

## الكينوا "أم الحبوب"

د. وليد فؤاد أبو بطة

2015-12-03

الكينوا أو Quinoa Chenopodium إحدى نباتات عائلة Amaranthaceae، وتعتبر جبال الأنديز في أمريكا الجنوبية الموطن الأصلي لها، وإن بدأت حالياً في الانتشار في أماكن أخرى من العالم. وتعتبر من المحاصيل الصالحة للأكل سواء كحبوب أو كخضروات، حيث أن حبوبها تُعدّ مصدر غذاء طبيعي عالي القيمة، فهي غنية بالبروتين والعناصر الغذائية الدقيقة، وتحتوي على جميع الأحماض الأمينية الضرورية، وبالتالي فإنها تعد بروتيناً كاملاً، بالإضافة لمحتواها العالي جداً من البروتين (12% - 18%)، فكل كوب من الكينوا يعطي ثمانية جرامات من البروتين، وهضمها أسهل بكثير من بروتينات اللحوم ومحتواها أقل كثيراً من الدهون، كما أنها مصدراً جيداً للألياف والفوسفور وغنية بالمغنيسيوم والحديد.

الكينوا خالية من الجلوتين، لذا تعد طعاماً مناسباً لمرضى حساسية الجلوتين. ويستخرج منها حليب الكينوا لذا فإنها مناسبة أيضاً للذين يعانون من حساسية اللاكتوز في حليب البقر. إضافة إلى ذلك تُعدّ الكينوا من الأغذية الغنية بالألياف، وتُعدّ من الحبوب الغنية بالمغذيات الطبيعية والتي تزود الجسم بالطاقة، ونظراً لفوائدها العديدة كانت تلقب بأم جميع الحبوب. ولقد كانت الكينوا أحد الأغذية الرئيسة لشعوب جبال الأنديز قبل عصر الإنكا حيث كان يتم تحميص الحبوب ثم طحنها حتى تصبح دقيقاً تصنع منه أنواع مختلفة من الخبز والعجائن، بل ويتم إنتاج مشروب التشيتشا وهو المشروب التقليدي لسكان الأنديز منها. كما يمكن إضافتها إلى الشوربة وعند طهيها تكون لها نكهة مميزة.

وقد بدأ الإهتمام بالكينوا بشكل كبير في الثمانينات و بات لها دور ملموس في تحقيق الأمن الغذائي للأجيال الحالية و للمستقبل. وقد احتفلت الأمم المتحدة بها وخصت عام 2013 كعام دولي للكينوا، وصرح المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة "فاو" جرازبانو دا سيلفا بأن "الكينوا" يمكن أن تصبح حليفاً رئيسياً في الحرب على الجوع، مشيراً إلى "الخواص الفريدة غذائياً لهذا النبات وقدرته الفائقة على التكيف". ويرجع الفضل في الحفاظ على الكينوا للممارسات المتوارثة لسكان جبال الأنديز، الذين تمكنوا من إدارة الكينوا وحفظها بحالتها الطبيعية كمادة غذائية مهمة للأجيال على مر العصور.

## الوصف النباتي

الكينوا نبات حولي يصل طوله إلى 1 - 1.5 متر، والنبات له ساق سميك قائم متفرع أو غير متفرع ذو أوراق متبادلة، وأوراقه تشبه أوراق السبانخ ويحمل الحبوب في شمرايخ في قمم الأفرع تشبه الذرة الرفيعة، والحبوب صغيرة الحجم قطرها 3مم وتشبه في شكلها حبة الدخن. والحبوب والأوراق ذات ألوان مختلفة كالأبيض والأخضر والأحمر والأزرق والبنفسجي والأسود، وهذا اللون له ارتباط وثيق بنسبة مادة السابونين التي تصل من 2 إلى 6%.

## مواعيد الزراعة

يعتبر شهر نوفمبر أفضل وقت لبدء زراعة الكينوا وتزرع بكثافة نباتيه قدرها 100 - 120 ألف نبات/فدان، ويعيش في الأرض من 90 - 120 يوماً ويتم الحصاد في منتصف ابريل حتى مايو.

## الاحتياجات المائية

يحتاج النبات من 300 إلى 1000 مم من مياه المطر في السنة لنمو المحصول ولتكوين الحبوب وفي المناطق الجبلية المرتفعة لا يحتاج النبات إلى كميات كبيرة من المياه للري ويكفي رطوبة الندى الصباحي وفي الأراضي المروية يحتاج المحصول إلى 33% كميات مياه الري اللازمة لمحصول القمح أي حوالي 1000متر مكعب فقط. وهناك سلالات مختلفة من الكينوا فبعضها يحتاج إلى نهار طويل و الأخرى تحتاج إلى نهار قصير، ولهذه السلالات احتياجات حرارية ونسب من الرطوبة مختلفة، وتنمو في مختلف أنواع الأراضي إلا أنه يوجد في الأراضي الخفيفة جيدة الصرف.

## انتاج الفدان

في الأراضي الجيدة يتراوح انتاج الفدان من 2 إلى 2.5 طن من الحبوب، وتحت ظروف الأراضي الملحية حوالي 1- 1.5 طن و تحت ظروف الأراضي الفقيرة الخصوبة، ويتم الحصاد بقطع القناديل يدوياً وفرك الحبوب وغسلها لإزالة مادة السابونين ثم تجفيفها.

## استخدامات المحصول

1. الحبوب: يستخرج منها دقيق لصناعة الخبز.
2. الأوراق: ذات طعم جيد و تستخدم كغذاء خضر ورقي مثل السبانخ.
3. الزيت: يستخرج من حبوبها زيت نسبته من 8.5 - 9% ويستخدم في الغذاء الآدمي.

البريد الإلكتروني للكاتب: [wabobatta@yahoo.com](mailto:wabobatta@yahoo.com)

---

Arab Scientific Community Organization (ARSCO) · arsko-ai.org