



thinkstock

Ana Tahıl: **Kinoa**

2013 Birleşmiş Milletler tarafından "Kinoa Yılı" ilan edildi. Yüzyıllar önce İnkalar tarafından tüketilen ve günümüzde sporcuların ve uzaya gönderilen astronotların başlıca besin kaynağı olan kinoa bitkisi zengin vitamin, mineral, lif ve protein içeriği nedeniyle süper besin olarak kabul ediliyor.

Vegan beslenme kararı aldığımndan beri yediğim her yiyeceğin protein, karbonhidrat ve kalsiyum içeriğini öğrenme alışkanlığı edindim. Tabii bu arada et ve et ürünlerine alışmış olan bünyemin protein eksikliği çekmesini önlemek amacıyla da mutfağıma çeşitli bakliyatları stokladım. Tam da o sırada yeni bir süper tahılla tanışma fırsatı buldum. Kendisi: Kinoa.

Kinoa (*Chenopodium quinoa*) ise 5000 yıl önce İnkalar tarafından And Dağları'nda yetiştirilmeye başlanmış bir bitki. İnkalar dini ritüellerinde bile kullandıkları bu tahıla "ana tahıl" diyerek o zamanlardan vermişler mesajlarını gelecek nesillere.

Her Derde Deva Tahıl

1 çay fincanı kinoanın protein oranının orta boy bir hamburgerin protein oranından fazla olduğunu söyleyerek başlıyorum ana tahılımızın özelliklerini anlatmaya. Yüksek protein kaynağı olması nedeniyle veganlar için bir alternatif olan kinoa, Dünya Sağlık Örgütü tarafından da yüksek proteinli bitki olarak kabul edilmiş. Pancar ve ıspanak ile aynı ailede yer alan kinoa boyu 1-2 metre olabilen, tek yıllık otsu bir bitki. İçeriğinde A, B, C, D, E, K vitaminleri, demir, bakır, magnezyum, mangan ve fosfor var. Yüksek kalitede protein içeriğine sahip olmasının yanı sıra vücudumuz için gerekli bütün temel aminoasitleri yapısında bulunduruyor. ABD'de yaygın olarak tüketilen, Türkiye'de ise yeni yeni keşfedilen kinoaya, artık doğal ürün satan mağazalarda ve market reyonlarında rastlamak mümkün. Kinoanın etli ve besleyici yaprakları var. Salkım salkım açan çiçekleri zamanla zengin besin değeri olan minik tohumlara dönüşüyor. Tohumlar da kurutulup tahıl olarak tüketiliyor.

Kinoa aynı zamanda çölyak hastaları için de hayli yararlı. Glüten tahıllarda özellikle de buğdayda bulunan bir protein grubu. Bilindiği üzere çölyak hastaları glüten içeren yiyecekler yediklerinde, bağışıklık sistemleri ince bağırsaklara zarar verir. Kinoa glüten içermediği için çölyak hastaları tarafından da tüketilebilir. 100 gramında 6 gram lif içermesi de sindirim sistemimizin sağlığını koruyan bir başka özelliği.



İnkaları çoğunuz biliyorsunuzdur. İnkalar Uygarlığı, Güney Amerika'nın batı kıyısındaki And Dağları bölgesinde, efsanevi kralları Manco Capac'ın 11. yüzyılda Cuzco Krallığı'nı kurmasıyla başlamış. 1438 yılında Pachacutec liderliğindeki İnkalar sınırlarını genişleterek Andlar'da yaşayan diğer toplulukları egemenlikleri altına almaya başlamış. Böylece Amerika kıtasında Kolomb öncesi en büyük imparatorluk olan İnkalar İmparatorluğu kurulmuş.

Vücutun süttükenden daha iyi kullanabildiği, yüksek miktarda kalsiyum içerir. Özellikle laktoz intoleransı ve inek sütüne karşı alerjisi olanlarda günlük kalsiyum ihtiyacını karşılamak üzere tüketilebilir. Demir oranının yüksek olması nedeniyle kansızlık çekenler tarafından tercih edilebilir. Glisemik yükü çok düşük (18) olduğu için kan şekeri problemi ve diyabeti olanlar da rahatlıkla tüketebilir. NASA'da görevli beslenme uzmanları da kinoanın bu özelliklerinin üzerinde durarak, kinoanın uzay uçuşları sırasında astronotlar için yeterli besin kaynağı olabileceğini belirtiyor. Bitkisel protein kaynağı olduğu için yağ oranı hayli düşük olan kinoa aynı zamanda yüksek lif içeriği ve kolay sindirilmesi sayesinde bebeklerin ve çocukların da rahatlıkla tüketebileceği, çok besleyici bir tahıl.



Kinoa insan gıdası dışında hayvan yemi, ilaç hammaddesi, böcek kovucu olarak da kullanılabilir. İçerdiği birtakım enzimler doku yenilenmesini sağlayarak, yaşlanma etkilerini geciktiriyor. İnkaların uzun yaşam sırlarının arasında kinoanın da önemli bir yeri olduğu düşünülürse bu özelliklerinden kaynaklanıyor.

Kinoa Yılı

Tanışamamız yeni olsa da kinoa son üç yıldır ABD'de satış rekorları kırıyor. Peru ve Bolivya'da yetiştirilen kinoa bitkisinin tohumları bu yoğun istek üzerine ABD'ye bol miktarda ithal ediliyor. Birleşmiş Milletler, Binyıl Kalkınma Hedefleri'ne ulaşılmasını sağlama açısından 2013 yılını Uluslararası Kinoa Yılı ilan etti. Doğal kaynakları hızla tükenmekte olan dünyamızda açlığa bir çözüm olabileceği düşünülen kinoanın kullanımını teşvik etmek üzere, birçok dilde kinoa ağırlıklı yemek kitapları yazılması ve küresel Kinoa Günü oluşturulması gibi çalışmalar yürütülüyor. Bolivya Devlet Başkanı Evo Morales, kinoanın yüksek potansiyelinden yararlanılması için yaptığı teşvik ve çalışmalar ile bu tahılın BM Gıda

ve Tarım Örgütü'nün (FAO) gündemine alınmasını sağladı. Bu nedenle BM Gıda ve Tarım Örgütü, Morales'i Uluslararası Kinoa Yılı Özel Elçisi ilan etti. Güney Amerika'daki tüm üreticileri çatısı altında toplayan Kinoa Üreticileri Birliği'nin Direktörü Epifanio Murana da kinoanın gelecekte önemli bir besin kaynağı olacağını ifade ediyor.

Alternatif Besin

Azalan doğal kaynaklar ve küresel ısınma maalesef yoğun bir kuraklığa zemin hazırlıyor. Pirinç yetiştirmek için bol miktarda su gerekir. Kuraklık yaşandığında, başlıca protein kaynaklarımızdan olan pirincin üretilmeyeceğini düşünürsek alternatif bitkiler bulunması çok önemli. Yetkililer ileride tüm dünyada tahıl sıkıntısı yaşanacağını öngörüyor. Bu nedenle kinoa hem yüksek protein kaynağı olması hem de bol miktarda suya ihtiyaç duymaması nedeni ile en popüler tahıl olma yolunda ilerliyor. Tohumları sarı, kahverengi, beyaz, kırmızı veya siyah olabilen bu bitki kuraklık ve soğuk gibi zorlu iklim koşullarına karşı da gayet dayanıklı. Kırmızı süpürge otuna benzeyen bu bitki her türlü toprağa uyum sağlayabiliyor, hatta step iklimine de hayli uyumlu. ABD'de kinoa üreticiliği Tarım Bakanlığı tarafından da ciddi olarak teşvik ediliyor.

Çok yüksek kesimlerde, dağ yamaçlarında ve farklı iklim koşullarında yetiştirebildiği için tarımsal avantajları çok olan kinoanın olgunlaşma süresi diğer tahıllara göre biraz daha uzun. İlkbahar aylarında ekilen bu bitki, hasat zamanı mor renkli çiçekleriyle tarlaları renklendiriyor.

Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarımsal Yapılar ve Sulama Ana Bilim Dalı tarafından kinoa bitkisi üzerinde çalışmalar yapılmış. Ülkemiz dört iklimin de yaşandığı bir tarım ülkesi. Kinoa üretimi verimli bir şekilde yapılabilir ve yurt dışına da ihraç edilebilir.

Kinoa henüz Türkiye'de yeni yeni tanınıyor. İnternet üzerinden ve büyük marketlerden kinoa tohumu temin etmek mümkün. Kullanım alanı hayli fazla. Kinoayı pirinç ve bulgurun kullanıldığı her yerde kullanabilirsiniz; pilav yapabilirsiniz, salatada kullanabilirsiniz, isterseniz sabahları kahvaltılık gevreğin içine katabilirsiniz ya da un haline getirip krep, ekmek veya tatlı yapabilirsiniz. Kinoayı pişirmeden önce yapmanız gereken şey, birkaç saat suda bekletmek. Bu sayede içindeki enzimler harekete geçiyor. Kinoa, 15 dakika gibi kısa bir sürede pişiyor.

Unutmayalım, sağlıklı yaşam doğadan gelir ve doğaya uyum sağlıktır.

Kaynaklar

- <http://www.fao.org>
- www.unicankara.org.tr/kinoa.html
- www.library.cu.edu.tr/tezler/7784.pdf
- www.mervetigli.com/Kinoa