

## PETITES IDEES PER FER UN MÓN MILLOR



### PARLEM DE COMERÇ JUST I NUTRICIÓ:

#### **Quinoa** \_\_\_\_\_

La quinoa es considerada l'aliment perfecta per l'Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació (FAO, 1986), que també diu que es un dels aliments amb mes futur i que mes pot contribuir a solucionar el problemes nutricionals al Món. Es per tant molt important potencia el seu cultiu i coneixement, cosa amb la qual contribuim a Comerç Just.

La quinoa que comercialitzem a estat cultivada a l'altiplà andí, a Bolívia, per ANAPQUI. La quinoa te gluten (a diferencia dels cereals de ús comú). Es un excel·lent substitutiu de la carn, pel seu alt contingut en proteïnes, però a diferencia del la carn no conté colesterol. També es rica en greix, minerals i carbohidrats i lisina que te funcions claus pel desenvolupament de les cèl·lules del cervell i el creixement.

### GRUP PRODUCTOR:

#### **ANAPQUI - Asociación Nacional de Productores de Quínoa** Bolívia

Es una organització que es va formar al any 1987 a la zona de Uyuni i Coipasa, a una altura de 3.600 a 3.800 metres d'altitud.

Agrupa a unes 3000 famílies, compten amb petites fabriques per la obtenció de quinoa i els seus derivats, son inspeccionats i certificats contínuament per garantir que sigui BIO.

La seva missió es recuperar un sistema de producció tradicional utilitzen medis respectuosos amb el MA

## PETITES IDEES PER FER UN MÓN MILLOR



### quinoa amb

### xampinyons i carbassó

Una excel·lent font de proteïnes i vitamines, enriquides amb els minerals que aporten els xampinyons.

Ingredients per a 4 persones

- ✦ 350 g de quinoa
  - ✦ 2 carbassons
  - ✦ 250 g de xampinyons
  - ✦ oli d'oliva
  - ✦ brou vegetal
1. Es cou la quinoa amb el brou vegetal (2,5 vegades el volum de quinoa).
  2. Es tallen els carbassons a daus i els xampinyons a làmines i es saltegen dins d'un wok, primer els carbassons i finalment els xampinyons.
  3. Un cop feta la quinoa es barreja amb les verdures.
  4. S'acompanya amb sèsam triturat i es deixa refredar abans de servir.

**Us adjuntem una recepta per a que us animeu a incorporar la quinoa als vostres plats!**

#### PRODUCTE DE COMERÇ JUST:

#### Pasta amb Quinoa \_\_\_\_\_

A S'Altra Senalla, pots trobar la quinoa de manera tradicional com a cereal o transformada en pasta Italiana, te un sabor intens i aromàtic, optima textura de cocció, el·laborada a Itàlia. (macarrons, fusilli i espagueti).

Es nutritiva i ens permet dur cada dia a la nostra taula un consum mes responsable i equitatiu amb els productor del Sud.

#### PARLEM DE NUTRICIÓ:

LA QUINOA NO TÉ COLESTEROL  
NO FORMA GREIX A L'ORGANISME  
NO ENGREIXA, ÉS FÁCIL DE DIGERIR  
ÉS UN PRODUCTE NATURAL I  
ECOLÒGIC

#### Valor Nutritiu

És un aliment valorat per la seva naturalesa química, per les transformacions que sofreix en ser ingerida i pels efectes que produeix en el consumidor.

En nutrició i alimentació la quinoa és una gran font natural de proteïna vegetal econòmica i d'alt valor nutritiu per la combinació d'aminoàcids essencials.

El valor calorífic és major que en els altres cereals, tant en gra com en farina (350Cal/100gr), que el garanteix com aliment a èpoques d'hivern.

La composició d'aminoàcids essencials, li dona valor biològic comparable amb la llet, l'ou i la menestra.