

خاویار گیاهی کویر را بشناسیم



کینوا معروف به خاویار گیاهی کویر بوده که سرشار از آهن، کلسیم و اسیدهای آمینه است.

به گزارش اگرو فود نیوز؛ این گیاه که در سرزمین آمریکا کشت می شود در ایران اندکی ناشناخته مانده و در صورت توجه به ظرفیت ها و خواص مهم آن می تواند در کشورمان به یکی از بهترین محصولات گیاهی غذایی مبدل گردد و هم اینک در شهرستان خاش مورد توجه قرار گرفته است.

گیاه کینوا در سرزمین ایران که از کمبود شدید منابع آبی رنج می برد؛ فوق العاده دارای اهمیت است.

با کشت و تولید این گیاه به راحتی بهره برداری اقتصادی از آبهای نامتعارف و زمین های شور انجام می شود.

دکتر خالد میری رئیس ایستگاه تحقیقات کشاورزی ایرانشهر، گفت: با تحقیقات مناسب و شناسایی گونه های جدید دارای ارزش غذایی بالا از آب های شور و نامتعارف می توان از زمین های شور کشور نهایت استفاده را برد، لذا کینوا یکی از این گونه های منحصر بفرد گیاهی بوده که می توان به ارزش غذایی آن پی ببریم.

خالد میری افزود: این گیاه شبیه غلات بوده و مانند دیگر غلات پخته و مصرف می شود اما در شمار غلات محسوب نمی شود.

وی اظهار کرد: گیاه کینوا از خانواده چغندر و اسفناج بوده و به

رشد در شرایط سخت شهرت دارد، به همین خاطر از گزینه‌های عالی برای بیابان‌زدایی به شمار می‌رود.

میری ادامه داد: گیاه کینوا در رنگ‌های سفید، کرم، زرد، صورتی، قرمز و طوسی یافت می‌شود، نسبت به برنج قهوه‌ای پروتئین بیشتری دارد و سرشار از منگنز، مس و منیزیم است.

وی بیان کرد: طرز پخت گیاه کینوا تا حد زیادی شبیه به برنج سفید می‌باشد و به ازای هر پیمانه کینوا دو پیمانه آب لازم دارد و آن را در آب مرغ یا گوشت به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و با حرارت ملایم می‌پزند تا زمانی که آب آن کاملاً کشیده شود.

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان خاش گفت: این گیاه دارای خواص ارزشمند غذایی بوده که در شرایط کم آبی شهرستان خاش می‌تواند جایگزین مناسبی برای برنج باشد و شیوه پخت آن نیز مانند برنج است.

معمولاً برای خوش طعم‌تر شدن کینوا به آن مقداری روغن زیتون، لیموترش، نارنج، گوجه‌فرنگی و یا فلفل‌دلمه‌ای خرد شده، پودر کاری، ادویه‌جات و سبزیجات معطر اضافه می‌شود.

کینوا را همچنین به عنوان یک ماده پروتئینی و حجم‌دهنده در انواع سالادهای گرم و سرد، کوفته، کتلت، سوپ، برگر و ... استفاده می‌کنند.

در واقع کینوا را می‌توان جایگزین هر غذایی که با برنج یا عدس تهیه می‌شود، کرد.

حمیدرضا کبدانی با تاکید بر اینکه این گیاه در افرادی که علاقمند به عضله‌سازی و رژیم گرفتن و گرایش به گیاه‌خواری دارند جایگاه ویژه‌ای دارد افزود: این دانه گیاهی سرشار از آهن، اسید فولیک، کلسیم و اسیدهای آمینه بوده و به خاطر همین ارزش غذایی بالا سازمان جهانی فائو سال ۲۰۱۳ را به نام این گیاه نامگذاری کرده و توسعه کاشت آن نیز در ۸ استان کشور مورد توجه قرار گرفته است.

وی اظهار کرد: امید می‌رود با گسترش کشت این گیاه که به خاویار گیاهی نیز شهرت دارد کشورمان هم در زمره تولید کنندگان و مصرف کنندگان این دانه ارزشمند قرار گیرد.

مدیر جهاد کشاورزی خاش بیان کرد: این گیاه ارزش اقتصادی بالایی دارد و با توجه به داشتن مقادیر زیاد آهن، اسید فولیک، کلسیم و اسیدهای آمینه برای کنترل و پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها تاثیرگذار است.

کبدانی ادامه داد: گیاه کینوا برای تمامی گروه‌های خونی مفید بوده و منبعی غنی از آهن، فسفر، ویتامین B_{۱۲}، ۳مگا، منیزیم، کلسیم و لیزین (یک اسید آمینه ضروری) است و در متعادل کردن قند خون و کنترل دیابت نقشی ارزشمند ایفا می‌کند.

وی گفت: یکی از مزایای کینوا پیشگیری از سرطان بوده و بر حسب تحقیقات انجام شده در درمان سرطان پروستات نتایج مثبت آن دیده شده است.

این مسئول اظهار کرد: از مزایای دیگر کینوا که دارای مواد معدنی، ویتامین، فیبر و انواع دیگر آنتی اکسیدان بوده، فیبر بالای آن است که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

مدیر جهاد کشاورزی خاش تاکید کرد: خوردن کینوا بهتر از خوردن گوشت هایی نظیر گوشت گاو است، زیرا این گوشتها سرشار از چربی اشباع شده است، لذا کینوا و لاغری و کاهش کلسترول با هم رابطه ای تنگاتنگ دارند.