus hojas tiernas pueden ser utilizadas en ensaladas.