



**internazionale  
viaggio  
intorno  
al mondo  
in 10 alimenti / 7**



# Quinoa boom boomerang?

di **Heydi Campos**  
foto di **Jason Obergfell**



**Alimenta da millenni gli abitanti delle Ande. Oggi è un prodotto di successo sui mercati globali. Perché ha proprietà nutritive elevatissime. Ma sta diventando meno accessibile alle popolazioni indigene. E le sue coltivazioni intensive desertificano gli altipiani**



**GRANO ANDINO**  
Coltivatore tradizionale sugli altipiani andini. Sotto, la pianta che gli Inca definivano *chisaya mama*, madre di tutti i cereali

**L**e Ande sudamericane hanno custodito per migliaia di anni una pianta che, per le sue proprietà nutrizionali, può rappresentare un alleato prezioso per combattere la fame e la malnutrizione nel mondo.

La quinoa, originaria di queste terre montane, ha nutrito diversi popoli, ancor prima del periodo inca. Gli Inca (civiltà precolombiana sviluppata a partire dal XIII secolo) con molte ragioni la definivano *chisaya mama*, madre di tutti i cereali. Tale definizione dimostra il valore di questa pianta (erbacea, ma con semi che producono una farina ricca di amido): essa è sempre stata fonte primaria di alimentazione, oltre che collegata a diverse pratiche tradizionali proprie delle regioni andine.

L'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 2013 "Anno internazionale della quinoa", riconoscendo la validità delle pratiche ancestrali dei popoli andini, che hanno conservato la pianta nel suo stato naturale, come cibo per le generazioni presenti e future.

Le prime coltivazioni dalla quinoa

si svilupparono sulle rive del lago Titicaca, ancora oggi sede della maggiore diversità genetica, con molte varianti della pianta. Si stima che l'addomesticamento si sia verificato tra il 3000 e il 5000 avanti Cristo. All'inizio della colonizzazione spagnola, la coltivazione della quinoa già era contraddistinta da un adeguato sviluppo tecnologico e un'ampia distribuzione, nel territorio inca e oltre.

Nel periodo coloniale il consumo è stato poi sostituito da quello di cereali (frumento o mais): le popolazioni urbane consideravano la quinoa un alimento delle classi povere e indigene. La conservazione del "grano andino" è stata dunque possibile grazie alle comunità rurali, che con le loro conoscenze ancestrali hanno continuato la coltivazione ed evitato la scomparsa. Ponendo le premesse per il recente successo internazionale del prodotto.

### **Consigliata dalla Nasa**

Le caratteristiche più importanti della quinoa riguardano l'elevato valore nutrizionale. Essa è considerata l'unico alimento del regno vegetale che fornisce tutti gli aminoacidi essenziali, con





**Quinoa**  
**in Bolivia**

**OTTO ANNI DI RIPOSO**  
Un campo di quinoa sulle Ande boliviane: le coltivazioni intensive rischiano di compromettere delicati equilibri ambientali



valori vicini agli standard nutrizionali (sanciti dalla Fao) necessari per sostenere un uomo, e priva di glutine. Elevato dunque il contenuto proteico: varia tra il 13,81 e il 21,9%, a seconda della varietà.

La quantità degli amminoacidi essenziali presenti nella proteina della quinoa è superiore a quella di frumento, granoturco e riso. Ciò ne fa un alimento ideale per migliorare la funzione immunitaria, promuovere la funzione gastrica, aiutare a riparare le cellule, favorire il metabolismo degli acidi grassi, migliorare le patologie neuromuscolari, prevenire malattie epatiche e anche la osteoporosi. La quinoa costituisce inoltre una buona fonte di vitamina B, riboflavina e acido folico. Ed è ricca di minerali come fosforo, potassio, magnesio e calcio (tra gli altri), a livelli più elevati di altri cereali.

Per tutte queste caratteristiche, l'utilizzo della quinoa è oggi consigliato

persino dalla Nasa, in quanto la pianta andina ha qualità desiderabili per il sistema alimentare degli astronauti durante i viaggi spaziali di lunga durata.

**Derivati moderni, usi ancestrali**

Tornando sulla terra, la quinoa si adatta, più di qualsiasi altro tipo di coltura, a diversi ecosistemi e a condizioni climatiche estreme. Per questo può essere coltivata in altitudine, anche a 4 mila metri, così come al livello dal mare.

Le famiglie andine mangiano la quinoa secondo le stagioni e il succedersi delle attività agricole. Spesso è consumata a colazione o come merenda, oltre che a pranzo e cena. Diversi piatti tradizionali delle comunità dell'altopiano boliviano ne fanno impiego: tra i più diffusi, la zuppa di quinoa (che la vede cotta non molto spesso, con carne o carne disidratata, tuberi e verdure), il *p'esque* (grani di quinoa cotti con acqua e senza sale,

serviti con latte o formaggio grattugiato), la *kispiña* (pani cucinati al vapore, in diverse forme e dimensioni), il *phiri* (farina tostata e leggermente inumidita) e la *phisara* (grano di quinoa leggermente tostato).

Grazie alla popolarità raggiunta anche negli ultimi anni, oggi sono a disposizione sui mercati globali molti derivati: cereali, farine, fiocchi, granola. Inoltre si sviluppano altri prodotti (pane, pasta, dolci e biscotti) a base di farina di quinoa. Il vantaggio principale della quinoa come supplemento nel settore delle farine consiste nel fatto che può soddisfare la domanda crescente, a livello internazionale, di prodotti senza glutine. Grazie alle sue proprietà nutritive e alla sua versatilità culinaria, insomma, la quinoa è stata integrata nella gastronomia internazionale.

Ma le comunità indigene delle Ande non rinunciano ad altri usi della pianta. Il suo impiego nella medicina tradizionale è noto fin dai tempi antichi: a foglie, steli e grani si attribuiscono proprietà medicinali, per guarire le ferite; come antinfiammatori, analgesici e disinfettanti delle vie urinarie; come lenitivi in caso di fratture ed emorragie

interne; come repellente anti-insetti.

**Redditi migliorati, lama sfrattati**

Anche se la quinoa potrebbe essere la chiave per risolvere il problema della malnutrizione in Bolivia e altri paesi sudamericani, l'accesso al consumo, a livello locale, resta basso. In media ogni boliviano consuma circa 1,11 chili di quinoa all'anno, e ben 12 chili di patate! Non si registra un incremento sostanziale nel consumo interno, soprattutto per la crescita del prezzo della quinoa, anche quattro volte superiore a quello di altri cereali.

Il notevole aumento della produzione di quinoa destinata all'esportazione si è verificato a partire dal 2004: allora erano 3.910 tonnellate, nel 2014 ben 29.505. La Bolivia è il maggior esportatore di quinoa nel mondo; la produzione boliviana è nelle mani di piccoli agricoltori e delle associazioni di coltivatori.

L'incremento del volume delle esportazioni ha dunque migliorato il reddito di molte famiglie di produttori; tuttavia, non è stato accompagnato da politiche adeguate a incoraggiare il consumo a livello locale.

**IL PROBLEMA**

**Il 2015, anno di svolta? In declino produzione, esportazioni e prezzi**

Dal 2014 i produttori di quinoa devono affrontare un grave problema. La sovrabbondanza dell'offerta del prodotto ha finito per causare la diminuzione del suo prezzo sui mercati internazionali e ciò ha colpito il reddito delle famiglie contadine. Il valore delle esportazioni di quinoa, secondo i dati pubblicati sul sito dell'Istituto nazionale di statistica della Bolivia (Ine), è sceso del 40,22% nel periodo gennaio-maggio, da 78,83 milioni di dollari (2014) a 47,13 milioni di dollari (2015). Anche i volumi esportati sono diminuiti del 21,31%, da 11.754 a 9.248 tonnellate.

I principali mercati di destinazione per la quinoa boliviana sono gli Stati Uniti (quasi il 60% del prodotto esportato), poi Francia, Paesi Bassi, Canada, Australia e Germania. La Bolivia esporta quinoa in 28 nazioni, ma la domanda non cresce più in modo sostanziale, anche perché la pianta ha cominciato a essere coltivata in diverse parti del mondo (Stati Uniti, Canada, regione himalayana dell'India); anche in Europa si lavora allo sviluppo della varietà Atlas.


Questa situazione è legata anche alla produttività delle coltivazioni. Le rese per ettaro in Bolivia hanno raggiunto le 0,5 tonnellate, a fronte di 4 tonnellate ottenute da altri produttori (rendimenti elevati, associati all'uso di prodotti chimici).

Tutto ciò contribuisce al calo dei prezzi, che genera perdite insostenibili per i produttori in Bolivia. Il prezzo di un sacco di quinoa quest'anno è sceso fino a un quarto di quello al quale era scambiato l'anno scorso. Così varie organizzazioni e associazioni di produttori stanno lavorando per rendere un riconoscimento, a livello internazionale, del fatto che la quinoa è un prodotto biologico e naturale, prodotto secondo usanze e tradizioni precise, senza lavorazioni con l'impiego di prodotti chimici. Si cerca, insomma, di raggiungere una denominazione d'origine e generare marchi che individuino la "quinoa reale", proveniente dagli altipiani della Bolivia.

C'è, inoltre, un interesse condiviso da governo boliviano e Fao per generare nuove varietà di quinoa per diversi ecosistemi e migliorare la qualità genetica della pianta; a tale fine, si sta progettando di creare il "Centro internazionale quinoa di Bolivia" nella città di Oruro. Inoltre si stanno definendo progetti per l'industrializzazione del "grano andino", che permettano di ottenere prodotti, oltre che per l'industria alimentare, anche per l'industria chimica, farmaceutica e cosmetica (estrazione dell'olio di quinoa, di tinture da foglie e semi, del latte, e poi amido, saponina, concentrati di proteine, ecc.). Il primo impianto di produzione di latte di quinoa è stato inaugurato a Uyuni-Potosi a fine luglio.

D'altra parte, l'aumento delle esportazioni è andato a detrimento della sostenibilità delle colture. I terreni dove si coltiva la pianta (sull'Altiplano sud e sull'Altiplano centrale) sono estremamente fragili. L'antica usanza prevedeva che la terra fosse lasciata a riposo per otto anni negli appezzamenti dove era stata coltivata la quinoa, in modo da garantire il recupero della terra. Ma oggi si tende a seminare ogni anno sullo stesso terreno, generando in tal modo un processo di erosione accelerata, che inizia a desertificare alcune aree dell'altopiano. Allo stesso tempo, al fine di

espandere le coltivazioni sono stati invasi pascoli naturali di lama, alpaca e vigogne, animali il cui letame è fondamentale per la concimazione ecologica della terra dove si coltiva la quinoa.

L'internazionalizzazione della quinoa se ha aperto la possibilità di redditi più elevati per i produttori, ne ha fatto insomma un alimento inaccessibile per i più poveri e per una grande parte della popolazione locale. Questo processo non è stato accompagnato da adeguate politiche pubbliche per garantire il consumo a livello locale prima dell'esportazione. 

**“L'incremento del volume delle esportazioni ha migliorato il reddito di molte famiglie di produttori; tuttavia, non è stato accompagnato da politiche adeguate a incoraggiare il consumo a livello locale”**