

# LA QUINOA IN CUCINA



Slow Food Editore

—  
*con le ricette  
degli chef*  
—

# LA QUINOA IN CUCINA



Slow Food Editore

# LA QUINOA IN CUCINA

---

## **Redazione**

Chiara Cauda, Camilla Micheletti, Bianca Minerdo  
Cinzia Scaffidi, Eugenio Signoroni

## **Con la collaborazione di**

Laura Ciacci, Vittorio Leproux, Ann McCarthy  
Francesca Serra, Lorenza Vianello

## **Progetto grafico e impaginazione**

Roberto Fidale

## **Traduzione**

John Irving

## **Foto di copertina**

Barbara Torresan

Finito di stampare nel mese di ottobre 2013  
da G. Canale & C. Spa, Borgaro Torinese (To)

Slow Food® © 2013

Per *La coltivazione della quinoa* e *Le domande più frequenti* FAO © 2013

Per *Altromercato e la quinoa. Al di là delle mode* Altromercato © 2013

Tutti i diritti riservati dalla legge sui diritti d'autore

## **Slow Food Editore srl**

Via della MendicITÀ Istruita, 45 – 12042 Bra (Cn)

Tel. 0172 419611 – Fax 0172 411218

editorinfo@slowfood.it

www.slowfood.it

## **Direttore editoriale**

Marco Bolasco

## **Coordinamento editoriale**

Olivia Reviglio

ISBN: 9788884993489



## Sommario

<b>La quinoa, una storia a cui manca il finale</b>	<b>6</b>
<hr/>	
<b>La coltivazione della quinoa</b>	<b>12</b>
<hr/>	
<b>Le domande più frequenti</b>	<b>18</b>
<hr/>	
<b>Altromercato e la quinoa. Al di là delle mode</b>	<b>32</b>
<hr/>	
<b>Le ricette</b>	<b>36</b>
<hr/>	
<b>Le Botteghe Altromercato</b>	<b>82</b>





Slow Food e l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) condividono la stessa visione di un mondo sostenibile, libero dalla fame e che tuteli la biodiversità a beneficio delle generazioni future. La collaborazione tra FAO e Slow Food nasce dall'unità di intenti nel lavoro di valorizzazione del patrimonio gastronomico tradizionale locale. Lavoro che viene portato avanti da anni in tanti Paesi, basato sulla difesa della biodiversità agroalimentare e sul sostegno agli agricoltori e produttori di piccola scala.

Questo impegno congiunto si traduce oggi in molteplici iniziative condivise. Anche un libro atto a promuovere la conoscenza e l'utilizzo gastronomico della quinoa nell'anno internazionale a lei dedicato rappresenta un importante passo verso la liberazione dalla fame e dalla malnutrizione.

Centrale in questo processo è proprio la gastronomia, con l'idea che questa scienza olistica e multidisciplinare, che spazia dall'agricoltura alla storia, dall'economia all'antropologia, dalla botanica all'arte culinaria, possa diventare elemento di riscatto per le comunità più in difficoltà sotto il profilo della nutrizione. Le tradizioni e la biodiversità salvaguardata attraverso la pratica nei campi e l'utilizzo in cucina, come nel caso della quinoa, possono contribuire a liberare molte persone da condizioni di insicurezza alimentare.

L'America Latina – terra di origine e di elezione per la quinoa – da questo punto di vista si sta rivelando un laboratorio interessante e di successo. Oggi una nuova generazione di cuochi di alto profilo, in ogni Paese, sta riscoprendo i prodotti dimenticati delle comunità rurali locali, portandoli all'attenzione della critica gastronomica mondiale. Anche la quinoa è tra i protagonisti di questa nuova onda, forse il più importante, simbolo per una rinascita che costruisce un'identità gastronomica per le diverse popolazioni del continente, un modo per rinascere con le proprie forze. Tutto ciò che dobbiamo fare è dare supporto a questo movimento, dimostrare attraverso la conoscenza dei prodotti e delle storie a essi legati che in ogni territorio colpito da fame e malnutrizione si può trovare la soluzione ai problemi che si affrontano, a partire dalla propria biodiversità e dalle proprie antiche tradizioni agricole e gastronomiche.

Slow Food e la FAO sono orgogliose di rendere concreta la propria collaborazione con la creazione di un volume dedicato alla quinoa. Il libro intende fornire al lettore un approfondimento su questo importante e unico alimento, partendo dalla sua lunga storia per arrivare alle sue proprietà nutrizionali. In più, le ricette di rinomati cuochi internazionali pongono particolare enfasi sulla facile preparazione e sull'uso di ingredienti locali.

Carlo Petrini  
*Presidente di Slow Food*

José Graziano da Silva  
*Direttore Generale della FAO*



## La quinoa, una storia a cui manca il finale



### TUTTI VIVEVANO FELICI E CONTENTI

Le storie, per essere storie, devono avere un momento di crisi. Ce lo hanno insegnato gli studiosi di narrazioni, ma non vale solo per le favole, vale anche per le storie vere.

La quinoa ha una lunghissima storia che per oltre quattro millenni è stata tranquilla, e prospera. E infatti a nessuno veniva in mente di raccontarla. Il “felici e contenti”, in questo caso, arriva subito, e dura tanto. Ma non per sempre.

### LA PRINCIPESSA

Intanto facciamo le presentazioni: la quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) è una pianta erbacea, della stessa famiglia degli spinaci, per capirci; ma a differenza della maggior parte delle sue parenti, il suo pezzo forte, dal punto di vista alimentare, è dato dai semi. Viene anche chiamata, assieme ad altre specie dalle caratteristiche simili, “pseudocereale” proprio perché, pur non essendo tecnicamente un cereale, in cucina si usa esattamente come se lo fosse.

Proprio come la principessa delle favole, la quinoa sembra non avere difetti: è un cibo altamente proteico ed energetico e al contempo di grande digeribilità; la lavorazione post raccolta richiede molto lavoro, ma una volta pronta per la vendita si conserva facilmente e si cucina altrettanto bene e in tempi abbordabili anche per i ritmi contemporanei; in più è molto versatile e, proprio come accade con i cereali “veri”, può giocare più ruoli: dall'insalata al contorno, dalle zuppe alle polpette, al pane, dal dolce al salato; nelle sue zone di origine, viene usata anche per preparare una “chicha”, nome generico dato a tutte le bevande ottenute da cereali fermentati e zuccherati.

Nei Paesi grandi produttori, come la Bolivia, si tende a selezionare le varietà che producono i semi più chiari. Come spesso accade nel mercato dell'alimentare, i prodotti più richiesti e più facilmente venduti sono quelli chiari. In

alcune zone, come in Cile, si indica popolarmente la quinoa con il nome di *blanquita* (bianchina). Ma, come i fiori della quinoa possono avere colori diversi, così i suoi semi possono essere di molte sfumature di bianco, giallo, marrone, grigio. Questa coltivazione dell'altopiano in epoca pre-colombiana era diffusa in quelli che oggi sono Perù, Bolivia e Nord del Cile. La quinoa ha uno stelo che raggiunge mediamente un metro di altezza e un bel fiore a forma di pennacchio; i minuscoli grani essiccati (la cui forma ricorda la lenticchia, ma miniaturizzata) che costituiscono la parte edibile sono i semi dei fiori: nella stagione della raccolta si tagliano le piante alla base e si mettono a essiccare. Steli e foglie serviranno come foraggio, mentre dai fiori si separeranno i grani essiccati, che devono poi essere liberati dalla cuticola (ricca di saponina che renderebbe il prodotto immangiabile, amaro e tannico).

Tradizionalmente per eliminare la cuticola si mettono i grani a bagno in acqua in modo che gonfino rompendo il rivestimento esterno. Poi, con una lunga serie di risciacqui – che continuano fino a quando non si produrrà più schiuma –, tutti i residui di cuticola si eliminano e i grani vengono nuovamente seccati per poter essere conservati a lungo. Un altro sistema è quello della tostatura, che consente di eliminare poi facilmente la cuticola per sfregamento. Entrambi i metodi sono ancora molto usati, ma rendono il prodotto non più germinabile e quindi meno ricco dal punto di vista nutrizionale. Per avere un alimento davvero “integrale”, dunque, la quinoa va pelata a secco con un procedimento simile a quello con cui si decortica il riso.

Originaria dell'America Latina, e più specificamente della zona andina, ha almeno cinquemila anni di presenza, nei campi e nei piatti. Ma non solo. Le sue caratteristiche nutrizionali, seppure non ancora riconosciute così come oggi le descriviamo, erano già chiare, per via empirica, agli originari abitanti di quelle zone. Nel regno incaico la quinoa, assieme all'amaranto, era ritenuta un cibo erotico, i cui alti poteri nutritivi andavano riservati a una élite: era il cibo delle autorità politiche e religiose, in una civiltà in cui le stesse basi del potere avevano a che fare con il cibo, la



sua produzione, la sua conservazione, la sua distribuzione. Era quindi utilizzata anche nei riti, nelle cerimonie e nelle celebrazioni sacre, in cui più forte era il senso di identità e di appartenenza a quella cultura.

### **LA PRINCIPESSA DEVE NASCONDERSI**

Gli spagnoli individuarono in questa coltivazione uno strumento favorevole al mantenimento del potere Inca, grazie al suo ruolo di differenziazione tra le caste: per questo ne impedirono la coltivazione, sostituendola con altri prodotti, prevalentemente mais e grano. La quinoa resistette solo nelle zone più impervie, dove gli spagnoli non arrivavano a controllare, a pretendere imposte e imporre divieti. Ma lì, in queste campagne isolate da vecchi e nuovi mondi, le radici culturali della quinoa si installarono profondamente, e in quelle zone la quinoa non è scomparsa, né dalla memoria né dai menù quotidiani, anzi si è mantenuta in oltre 200 varietà. Grazie a quelle popolazioni oggi esistono varietà di quinoa adatte a diversi climi (più o meno secco, più o meno rigido), a diversi suoli (più o meno salino, più o meno acido) e a diverse altitudini: apparentemente la pianta si può coltivare ovunque e si adatta a ogni condizione, la verità è che ne esistono molte varietà. Certo, divenne il cibo dei montanari, dei villani; e i “cittadini” continuarono quel processo di oblio che oggi si sta finalmente, e solo in parte, invertendo.

La storia della quinoa, dunque, si sdoppia a partire dalla Conquista. In alcune zone, o meglio in alcuni ambiti sociali, ed etnici, questo prodotto sembra sparire per qualche secolo, per ricomparire in epoca recente; in altre mantiene una presenza costante, per quanto di basso profilo, e resta uno dei pilastri dell'alimentazione delle comunità.

C'è un modo per distinguere chi è arrivato alla quinoa di recente e chi invece la conosce per ininterrotta tradizione di consumi familiari: la pronuncia. I Mapuche la chiamavano e la chiamano *qingwa*, che nel suono un po' gutturale di



quella lingua diventa qualcosa tipo “kin-hua”. Gli altri, i criolli, i cittadini, coloro che hanno imparato a consumarla in questi ultimi anni la chiamano secondo la traslitterazione spagnola più semplice: quinoa (si pronuncia kìnua). Poi esistono molti altri modi per riferirsi a lei, e anche questa è una testimonianza del profondo radicamento nella cultura indigena di questo prodotto: *dague, quingoa, quinua, quingua...*

#### **L'HAPPY END**

La quinoa, dunque, fino a pochi anni fa era diventata un elemento caratterizzante dei ceti culturalmente ed economicamente più bassi, con tutto ciò che di rischioso questo può implicare in termini di rifiuto da parte dei ceti più abbienti, di mancata consapevolezza e valorizzazione da parte di chi la consumava e di avvio verso la graduale scomparsa. Poi, nel 1983, la conferenza annuale della FAO sottolineò la necessità di promuovere e riprendere la produzione e il consumo delle cosiddette coltivazioni minori e degli alimenti indigeni di origine vegetale.

Gli anni Ottanta furono, in America Latina come altrove, gli anni del fast food come simbolo del progresso: hamburger e patatine invasero tutte le tavole. Però l'invito della FAO non cadde nel vuoto, alcune avanguardie iniziarono a muoversi già allora. I risultati ci furono, sia pure con qualche contraddizione. La quinoa in posti come San Francisco è

oggi di casa, mentre in tanta parte di Cile, Bolivia o Perù, specialmente nelle grandi città e tra i ceti più agiati, è ancora quasi sconosciuta.

Ma il recupero è in corso. Tra gli acquirenti della quinoa infatti oggi ci sono sì i figli e i nipoti di coloro che non hanno mai smesso di consumarla, ma ci sono soprattutto quelli che, grazie a una maggiore consapevolezza, figlia di una maggiore scolarizzazione (a sua volta prodotto di un buon livello economico), desiderano cibi non solo sani, buoni e naturali, ma anche “veri”, legati a una tradizione solida, a un territorio ben identificato, a una precisa cultura.

Ecco così che la quinoa torna, tra le Ande, a essere un cibo per classi elevate, per opera di una classe di laureati interessati all'alimentazione macrobiotica che sta recuperando questo tipo di consumi. La quinoa è già arrivata nei supermercati, nelle aree dedicate ai cibi naturali o dietetici e lentamente si rispolverano le memorie e le sapienze del passato.

Oggi, a trent'anni da quella conferenza FAO, arriva l'Anno internazionale della quinoa, quasi un premio, un riconoscimento: non più un'esortazione a recuperare un prodotto e una cultura a rischio di scomparsa, ma la celebrazione dello scampato pericolo, del successo di trent'anni di attenzione e di lavoro a favore della diversità in agricoltura e tra i popoli.

### **LA PRINCIPESSA E I SUOI SUDDITI SONO AL SICURO?**

I numeri parlano chiaro. Secondo dati del governo, negli ultimi vent'anni, in Bolivia (il primo produttore a livello mondiale) l'area destinata alla coltura della quinoa è passata da 10 000 a 50 000 ettari, e le tonnellate annue di prodotto sono aumentate da 5000 a 25 000. Questo alimento si è affacciato sul mercato internazionale, gradatamente, fino a innescare una vera e propria moda. Attualmente, il 90% della produzione è destinato all'esportazione, e le richieste sono in aumento.

Ma proprio questa fama sul mercato internazionale inizia a presentare aspetti problematici. Primo fra tutti, un considerevole aumento del prezzo, che sul mercato boliviano

è quattro volte superiore rispetto a quello del riso o di altri cereali, rendendo di fatto la quinoa inaccessibile a buona parte della popolazione locale, che vive in condizioni di indigenza. I produttori vivono questa popolarità con un misto di speranza e di preoccupazione, dispiacendosi perché al successo internazionale non si è accompagnato uno sforzo di promozione sui mercati locali, dove i consumi restano limitati. Inoltre, per fare quei numeri, si mette a rischio l'ambiente, facendo aumentare i pericoli di desertificazione, in qualche caso già in atto, e quelli legati alla comparsa di fitopatologie che sempre insorgono quando si intensifica una produzione.

Anche i consumatori delle classi medie urbane vivono questo sentimento contrastante, felici del fatto che la quinoa sia comparsa sulle loro tavole, ma al contempo denunciando il suo status di “alimento gourmet”, il cui consumo è precluso alle fasce più deboli.

Quando una parte della popolazione ripiega su altri cereali più convenienti come il mais o il riso, non potendosi più permettere il prodotto locale per antonomasia, il senso di tutto quello che abbiamo detto fin qui si perde: la cultura, la sovranità alimentare, una storia d'amore per una terra e un tipo di agricoltura si sgretolano. Un prodotto identitario e basilare nelle diete tradizionali deve innanzitutto essere accessibile alla popolazione locale.

Proprio questa può essere la sfida dei prossimi anni, lanciata nell'Anno internazionale della quinoa: fare riflettere su aspetti delicati e problematici, sul tema del prezzo, sul rischio di trasformare un prodotto sostenibile nell'ennesima commodity coltivata in grandi estensioni per produrre ricchezze che fuggono lontano dalle popolazioni che l'hanno da sempre custodito. La speranza è che davvero la quinoa possa contribuire a diminuire il tasso di denutrizione dei Paesi che l'hanno preservata e hanno consentito al mondo di conoscerla, e che i governi degli Stati produttori si adoperino per la sua diffusione nei loro Paesi, rendendola accessibile alle fasce più deboli della popolazione, alle quali appartiene.

Al lavoro dunque, la favola non è finita.



## La coltivazione della quinoa

---



La quinoa costituiva un alimento base per i popoli Quechua e Aymara nelle regioni andine del Sudamerica. Oggi è coltivata soprattutto in Bolivia, Perù ed Ecuador. Grazie al suo alto valore nutrizionale, la chiamano *chisiya* che, nella lingua quechua, significa “grano madre”.<sup>1</sup> È nota per la sua grande adattabilità a condizioni climatiche diverse ed estreme.

È possibile coltivare più varietà, o ecotipi, di quinoa in diverse zone climatiche e a diverse altitudini, ciò la rende un'eccellente coltura alternativa di fronte al cambiamento climatico ed evidenzia il contributo che potrà dare alla sicurezza alimentare globale.

La quinoa, inoltre, si adatta a diversi tipi di suolo, e una serie di prove sperimentali di coltivazione è stata effettuata in potenziali Paesi produttori in Africa, Asia, Europa e Nord America. Finora è stata coltivata con successo negli Stati Uniti, in Marocco, in Kenia e in India, per citarne alcuni, dove si auspica una produzione commerciale su larga scala.

### CONDIZIONI IDEALI PER LA COLTIVAZIONE DELLA QUINOA

**Suolo:** terra grassa con buon drenaggio ad alto contenuto di materia organica, rilievi modesti e medio contenuto di nutrienti. La quinoa preferisce suoli neutri, anche se di solito è coltivata su suoli alcalini (fino a pH 9) e acidi (fino a pH 4,5).

**Clima:** desertico, caldo e secco, freddo e secco, temperato e piovoso, temperato con alta umidità relativa, quello tipico della Puna, regione di vegetazione erbacea, e di zone di alta montagna. Esistono varietà, o ecotipi, adatte a ognuno di questi tipi di clima.

**Acqua:** nonostante si tratti di una pianta C<sub>3</sub>, utilizza l'acqua in modo efficiente, grazie a meccanismi fisiologici che le

permettono di evitare deficit di umidità e di tollerare e resistere a un'eventuale assenza di umidità nel suolo.

**Temperatura:** la temperatura ideale è di 15- 20°C, anche se resiste a temperature estreme, da 38°C a -8°C.

**Radiazione:** resiste alla radiazione solare e ciò le permette di accumulare le ore di calore necessarie per completare il ciclo di crescita e produzione.

**Fotoperiodo:** esistono varietà, o ecotipi, di tipo "giorno breve", di tipo "lunga giornata", nonché insensibili al fotoperiodo.

**Altitudine:** cresce dal livello del mare fino a un'altitudine di circa 4000 metri.

#### VALORI NUTRIZIONALI

In quanto costituisce un'ottima fonte di nutrienti, la quinoa è considerata un alimento salubre. In termini energetici, è paragonabile ad alimenti simili come il granturco, il riso e il frumento (vedi la tabella 1).<sup>2</sup> La quinoa, inoltre, è una buona fonte di proteine nobili, fibre alimentari, grassi polinsaturi e minerali. Si tratta di un alimento nutriente, ma per avere una buona alimentazione complessiva è importante consumarla all'interno di una dieta equilibrata.

#### PROTEINE

In generale, nell'ambito degli alimenti vegetali, la quinoa ha un contenuto più alto di proteine rispetto alla maggior parte dei grani riportati nella tabella 1, ma più basso rispetto alla maggior parte dei legumi. Il contenuto proteico della quinoa va dal 10,4 al 17,0% della parte commestibile, a seconda della varietà.<sup>3</sup> Seppure con un contenuto più alto di proteine rispetto alla maggior parte dei grani, la quinoa è nota per la qualità delle sue proteine,<sup>4</sup> composte da aminoacidi, di cui otto sono ritenuti essenziali sia per i bambini sia per gli adulti. La quinoa supera il fabbisogno consigliato per tutti e otto.

## LA QUINOA IN CUCINA

Tabella 1: Valori nutrizionali della quinoa e di alimenti selezionati, per 100 g di peso secco

	Quinoa	Granoturco	Riso	Frumento
Energia (kcal/100g)	399	408	372	392
Proteine (g/100g)	16,5	10,2	7,6	14,3
Grassi(g/100g)	6,3	4,7	2,2	2,3
Totale Carboidrati (g/100g)	69,0	81,1	80,4	78,4
Ferro (mg/100g)	13,2	2,1	0,7	3,8
Zinco (mg/100g)	4,4	2,9	0,6	4,7

Fonte: Koziol (1992)

### FIBRE ALIMENTARI

La quinoa costituisce una ricca fonte di fibre alimentari, ossia della porzione non digeribile di alimenti vegetali, migliorando la digestione e prevenendo la stitichezza. In generale, il contenuto di fibre alimentari è più alto rispetto a quello della maggior parte dei grani, ma più basso rispetto a quello dei legumi. Secondo uno studio recente su quattro varietà di quinoa, le fibre alimentari contenute in quella cruda vanno da 13,6 a 16,0 grammi per 100 grammi di peso secco. La maggior parte delle fibre alimentari è insolubile, con una gamma da 12,0 a 14,4 grammi rispetto a 1,4-1,6 grammi di fibre solubili per 100 grammi di peso secco.<sup>5</sup>

### GRASSI

Come dimostra la tabella 1, la quinoa contiene più grassi (6,3 g) per 100 grammi di peso secco del granturco (4,7 g), del riso (2,2 g) e del frumento (2,3 g). I grassi costituiscono

una fonte importante di calorie e contribuiscono all'assorbimento di vitamine liposolubili, cioè solubili nei grassi. Nella quinoa, del contenuto complessivo di grassi più del 50% proviene dai polinsaturi, da quello linoleico (omega-6) e da quello linolenico (omega-3).<sup>2</sup> Questi sono considerati acidi grassi essenziali in quanto il corpo non è in grado di produrli. È stato dimostrato che gli acidi grassi della quinoa conservano la propria qualità grazie all'alto contenuto naturale di vitamina E, che agisce come antiossidante naturale.<sup>6</sup>

### **MINERALI**

In media, la quinoa costituisce una fonte di minerali migliore della maggior parte dei grani riportati nella tabella 2. Per quanto riguarda il fabbisogno giornaliero consigliato di minerali, è una fonte particolarmente ricca di ferro, magnesio e zinco. Quella del ferro rappresenta una delle più diffuse carenze alimentari. Come tutti gli alimenti vegetali, però, la quinoa contiene componenti non-nutrizionali in grado di ridurre il contenuto dei minerali e del loro assorbimento. I più significativi sono le saponine, presenti sullo strato esterno del seme e rimosse di solito in fase di lavorazione per toglierne il sapore amaro. Possiede, inoltre, un alto contenuto di ossalati, composti chimici in grado di legare minerali quali il calcio e il magnesio, riducendone l'assorbimento nel corpo.<sup>7</sup>

### **VITAMINE**

Rispetto agli altri grani, la quinoa costituisce una buona fonte di vitamina B, riboflavina e acido folico. Contiene quantità di tiamina analoghe a quelle degli altri grani ma, in media, minori di niacina, come dimostra la tabella 3. Ha inoltre quantità significative di vitamina E, che pare diminuiscono in seguito alla lavorazione e alla cottura (Koziol, 1992). In generale, il contenuto vitaminico della quinoa non è alterato dalla rimozione delle saponine in quanto non sono presenti vitamine nel pericarpo del seme (Koziol, 1992).



## LA QUINOA IN CUCINA

---

1. National Research Council 1989. *Lost Crops of the Incas: little known plants of the Andes with promise for world-wide cultivation*. Washington DC, National Academy Press.
2. Koziol, M. 1992. "Chemical composition and nutritional evaluation of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.)", in *Journal of Food Composition and Analysis*, 5, pp. 35-68.
3. Reyes Montaña, E.A., Ávila Torres, D.P. e Guevara Pulido, J.O. 2006. "Componente nutricional de diferentes variedades de quinua de la región Andina" in *AVANCES Investigación en Ingeniería*, 5, pp. 86-97.
4. Repo-Carrasco, R., Espinoza, C. e Jacobsen, S.E. 2003. "Nutritional value and use of the Andean crops quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) and kañiwa (*Chenopodium pallidicaule*)", in *Food Reviews International*, vol. 19, n 1 & 2, pp. 179-189.
5. Repo-Carrasco-Valencia, R. e Serna, L.A. 2011. "Quinoa (*Chenopodium quinoa*, Willd.) as a source of dietary fiber and other functional components" in *Ciencia e Tecnología de Alimentos*, 19 (1), pp. 225-230.
6. Ng, S., Anderson, A., Cokera, J. e Ondrusa, M. 2007 "Characterization of lipid oxidation products in quinoa (*Chenopodium quinoa*)", in *Food Chem.* 101(1), pp. 185-192.
7. Siener, R., Honow, R., Seidler, A., Voss, S. e Hesse, A. 2006. "Oxalate contents of species of the Polygonaceae, Amaranthaceae and Chenopodiaceae families", in *Food Chem.* 98, pp 220-224.



Tabella 2: Minerali contenuti nella quinoa e in alimenti selezionati, per mg/100g di peso secco

	<b>Quinoa</b>	<b>Granoturco</b>	<b>Riso</b>	<b>Frumento</b>
Calcio	148,7	17,1	6,9	50,3
Ferro	13,2	2,1	0,7	3,8
Magnesio	249,6	137,1	73,5	169,4
Fosforo	383,7	292,6	137,8	467,7
Potassio	926,7	377,1	118,3	578,3
Zinco	4,4	2,9	0,6	4,7

Fonte: Koziol (1992)

Tabella 3: Vitamine contenute nella quinoa e in alimenti selezionati, per mg/100g di peso secco

	<b>Quinoa</b>	<b>Granoturco</b>	<b>Riso</b>	<b>Frumento</b>
Tiamina	0,2-0,4	0,42	0,06	0,45-0,49
Riboflavina	0,2-0,3	0,1	0,06	0,17
Acido folico	0,0781	0,026	0,020	0,078
Niacina	0,5-0,7	1,8	1,9	5,5

Fonte: Koziol (1992)

## Le domande più frequenti

---



### **A. INFORMAZIONI GENERALI**

1. Perché l'Anno internazionale della quinoa (Aiq)?
2. Che cosa ci si aspetta dall'Aiq?
3. Chi beneficerà l'Aiq?
4. Che cos'è la quinoa?
5. La quinoa è un cereale?
6. Che sapore ha la quinoa?
7. La quinoa è uguale all'amaranto?
8. Perché la quinoa? Quali sono le sue proprietà particolari?

### **B. CONSUMO**

9. La quinoa è nutriente?
10. Come si mangia la quinoa di solito?
11. Oltre al consumo alimentare, quali sono gli altri usi della quinoa?

### **C. PRODUZIONE**

12. Quando e dove i contadini hanno iniziato a coltivare la quinoa?
13. Dove si coltiva la quinoa oggi?
14. Quanta quinoa è prodotta nel mondo?
15. Quanta terra è utilizzata per coltivare la quinoa?
16. Quante varietà di quinoa esistono?
17. Quale tipo di quinoa è più adatto alla coltivazione?
18. Quanti chili di semi occorre piantare per ettaro?
19. Quanto tempo impiega a crescere la quinoa?
20. Come riesce la FAO a supportare richieste di aiuto per iniziare a coltivare la quinoa?
21. Come e dove si possono acquistare i semi per la coltivazione?
22. L'aumento della produzione di quinoa porta effetti negativi per l'ambiente?

### **D. SCAMBI/COMMERCIO**

23. Quale tipo di quinoa ha avuto più successo sul mercato mondiale?
24. Quale Paese esporta più quinoa?
25. Quanto costa una tonnellata di quinoa?

## **A. INFORMAZIONI GENERALI**

### **1. Perché l'Anno internazionale della quinoa (Aiq)?**

L'anno 2013 è stato dichiarato "Anno internazionale della quinoa" (Aiq) dalle Nazioni Unite<sup>1</sup> in omaggio ai popoli indigeni delle Ande, i quali, grazie alle loro conoscenze tradizionali e pratiche di convivenza in armonia con la natura, hanno saputo mantenere, controllare, proteggere e conservare la quinoa come alimento per le generazioni presenti e future.

Inoltre, nel dichiarare il 2013 "Anno internazionale della quinoa" l'Assemblea generale dell'Onu ha evidenziato le qualità nutrizionali della quinoa e la sua adattabilità a diverse condizioni agroecologiche. Infatti, in occasione dell'inaugurazione ufficiale dell'Anno internazionale della quinoa presso la sede dell'Onu a New York il 20 febbraio 2013, José Graziano da Silva, direttore generale della FAO, ha definito la quinoa «un alleato nella lotta contro la fame e l'insicurezza alimentare».

### **2. Che cosa ci si aspetta dall'Aiq?**

L'Aiq dovrebbe fungere da catalizzatore, permettendo uno scambio di informazioni e iniziando a generare programmi e progetti a medio e lungo termine per lo sviluppo sostenibile della coltivazione di quinoa a livello nazionale e internazionale.

L'obiettivo è focalizzare l'attenzione mondiale sul ruolo della biodiversità della quinoa e del suo valore nutrizionale per quanto riguarda la sicurezza alimentare e lo sradicamento della povertà, a sostegno del raggiungimento degli Obiettivi di sviluppo del Millennio.

### **3. Chi beneficerà l'Aiq?**

I beneficiari sono molteplici e diversi. L'obiettivo primario dell'Aiq è quello di utilizzare la biodiversità della quinoa e il suo valore nutrizionale per la sicurezza alimentare e lo sradicamento della povertà, ma la quinoa possiede anche proprietà che potrebbero portare benefici ad attori privati quali i settori alimentare, cosmetico e farmaceutico.



### 4. Che cos'è la quinoa?

La quinoa, un alimento base delle antiche civiltà delle Ande in Sudamerica, è coltivata soprattutto in Perù e in Bolivia.

La classificazione tassonomica è:

- Regno: *Plantae*
- Ordine: *Caryophyllales*
- Famiglia: *Amaranthaceae*
- Sottofamiglia: *Chenopodioideae*
- Genere: *Chenopodium*
- Specie: *Chenopodium quinoa* Willd.

Grazie al suo alto valore nutrizionale, i popoli indigeni e i ricercatori spesso parlano della quinoa come del "grano d'oro delle Ande".

### 5. La quinoa è un cereale?

No, la quinoa non è un cereale, ma è spesso definita uno pseudocereale per via del suo aspetto, simile a un chicco di grano, talvolta uno pseudoseme oleifero per via dell'alto contenuto di grassi.<sup>2</sup>

### 6. Che sapore ha la quinoa?

La quinoa ha un sapore assai delicato, di noci e di terra. Contiene saponine, di solito estratte in modo meccanico prima della vendita, oppure rimosse attraverso il lavaggio prima della cottura, per toglierne il gusto amaro. Ha una bella consistenza, in grado di aggiungere croccantezza a quasi tutti i piatti. È stata classificata in varietà "amare" e "dolci" in base al contenuto di saponine, assai più basso in quelle dolci.

### 7. La quinoa è uguale all'amaranto?

No. Sebbene l'amaranto (*Amaranthus caudatus* L.) e la quinoa appartengano alla stessa famiglia e siano entrambe piante originarie del Centro e Sudamerica, il primo costituisce una diversa specie vegetale.<sup>3</sup>

### 8. Perché la quinoa? Quali sono le sue proprietà particolari?

La quinoa è nota per:

- **Adattabilità alle condizioni climatiche** – Le diverse varietà di quinoa crescono a temperature che variano da -4° a 35°C<sup>4</sup>, dal livello del mare a un'altitudine di 4000 metri.

- **Resistenza** – Certe varietà di quinoa, resistenti alla siccità e alla salinità, riescono a crescere anche in condizioni difficili. La quinoa cresce in zone sia alte sia basse,<sup>5</sup> a conferma della sua versatilità e della capacità di adattarsi alle più svariate condizioni climatiche.
- **Bassi costi di produzione**
- **Eco-compatibilità** – La grande capacità della quinoa di adattarsi alla variabilità climatica e il suo utilizzo efficiente dell'acqua la rendono una eccellente coltura alternativa di fronte al cambiamento climatico.
- **Qualità nutrizionali** – Grazie al suo alto valore nutrizionale, la quinoa è un alimento salubre. Ciò che la distingue dalla maggior parte degli altri alimenti vegetali, tranne i legumi, è l'alto contenuto di proteine. Contiene, infatti, tutti gli aminoacidi essenziali ed è ricca di minerali, vitamine, acidi grassi e altri nutrienti.
- **Apprezzamento da parte della NASA** – È la coltura ideale da includere in eventuali future missioni spaziali, quando le piante commestibili dovranno essere coltivate all'interno delle navi spaziali.<sup>6</sup>
- **Qualità etiche** – Nelle Ande, la produzione è ancora a conduzione familiare, perlopiù biologica, caratteristiche che le conferiscono una bella immagine, legata al commercio equosolidale. Grano integrale, commercio equosolidale, coltivazione biologica... la quinoa promuove un'"immagine sana". Specie negli ultimi anni, la produzione ha aumentato i guadagni dei contadini delle alture andine semiaride a reddito più basso.

## **B. CONSUMO**

### **9. La quinoa è un alimento nutriente?**

Sì. La quinoa è considerata un alimento sano in quanto è una buona fonte di molti nutrienti e, consumata con altri cibi, può costituire un elemento importante in una dieta equilibrata. È nota soprattutto per il suo contenuto di proteine. In generale, come si vede nella tabella della pagina seguente, nell'ambito degli alimenti vegetali ha un contenuto più alto di proteine rispetto ad altri grani, ma più basso rispetto alla maggior parte dei legumi. Confrontata

## LA QUINOA IN CUCINA

con altri alimenti vegetali, evidenzia, inoltre, un ottimo contenuto di aminoacidi essenziali. Infine, oltre a costituire una ricca fonte energetica e di fibre alimentari, la quinoa contiene quantità significative di minerali come il ferro e lo zinco.

Valori nutrizionali della quinoa e di alimenti selezionati, per 100 g di peso secco.

	Quinoa	Granoturco	Riso	Frumento
Energia (kcal/100g)	399	408	372	392
Proteine (g/100g)	16,5	10,2	7,6	14,3
Grassi(g/100g)	6,3	4,7	2,2	2,3
Totale Carboidrati (g/100g)	69,0	81,1	80,4	78,4
Ferro (mg/100g)	13,2	2,1	0,7	3,8
Zinco (mg/100g)	4,4	2,9	0,6	4,7

Fonte: Koziol (1992)

### 10. Come si mangia la quinoa di solito?

Il chicco della quinoa viene usato in modo tradizionale e non, oltre che come ingrediente di innovazioni industriali a valore aggiunto ora in commercio, come i preparati per la prima colazione, la pasta, le barre di granola e alcuni tipi di pane. I chicchi interi possono essere bolliti e abbinati ad altri alimenti all'interno del pasto – nelle zuppe, per esempio –, oppure macinati e, sotto forma di farina, usati per fare il pane, preparare bevande e altri alimenti ancora.<sup>7</sup>

### 11. Oltre al consumo alimentare, quali sono gli altri usi della quinoa?

**In mangimi animali** – L'intera pianta viene usata come "foraggio verde". I residui del raccolto servono per nutrire mucche, pecore, maiali, cavalli e pollame.

**Uso medicinale** – Tradizionalmente, le foglie, i gambi e i chicchi della quinoa sono usati dai popoli indigeni delle Ande a scopi medicinali: per guarire le ferite, per ridurre i gonfiori, per attenuare il dolore (il mal di denti), per disinfettare il tratto urinario. Sono usati, inoltre, per fissare le ossa rotte, per fermare le emorragie interne, e come insettifugo.

**Usi nutraceutici** – I concentrati di proteine della quinoa a uso alimentare o farmaceutico sono un potenziale ingrediente di integratori alimentari per esseri umani e/o animali.

**Uso farmaceutico** – Le saponine estratte dalle varietà amare posseggono proprietà in grado di indurre cambiamenti nella permeabilità intestinale e di aiutare l'assorbimento di medicazioni particolari.

**Usi industriali** – L'amido della quinoa è molto stabile in condizioni di congelamento-scongelo e potrebbe costituire un'alternativa agli amidi chimicamente modificati.<sup>8</sup> Grazie alle dimensioni ridotte del chicco, l'amido ha particolari potenzialità per quanto riguarda l'uso industriale: nella produzione di aerosol, per esempio, o di polpe, carta autocopiante, preparati per dolci, borotalchi, polveri antiscartino...<sup>12</sup>

Il chicco della quinoa ha altri usi oltre a quelli industriali. Le saponine contenute nel pericarpo delle varietà amare possono essere utilizzate in diverse maniere benefiche. Per esempio, formano una schiuma nelle soluzioni acquose che permette possibili applicazioni nella produzione di detersivi, dentifrici, shampoo e saponi.<sup>9</sup> Una prova condotta in Bolivia<sup>10</sup> ha dimostrato le potenzialità dell'uso della saponina come bio-pesticida.

## **C. PRODUZIONE**

### **12. Quando e dove i contadini hanno iniziato a coltivare la quinoa?**

In base alla documentazione storica, pare che la quinoa possa essere stata addomesticata dai popoli delle Americhe nel periodo compreso tra il 5000 a.C. e il 3000 a.C. Tracce di quinoa sono state scoperte nel corso di scavi archeologici presso le



tombe di Tarapacá, Calama e Arica in Cile, nonché in diverse regioni del Perù.<sup>11</sup> La quinoa era largamente diffusa e coltivata in tutta la regione andina, prima di essere sostituita da cereali portati dagli spagnoli.<sup>12</sup>

### **13. Dove si coltiva la quinoa oggi?**

La produzione maggiore avviene in Bolivia, Perù ed Ecuador, tra 5° di latitudine nord e 43° di latitudine sud. La sua distribuzione altitudinale va dal livello del mare a 4000 metri, sull'altipiano tra Bolivia e Perù, dove si trova la più grande diversità genetica.

La capacità delle varietà di quinoa di adattarsi alle diverse zone ha portato a prove sperimentali in vari Paesi potenziali produttori in Africa, Asia, Europa e Nord America. Finora la pianta è stata coltivata con successo negli Stati Uniti, in Marocco, in Kenia e in India, per citarne alcuni, dove si auspica una produzione commerciale su larga scala.

### **14. Quanta quinoa è prodotta nel mondo?**

Fino al 2008, il Perù e la Bolivia erano responsabili del 92% della quinoa prodotta nel mondo.<sup>13</sup> Secondo i dati di produzione della FAO, relativi al 2011, il Perù ne coltivava circa 41 000 tonnellate metriche, la Bolivia 38 000. Il Perù e la Bolivia continuano a essere i maggiori produttori di quinoa, ma questa proviene anche da Stati Uniti, Ecuador e Canada, Paesi che insieme sono responsabili della più grande produzione documentata al di fuori dei primi due.

### **15. Quanta terra è utilizzata per coltivare la quinoa?**

L'area di superficie dedicata alla produzione di quinoa è aumentata negli ultimi trent'anni da 36 000 ettari nella regione andina del Sudamerica nei primi anni Ottanta a 83 000 ettari nel 2009. La maggior parte della quinoa è coltivata da piccoli contadini per l'uso domestico allo scopo di migliorare la propria nutrizione e sicurezza alimentare. Si stima che, al di fuori della regione andina, siano Canada e Stati Uniti i Paesi a produrre quinoa sulle aree più vaste.<sup>15</sup>

### **16. Quante varietà di quinoa esistono?**

Esistono più di 3000 varietà, o ecotipi, di quinoa, sia coltivate sia

spontanee, raggruppabili in cinque principali categorie secondo il loro adattamento alle condizioni agroecologiche nelle principali aree di produzione:

- **Quinoa di valle** – Esistono due sottotipi: nelle vallate asciutte (come Junín, Perù) e in quelle umide, a un'altitudine tra i 2300 e i 3500 metri, con piovosità annua tra i 700 e i 1500 millimetri e una temperatura minima media di 3°C.
- **Quinoa di altura** – Cresce al di sopra dei 3000 metri, con piovosità annua di 400-800 millimetri e una temperatura minima media di 0°C.
- **Quinoa di salina** – Cresce a un'altitudine di quasi 3000 metri, con piovosità annua di 250-400 millimetri e una temperatura minima media di -1°C.
- **Quinoa del livello del mare** – Cresce dal livello del mare fino a un'altitudine di 500 metri, con piovosità annua di 800-1500 millimetri e una temperatura minima media di 5°C.
- **Quinoa delle zone subtropicali** – Cresce a un'altitudine di 230-1500 metri, con piovosità annua di 1000-2000 millimetri e una temperatura minima media di 7°C.

Un altro tipo di classificazione tiene conto dell'origine e dell'uso previsto delle varietà di quinoa attualmente coltivate:

- **Quinoa migliorata o commerciale** – varietà che sono state selezionate o che sono soggette a processi di miglioramento genetico presso stazioni sperimentali.
- **Varietà autoctone di quinoa** – varietà che sono state selezionate dagli stessi contadini o da comunità autoctone o indigene. Possono essere raggruppate come segue:
  - quinoe dal chicco piccolo e bianco
  - quinoe dolci a basso contenuto di saponina
  - quinoe amare ad alto contenuto di saponina.

## **17. Quale tipo di quinoa è più adatto alla coltivazione?**

Per selezionare la migliore varietà, o ecotipo, per la coltivazione in un'area specifica, prima di procedere alla semina a scopo commerciale occorre condurre prove di verifica o esperimenti tramite programmi ufficiali di ricerca agricola.

A tal fine, vanno testate molte varietà potenziali, specie quelle che hanno palesato una buona resa in altre aree con analoghe

condizioni agroecologiche. Potrebbero occorrere almeno tre anni di sperimentazione oppure tre cicli produttivi per ottenere risultati attendibili. Le prove possono anche rivelarsi utili ai fini dell'adattamento della tecnologia produttiva alle condizioni locali.

### **18. Quanti chili di semi occorre piantare per ettaro?**

Nell'ambito della coltivazione commerciale, la maggior parte della semina è eseguita manualmente e vengono usati da 8 a 12 chili per ettaro di semi. Partendo da questa quantità di semi, si costituirebbe una popolazione desiderabile da 100 000 a 160 000 piante di quinoa per ettaro. È possibile ridurre la quantità di semi a uno o due chili per ettaro con l'utilizzo di semenzai e trapianti.

### **19. Quanto tempo impiega a crescere la quinoa?**

Di solito la quinoa è matura per la raccolta 160-180 giorni dopo la semina.

### **20. Come riesce la FAO a supportare richieste di aiuto per iniziare a coltivare la quinoa?**

In veste di organizzazione preposta all'offerta di assistenza tecnica ai governi, la FAO è in grado di sostenere la coltivazione della quinoa:

- rendendo disponibili al pubblico nozioni tecniche e altre informazioni al riguardo
- facilitando il dialogo e gli accordi tra soggetti ufficiali che desiderino iniziare a sperimentare con la quinoa e soggetti ufficiali in grado di mettere a disposizione semi
- formulando ed eseguendo, assieme alle controparti interessate, progetti di cooperazione tecnica studiati per introdurre e sviluppare la coltivazione della quinoa ai fini della lotta contro la fame.

### **21. Come e dove si possono acquistare i semi per la coltivazione?**

Soprattutto nei Paesi produttori, dove il commercio di semi è destinato a soddisfare la domanda locale. Lo scambio internazionale di semi di quinoa è praticamente inesistente oppure sconosciuto.

Prima di introdurla in Paesi in cui non è autoctona, la FAO

consiglia a tutti coloro che sono interessati a coltivare la quinoa di eseguire studi sul campo e di condurre ricerche sulle diverse varietà di quinoa e sulla loro adattabilità.

Per ottenere i semi ed eseguire prove sperimentali, la FAO consiglia di stabilire programmi sperimentali in associazione con Paesi che hanno già coltivato la quinoa con successo, scambiando semi, sviluppando coltivazioni in parallelo, producendo semi delle varietà più adatte, e così via.

Si possono richiedere i semi per le prove alla banca del germoplasma e/o al centro di ricerca. Per informazioni su questi centri, rivolgersi alla WIEWS.<sup>14</sup>

Lo scambio di germoplasma va sancito con la firma di un Accordo standard di trasferimento di materiale (Astm), in conformità con le regole su risorse fitogenetiche stabilite dal Paese che fornisce i semi. I meccanismi del Trattato internazionale sulle risorse fitogenetiche per l'alimentazione e l'agricoltura potranno essere applicati in via supplementare.

Le spedizioni di semi devono soddisfare le esigenze fitosanitarie del Paese destinatario, secondo le procedure stabilite nelle norme internazionali relative ai provvedimenti fitosanitari contenuti nella Convenzione internazionale per la protezione delle piante (Cipp).

## **22. L'aumento della produzione di quinoa porta effetti negativi per l'ambiente?**

Come nel caso di altre coltivazioni, occorre seguire la produzione di quinoa in accordo con l'approccio adottato dalla FAO per quanto riguarda l'Intensificazione della produzione di colture sostenibili (Spici).

La grande adattabilità della quinoa alla variabilità climatica e il suo utilizzo efficiente dell'acqua la rendono un'eccellente coltura alternativa di fronte al cambiamento climatico. L'Istituto nazionale boliviano per l'innovazione agricola e forestale (Inbiaf) ha classificato i semi della quinoa, assieme a quelli dei fagioli, del granoturco, dell'amaranto, delle cipolle e altri, tra i 21 più resistenti al cambio climatico .

**D. SCAMBI/COMMERCIO**

**23. Quale tipo di quinoa ha avuto più successo sul mercato mondiale?**

Il tipo di quinoa più esportato è il gruppo della cosiddetta "quinua real", coltivato sulle alture della Bolivia meridionale. È caratterizzato da un chicco di grandi dimensioni con un diametro superiore a 2.2 millimetri. A prescindere dalla varietà, la quinoa biologica è molto richiesta su mercati differenziati.

Di solito le quinoe colorate (bianche o color crema) sono destinate all'uso nei settori alimentare e agroalimentare, ma è in aumento anche la domanda di queste varietà per lo sviluppo delle loro potenzialità gastronomiche.

Per quanto riguarda la produzione futura, la FAO consiglia ai produttori di concentrarsi non solo sull'aspetto estetico dei vari tipi di quinoa, ma anche sugli attributi nutrizionali, aumentando la produzione per contribuire a migliorare l'alimentazione a livello mondiale.

**24. Quale Paese esporta più quinoa?**

La Bolivia è il primo Paese esportatore di quinoa nel mondo, seguita da Perù ed Ecuador.

Attualmente, i primi Paesi importatori della quinoa boliviana sono Stati Uniti, Francia, Olanda, Germania, Canada, Israele, Brasile e Regno Unito. La FAO ha stimato che, nel 2010, la Bolivia abbia esportato circa 15 000 tonnellate di quinoa, mentre il Perù e l'Ecuador ne hanno esportato solo quantità minime.

**25. Quanto costa una tonnellata di quinoa?**

I prezzi variano secondo fattori quali mercati destinatari, qualità, se si tratti di quinoa biologica o meno. Tuttavia, il valore franco a bordo va da 3000 a 3500 dollari Usa a tonnellata e tende ad aumentare.





1. [http://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/66/221](http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/66/221)
2. Vega-Galvez, A., Miranda, M., Vergara, J., Uribe, E., Puente, L., e Martinez, E.A., 2010. 'Nutrition facts and functional potential of quinoa (*Chenopodium quinoa* willd.), and ancient Andean grain: a review', in *J Sci Food Agric*.
3. FAO, 2000. *Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación*. FAO, 2a ed., Santiago, Chile.
4. National Research Council, 1989. *Lost Crops of The Incas*. N.A.P., Washington D.C., USA, p. 161.
5. FAO, 2007. *Guía de Campo de Cultivos Andinos*. FAO e ANPE, p. 74. Disponibile a <http://www.fao.org/docrep/010/a1185s/a1185s00.HTM>
6. Schlick, G. e Bubenheim, D. 1993. 'Quinoa: An Emerging "New" Crop with Potential for CELSS', Technical Paper 3422. NASA, California, USA.
7. Insieme agli Chef contro la fame, la FAO pubblicherà presto un *International Cookbook on Quinoa*, che sarà reso disponibile sul sito FAO/AIQ.
8. Ahamed, T., Singhal, R., Kulkarni, P., Pal, M. 1998. 'A lesser-known grain, *Chenopodium quinoa*: review of the chemical composition of its edible parts', in *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 19, no. 1, The United Nations University.
9. Montoya, L., Martínez, L., Paralta, J., 2005. 'Análisis de las variables estratégicas para la conformación de una cadena productiva de la quinua en Colombia', in *Journal Innovar*, Edit. Unibiblos: vol. 25, p. 103-119.
10. U.S.-E.P.A., 2002. 'Saponins of *Chenopodium quinoa* (097094)', scheda in *Regulating Pesticides*. Disponibile a [http://www.epa.gov/oppo0001/chem\\_search/reg\\_actions/registration/fs\\_PC-097094\\_30-Jan-02.pdf](http://www.epa.gov/oppo0001/chem_search/reg_actions/registration/fs_PC-097094_30-Jan-02.pdf).



11. Mujica, A, Jacobsen, S. E., Izquierdo, J., Marathee, J.P. (a cura di), 2011. Quinoa (Chenopodium quinoa Willd.); Ancestral cultivo andino, alimento del presente y futuro. FAO, Santiago, Chile.
12. Mujica, A., 1992. 'Granos y leguminosas andinas', in Hernandez, J., Bermejo, J., Leon, J. (a cura di), Cultivos marginados: otra perspectiva de 1492, FAO, Roma, pp. 129-146.
13. Suca Apaza, F., Suca Apaza, C.A., 2008. Competitividad de la Quinoa Una Aplicación del Modelo de Michael Porter. EUMED, Lima, Perú.
14. The World Information and Early Warning System (WIEWS ) on Plant Genetic Resources for Food and Agriculture (PGRFA): <http://www.fao.org/WIEWS>
15. FAO, 2011. Save and Grow. Roma, Italia, p. VII. Disponible su <http://www.fao.org/docrep/014/i2215e/i2215e.pdf>



FAO © 2013

## Altromercato e la quinoa. Al di là delle mode

---



Se la notorietà di questo seme è cresciuta nel tempo, fino ad arrivare nelle cucine di chef rinomati, lo si deve anche al Commercio Equo e Solidale che negli anni ha raccontato il valore che questa coltura ha per migliaia di piccoli contadini. Pioniere nell'importazione della quinoa in Italia, Altromercato ha portato le prime confezioni sugli scaffali delle sue Botteghe già nel 1998, ben quindici anni fa. Oggi importa dalla Bolivia circa 90 tonnellate di quinoa real biologica all'anno, una parte utilizzata per la produzione di prodotti alimentari quali pasta, biscotti e barrette – ci sono 18 referenze Altromercato che contengono quinoa – e l'altra sfusa, sotto forma di prodotto già confezionato per la vendita. Il progressivo interesse suscitato nei consumatori verso questo cosiddetto “falso cereale”, grazie anche alle molte attività svolte con obiettivi di valorizzazione, ha permesso ad Altromercato di aumentare negli anni le importazioni, con un trend in costante crescita. Un successo per i partner boliviani e la garanzia di un futuro migliore, oltre alla possibilità di rispettare quel patto di continuità che è alla base dei principi del Commercio Equo e Solidale.

La vendita della quinoa attraverso i canali del Commercio Equo e Solidale ha consentito a molte comunità di contadini di uscire dall'isolamento e dalla miseria dando il giusto valore al patrimonio millenario di conoscenze agricole e culturali del territorio andino e assicurando un equo guadagno da investire in servizi a favore di intere comunità. Non ultimo, ha permesso di arricchire la nostra alimentazione con un ingrediente dall'alto valore nutrizionale.

Il partner di Altromercato in questi quindici anni di fiducia, relazioni continuative, commercio e grandi amicizie è Anapqui, un'associazione di contadini boliviani che opera nel rispetto dei principi internazionali del *fair trade*.

Fondata nel 1983, Anapqui (Associazione nazionale produttori di quinoa) è radicata nel Sud della Bolivia, nella zona di Salar, altipiano boliviano semidesertico, a forte identità Aymara e Quechua. La superficie coltivata è di circa 50 000 chilometri

quadri e la coltivazione della quinoa avviene sull'altipiano a un'altezza media di circa 3800 metri. Nei suoi oltre vent'anni di attività Anapqui è riuscita a coinvolgere circa 5000 piccoli produttori raccolti in una federazione composta da sette associazioni regionali, che acquista la merce dagli agricoltori e la rivende per l'esportazione a varie organizzazioni, fra cui quelle del Commercio Equo e Solidale. Scopo principale di Anapqui è offrire ai produttori la possibilità di far giungere sul mercato il proprio prodotto a condizioni più favorevoli abbattendo le difficoltà economiche e logistiche che non permettono ai contadini di provvedere da soli a tutte le pratiche necessarie per la commercializzazione e l'esportazione.

Oggi Anapqui è una grande organizzazione ben radicata sul territorio con una struttura agile, il cui impatto sociale va al di là dei suoi soci. La quinoa è un prodotto fondamentale per l'alimentazione delle popolazioni Aymara e Quechua e la sua coltivazione è uno strumento di salvaguardia del territorio e di permanenza della popolazione in luoghi altrimenti destinati allo spopolamento.

I produttori, soci delle singole organizzazioni regionali, coltivano e consegnano la quinoa biologica al magazzino comunitario dove viene stoccata prima di essere inviata allo stabilimento di lavorazione di Challapata. Anapqui fornisce assistenza tecnica e commerciale ai membri della sua organizzazione, accompagnandoli in un cammino di riscatto economico e culturale. Attenta da sempre alle tematiche ambientali, esplicitate sia nella produzione biologica sia attraverso la promozione della biodiversità, l'associazione partecipa a un programma governativo denominato Subsidio Familiar fornendo a prezzi agevolati quinoa utilizzata per l'integrazione della dieta degli studenti delle scuole elementari del Paese. Infine, appartiene al coordinamento delle organizzazioni indigeniste dell'altipiano andino, promuovendo iniziative per la salvaguardia delle tradizioni culturali delle popolazioni locali.

L'esperienza di Anapqui ha un contenuto sociale molto importante in Bolivia. È una realtà strutturata in maniera orizzontale, che incoraggia la democrazia diretta: oltre alla produzione di quinoa, favorisce la crescita culturale dei



lavoratori e la partecipazione delle donne. I produttori di Anapqui rappresentano un presidio a tutela della biodiversità in una delle zone più singolari del pianeta, che senza la loro presenza sarebbe destinato a una rapida desertificazione.

### **LA QUINOA BIOLOGICA DI ANAPQUI**

La quinoa è suddivisa in quattro gruppi principali in base alla localizzazione geografica: quella di valle, predominante tra i 2000 e i 4000 metri di altitudine, quella di altipiano, sopra i 4000 metri, quella delle zone salate, adatta ai suoli con alti pH, tipici della regione di Atacama (Perù-Bolivia) e, infine, quella del livello del mare, incontrata nelle vallate interne della Bolivia. Due sono in ogni caso i tipi di quinoa coltivati: la quinoa bianca, o dolce, e la rossa. Nella regione del Salar, dove opera Anapqui, viene coltivata la quinoa real che presenta un chicco di dimensioni più grandi rispetto alle altre tipologie.

Il biologico è ormai uno dei punti di forza dell'organizzazione Anapqui, che oggi produce solo quinoa biologica o su terreni in transizione: un obiettivo che non è stato facile raggiungere.

La maggior parte della quinoa biologica prodotta da Anapqui viene esportata e solo il 10% venduta sul mercato locale. I conquistadores spagnoli prima e uno scarso interesse verso le coltivazioni tradizionali durante la seconda metà del XX secolo hanno assegnato alla quinoa la connotazione negativa di “cibo per gli Indios”. Oggi la situazione sta mutando, l'autocoscienza e l'interesse internazionale per il grano d'oro stanno dissipando i pregiudizi, anche se la concorrenza dei cereali classici resta forte. La scelta delle Nazioni Unite di proclamare il 2013 Anno internazionale della quinoa rappresenta in questo contesto un grande riscatto per il millenario e prezioso grano delle Ande.

### **LA QUINOA. QUESTIONE DI GUSTO**

In Italia oggi la quinoa è un alimento noto a un pubblico più ampio, grazie anche alle sue tante proprietà nutrizionali e organolettiche. È naturalmente priva di glutine e grazie

al suo alto contenuto proteico viene spesso utilizzata da vegetariani e vegani. Ha un gusto delicato che ben si accompagna a verdure, in piatti caldi come minestre e creme, o in piatti più estivi come insalate. Non è difficile da cucinare ma, come molti dei cosiddetti “cereali minori” o di quegli alimenti che le ultime generazioni hanno dimenticato, ha bisogno di essere spiegata, valorizzata, “accompagnata” sulle nostre tavole.

In cucina assistiamo in questi ultimi anni a un paradosso: l’oggettiva carenza (specie tra i più giovani) di nozioni anche basiche da un lato e, dall’altro, una maggiore apertura verso culture culinarie che vengono da lontano, “contaminazioni” tra gusti provenienti da Paesi diversi, voglia di esplorare. La voglia di tornare a gusti dimenticati o mai conosciuti.

Per rispondere a questa esigenza è nato in Altromercato il progetto IlCircolodelCibo: una community fisica e virtuale che riunisce Botteghe Altromercato, grandi chef e ristoranti, food blogger e, naturalmente, consumatori. Un luogo in cui ritrovarsi per scambiare consigli, suggerimenti, informazioni che valorizzano i prodotti proposti dal Commercio Equo e Solidale, ne promuovono l’uso quotidiano, ne incentivano la familiarità e il corretto impiego in cucina. Il prezioso lavoro di quelli che Altromercato ha ribattezzato fair chef e fair food blogger è proprio quello di coadiuvare le Botteghe Altromercato nella diffusione presso i consumatori della cultura dell’alimentazione, della salvaguardia delle biodiversità, del piacere di conoscere e viaggiare attraverso il gusto e, non meno importante, di conservare e cucinare le materie prime, le spezie, i cereali e tutti i prodotti alimentari del Commercio Equo e Solidale in modo da valorizzarne contenuti nutrizionali e proprietà organolettiche.

IlCircolodelCibo crede che la conoscenza amplifichi l’esperienza sensoriale e la renda unica. Assaporare qualcosa di buono conoscendone l’anima e la storia è un piacere doppio: individuale e sociale. In poche parole, IlCircolodelCibo promuove valori da gustare.





*le ricette*



*Per 2 persone*

40 g di quinoa  
un etto di carote  
un etto di zucchine  
un etto di cavolfiori  
40 g di sedano  
verde  
un etto di avocado  
pulito  
20 g di erba  
cipollina  
10 g di timo  
40 g di anacardi  
40 g di semi di lino  
20 g di semi di  
girasole  
20 g di succo  
di zenzero  
30 g di succo  
di limone  
40 g di latte  
di mandorla  
40 g di miso chiaro  
60 g di salsa di  
lamponi cruda  
80 g di olio  
di semi  
sale, pepe

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 6 ore  
più i tempi  
di ammollo  
germogliamento  
e asciugatura*

## **Il tao della farfalla**

*Pietro Leemann*

*Ristorante Joia, Milano*

È un involtino di quinoa germogliata, cavolfiore delicatamente affumicato e zenzero servito con pane azzimo di avocado e semi di lino.

Lasciate in ammollo la quinoa per tre ore, quindi fatela germogliare per due giorni, sciacquandola quattro volte volte al dì.

Mettete a bagno i semi di lino e di girasole per 12 ore, sgocciolateli bene e frullateli con il sedano verde. Stendete il composto su una placca, fate asciugare a 40°C per 24 ore in modo da ottenere una farina.

Dopo un ammollo di 12 ore, sgocciolate bene gli anacardi e frullateli.

Tagliate le carote e le zucchine a fette sottili, salate leggermente, condite con poco olio e lasciate asciugare a 42°C per quattro ore.

Preparate una maionese mescolando il miso, il latte di mandorla, 20 grammi di succo di limone, il succo di zenzero, e montando il composto con olio di semi, utilizzando un minipimer.

Tagliate il cavolfiore a pezzi, affumicatelo chiudendolo per quattro ore in una pentola ermetica con del legno non resinoso fumante, quindi tritatelo finemente.

Unite il cavolfiore, gli anacardi, la quinoa, l'erba cipollina e il timo



tritati. Salate e mescolate bene.  
Preparate dei rotoli con le fette di zucchini e carota a circondare questa farcia, avvolgeteli con pellicola e metteteli in frigorifero.  
Tagliate l'avocado a pezzi, conditelo con 10 grammi di succo di limone, un pizzico di sale e di pepe, e preparate delle cialde alte due centimetri, con un diametro di sette centimetri.  
Congelatele, quindi passatele nella farina di semi di lino, girasole e sedano e mettetele ad asciugare a 42°C per quattro ore.  
Appoggiate il corpo della farfalla (rotolo di zucchini e carota) sul piatto e disegnate le ali con la maionese di miso e la salsa di lampone. Servite la cialda a parte.



*Per 4 persone*

un etto di quinoa  
soffiata  
2 etti e mezzo  
di purea di lampone  
4 g di agar agar  
133 g di zucchero  
semolato  
120 g di cioccolato  
bianco  
panna semimontata  
lampone  
disidratato  
in polvere  
tè matcha in polvere

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 4 ore*

## **Rocher di quinoa**

*Enrico Crippa  
Ristorante Piazza Duomo  
Alba, Cuneo*

Mettete la purea di lamponi e l'agar agar in un pentolino sul fuoco, portando a bollore. Quando iniziano a comparire le prime bolle, spegnete il fuoco e fate raffreddare. Riponete in frigorifero e lasciate agire la gelatina per circa tre ore. Quando la polpa si sarà gelificata, passatela al mixer con un frullatore a immersione e, con l'aiuto di un sac à poche, disponetela in stampini a sfera e trasferite in freezer.

Preparate la quinoa caramellata mettendo in una pentola capiente lo zucchero coperto di acqua e scaldate a fuoco basso senza mescolare fino a quando non comincerà a colorarsi. Togliete quindi la pentola dal fuoco e versate la quinoa soffiata. Mescolate con un cucchiaino di legno fino alla completa cristallizzazione dello zucchero, quindi versate il tutto in una teglia e fate raffreddare.

A questo punto, fatela saltare in una padella antiaderente a fuoco alto in modo da caramellare la copertura esterna di zucchero. Stendetela in una teglia e lasciatela nuovamente raffreddare.

Infilzate le palline di purea di lampone con uno stuzzicadenti, passatele nella panna semimontata e riponetele in congelatore.

Sciogliete e temperate il cioccolato bianco e immergete le palline di lampone e panna per creare un secondo strato di copertura. Prima che il cioccolato si raffreddi intingete le palline nella quinoa e poi di nuovo nel cioccolato, scrollandone l'eccesso, quindi riponetele in frigorifero. Quando si saranno raffreddate sfilate gli stuzzicadenti e chiudete le aperture con un poco di cioccolato temperato. Spolverate metà dei rocher con polvere di lampone e i restanti con il tè matcha. Servite a una temperatura di 4°C.



*Per 6 persone*

mezzo chilo  
di quinoa  
3 etti di lenticchie  
verdi  
2 etti di piselli  
un etto di zucchine  
un ciuffetto  
di prezzemolo  
pangrattato  
olio extravergine  
di oliva  
sale grosso

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 2 ore*

## **Sformato di quinoa**

*Antonello Colonna  
Ristorante Antonello Colonna  
Labico, Roma*

Lessate separatamente la quinoa e le lenticchie in acqua salata. Scolate la quinoa e lasciatela raffreddare. Quando le lenticchie saranno pronte, setacciatele fino a ottenere una purea che andrà mescolata ai piselli e alle zucchine a cubetti fatti saltare in padella. Insaporite con il prezzemolo, amalgamate bene tutti gli ingredienti e trasferite il composto, formando strati ben compatti, all'interno di una teglia di piccole dimensioni (per esempio una teglia da plumcake) oliata. Aggiungete pangrattato in superficie e cuocete in forno a 180°C per 45 minuti.



*Per 4 persone*

*Per la crema di grana padano:*

80 g di grana padano

40 g di panna

*Per l'emulsione di*

*mousse di sottobosco:*

un etto di mousse

di sottobosco

mezz'etto

di champignon

di Parigi

10 cl di latte

*Per il risotto:*

un etto di quinoa

rossa

10 cl di brodo

di legumi

20 g di grana

padano

20 g di burro

*Per le chips di*

*topinambur:*

un etto

di topinambur

olio per friggere

*Per la schiuma di*

*prezzemolo:*

un etto

di prezzemolo

un etto di farina

di frumento

5 g di lievito

3 uova

60 g di burro

4 g sale

## **Risotto di quinoa, verdure invernali, crema di grana padano e schiuma di prezzemolo**

*Mauro Colagreco, Ristorante Mirazur Menton, Francia*

La sera precedente mettete in frigorifero due cariche di gas per sifone (vi serviranno la mattina per preparare la schiuma di prezzemolo).

Iniziate con la crema di grana padano.

Portate a bollire la panna, versatela

sul grana grattugiato e frullate.

Lasciate in infusione la mousse

e i funghi nel latte per un'ora.

Assaggiate e, se necessario,

prolungate il tempo, quindi

emulsionate il tutto.

Per le chips lavate bene i topinambur,

avvolgeteli in carta alluminio e

cuocete in forno a 210°C per un'ora.

Tagliateli, quindi, nel senso della

lunghezza, tenendo da parte la polpa

per utilizzarla in seguito. Pulite bene

la buccia e fatela seccare finché non

sarà disidratata. Friggete a 180°C,

scolate e tenete da parte.

Per la schiuma di

prezzemolo, scaldate un etto e

mezzo d'acqua e il burro. Mettete

l'erba aromatica nel bicchiere di un

frullatore, versate il liquido bollente

e frullate in modo da ottenere un

composto verde e liscio. Battete le

uova, aggiungete la farina e il lievito,

badando che si amalgamino bene,

unite al composto nel bicchiere e

lavorate finché il tutto non assumerà



un aspetto liscio. Trasferite in un sifone e aggiungete le due cariche di gas.

Preparate, quindi, il condimento di verdure ed erbe invernali. Pelate, lavate e tagliate tutte le verdure. Cuocetele separatamente, stufandole, e prima di servire fatele rinvenire in un casseruola con il burro.

Dedicatevi quindi al risotto. Tostate la quinoa in una casseruola con un po' di burro, bagnate con il brodo e procedete nel modo classico. A cottura ultimata, mantecate con il burro e legate con il grana padano grattugiato.

Disponete su quattro piatti un po' di risotto di quinoa, adagiatevi sopra le verdure, la crema di grana padano, l'emulsione di mousse di sottobosco e la schiuma di prezzemolo, le chips di topinambur e qualche scaglia di tartufo nero. Decorate con le erbe invernali.

*Per il condimento di verdure:*

30 g di rutabaga  
20 g di pastinaca  
20 g di crosne  
30 g di carote gialle  
30 g di carote arancioni, 30 g di rape rotonde  
40 g di scorzonera  
20 g di patate vitelotte  
20 g di rafano nero  
burro

*Per la finitura:*

portulaca invernale  
ossalidi, acetosella selvatica, achillea  
millefoglie  
20 g di tartufo nero

*Tempo di*

*preparazione*

*e cottura: 2 ore, più le preparazioni*



*Per 4 persone*

una tazza e mezza  
di quinoa rossa  
già cotta  
un cavolfiore  
arancione  
2 manciate di rucola  
2 cucchiaini di capperi  
sotto sale  
2 tazze di olio di  
oliva  
sale, un pizzico  
di peperoncino  
marash (o di  
Aleppo)  
*Per la vinaigrette:*  
uno scalogno  
di media grandezza  
2 cucchiaini di aceto  
di vino rosso  
un terzo di tazza  
di olio extravergine  
di oliva  
sale, pepe nero

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora*

**Insalata di cavolfiore arancione  
con capperi fritti e rucola**

*Alice Waters*

*Ristorante Chez Panisse  
Berkeley, California*

Mettete in ammollo i capperi sotto sale in una ciotola di acqua fredda per 15 minuti.

Eliminate le foglie esterne del cavolfiore, tagliatelo a metà e, dopo avere rimosso il torsolo, riducetelo a cimette. Ponete queste in una ciotola e conditele con un cucchiaino di olio di oliva e sale. Trasferitele, quindi, su un foglio di carta da forno e fatele arrostitire in un forno preriscaldato a 220°C per circa 15 minuti, fino a quando non saranno morbide e caramellate.

Per preparare la vinaigrette, mescolate lo scalogno, tagliato a dadini, l'aceto di vino rosso, sale, pepe nero macinato al momento e lasciate riposare per una decina di minuti in modo che i sapori si amalgamino. Girando vigorosamente, aggiungete l'olio extravergine di oliva. Regolate di sale e di aceto. Scolate i capperi e asciugateli bene. Scaldate una padella dal fondo pesante su un fuoco medio-alto e versatevi l'olio avanzato dalla preparazione del cavolfiore. Quando sarà caldo, aggiungete i capperi e frigeteli finché non si apriranno i germogli. Prelevateli con una schiumarola e fateli asciugare su

carta da cucina.

In un contenitore capiente, mescolate il cavolfiore, la quinoa rossa, la rucola, sale e un pizzico di peperoncino.

Condite con la vinaigrette, mescolando con cura. Disponete il tutto su un grande piatto di servizio e cospargete con i capperi fritti.



*Per 4 persone*

mezza tazza di  
quinoa

2 tazze di olio  
di colza

*Per il ceviche:*

4 onces e mezza  
(130 g circa)

di tonno pinna  
gialla

un cipollotto

un quarto di cipolla  
rossa, mezzo

peperoncino  
(serrano o jalapeno)

4 cucchiaini  
di coriandolo fresco

un cucchiaio

di salsa di soia

4 cucchiaini di succo

di lime

2 cucchiaini di olio  
extravergine

di oliva

un cucchiaio di olio  
di colza

sale

*Per la fnitura:*

mezzo avocado

olio extravergine  
di oliva, sale

*Tempo di  
preparazione*

*e cottura: 45 minuti*

## **Ceviche di tonno**

*José Andrés*

*Ristorante The Bazaar by José Andrés  
Los Angeles, California*

In una pentola di media grandezza, portate a bollire a fiamma alta quattro tazze d'acqua; versate la quinoa e cuocete per circa 25 minuti finché non abbia raggiunto una consistenza molto morbida. Scolatela, lasciandola in un setaccio molto fine per una decina di minuti perché perda tutta l'acqua (per facilitare l'operazione, ogni tanto date una mescolata). Trasferitela nella pentola, rompendo eventuali masse, e poi mettetela ad asciugare in un luogo caldo.

In una grande casseruola, scaldate l'olio di colza fino alla temperatura di 160°C (usate un termometro candy). Tuffate la quinoa nell'olio caldo a cucchiaiate e friggete, girando di continuo perché non si formino grumi, finché non sia dorata. Usando un colino, togliete poi la quinoa dall'olio, fatela asciugare su un vassoio rivestito di carta da cucina e salate.

Per la preparazione del ceviche, mescolate in una ciotola con un frustino la salsa di soia, tre cucchiaini di succo di lime e l'olio extravergine. Tagliate a dadini il tonno, affettate il cipollotto e il peperoncino, quindi trasferiteli con la salsa e mescolate. In un'altra ciotola, amalgamate,

sempre con un frustino, l'olio di colza, il succo di lime avanzato e un pizzico di sale. Tagliate la cipolla rossa a dadini piccoli, tritate il coriandolo, aggiungete un quarto di tazza di quinoa fritta (potete conservare quella rimasta in un contenitore ermetico e usarla in altri piatti come guarnizione) e rimestate. Salate a piacere.

Prima di servire, disponete il tonno marinato in un'insalatiera e coprite con la quinoa condita. Guarnite con l'avocado, sbucciato, privato dei semi e tagliato a fette sottili, e condite con sale e olio crudo.



*Per 6 persone*

120 g di quinoa  
12 patate andine  
(o normali)  
mezz'etto di carne  
di maiale  
30 g di lupini  
10 g di peperoncino  
ratón (peperoncino  
piccante)  
5 g di cipolla bianca  
10 g di semi  
di sambo  
(o di arachidi)  
2 g di foglie di paico  
(o di coriandolo)  
brodo vegetale  
20 g di formaggio  
di capra  
sale

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora*

**Cocktail andino**

*Estaban Tapia  
Merino, Ecuador*

Tagliate a metà le patate, scavatele in modo da formare in ognuna un piccolo cestino, cuocetele in acqua e sale, poi mettetele da parte.

Lessate la quinoa fino a quando non si apra, scolatela e trasferitela in una ciotola capiente.

Nel frattempo pelate i lupini, cuocete la carne di maiale in brodo vegetale e sminuzzatela, tostate i semi di sambo – lasciatene una dozzina per la finitura delle patate – e tritateli in un mortaio con il peperoncino, una tazzina d'acqua, le foglie di paico e la cipolla. Salate a piacere.

Riempite la cavità delle patate con la quinoa, i lupini, il formaggio di capra, la carne di maiale, un seme e un po' di salsa di sambo.

I cuochi di

**Terra  
madre**



## **Insalata andina**

*Otilia Kusmin, Convivium Punto  
Slow Food Buenos Aires, Argentina*

Mettete in un pentolino la quinoa, dopo averla sciacquata in molta acqua, e lessatela a fiamma leggera per circa 20 minuti.

Scolatela e riponetela in un'ampia insalatiera a raffreddare.

Tagliate a dadini i pomodori, il cetriolo pelato e quelli in agrodolce. Tritate la cipolla, l'erba cipollina, l'uvetta e le olive. Aggiungete le verdure al composto, mescolate, quindi unite le mandorle, dopo averle pelate e tostate. Completate con olio di mais, peperoni spezzettati, succo di lime, coriandolo e menta tritati.

Aggiustate di sale e servite.

*Per 4 persone*

una tazza di quinoa  
mezza tazza di erba  
cipollina  
un cetriolo  
2 pomodori maturi  
2 peperoni piccoli  
e piccanti  
un ciuffetto  
di menta  
un mazzetto  
di coriandolo  
mezza tazza  
di cetrioli  
in agrodolce  
2 cucchiaini di olive  
verdi  
mezza tazza  
di mandorle  
mezza tazza  
di uvetta  
succo di lime  
olio di mais, sale

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: mezz'ora*

I cuochi di

**Terra  
madre**

dawe  
(quinoa bianca)  
cipolle  
scalogno  
coriandolo mapuche  
merken  
limone  
olio extravergine  
di oliva, sale

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: mezz'ora  
più il  
raffreddamento  
del dawe*

### **Pebre di dawe con merken**

*Clara Bulnes Painequeo  
Lumaco, Cile*

Cuocete il dawe lasciandolo leggermente croccante, tritate lo scalogno e le cipolle, macinate il coriandolo (nella ricetta indicata si usa il mapuche, dai semi piccoli e aromatici).

Una volta che la quinoa si sia raffreddata, mescolate e insaporite con il merken (peperoncino piccante affumicato), quindi amalgamate bene e aggiungete un pizzico di sale, olio, succo di limone e mezzo bicchiere d'acqua.

Se desiderate, potete aumentare la quantità di merken, per rendere il *pebre* più piccante.

I cuochi di

**Terra  
madre**

## Quinoa con latte e guaviyú

Laura Rosano

*fiduciaria del Convivium Canario  
Uruguay*

Mettete sul fuoco un pentolino con il latte, metà guaviyú – lasciatene una parte per la guarnizione finale – e la quinoa. Quando il contenuto inizia a prendere bollore aggiungete tre etti di zucchero e cuocete a fuoco lento per circa 30 minuti.

Preparate la salsa riducendo il guaviyú rimasto in purea e trasferitela in un pentolino con lo zucchero rimasto.

Scaldate a fuoco lento fino a quando non inizino a formarsi le prime bolle e, a quel punto, togliete il pentolino dal fuoco e lasciate raffreddare.

Servite la quinoa con il guaviyú in bicchieri, aggiungendo i frutti freschi rimasti e un cucchiaino di salsa per bicchiere con una spolverata di mandorle tritate.

La salsa di guaviyú può essere conservata in frigorifero per 10 giorni e nel surgelatore per 6 mesi.

*Per 6 persone*

3 etti di quinoa  
un chilo e 2 etti  
di guaviyú senza  
semi (o di uva  
fragola)  
550 g di zucchero  
semolato  
un etto di mandorle  
tostate  
un litro di latte

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora*

I cuochi di

**Terra  
madre**

*Per 4 persone*

2 etti di quinoa real  
160 g di carote biologiche  
4 carciofi  
un mazzetto di prezzemolo  
un limone  
120 g di carne di vitello macinata (facoltativo)  
un etto di formaggio asiago  
80 g di parmigiano reggiano  
4 uova  
40 ml di brodo vegetale  
olio extravergine di oliva, sale

**Arrosti di quinoa e carciofi con salsa masala**

*Beatrice Di Tullio, Fair Food Blogger de IlCircolodelCibo Altromercato betullaalba.blogspot.it*

Sciacquate bene la quinoa fino a quando l'acqua nel contenitore non risulterà limpida. Fatela cuocere in acqua bollente leggermente salata per 12 minuti circa. Scolatela bene e frullatela in un robot da cucina (si formerà una pasta densa e alquanto collosa).

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e l'eventuale barba interna. Tagliateli in quattro e metteteli via via in acqua acidulata con succo di limone. Pelate le carote. Cuocete i carciofi a vapore per una ventina di minuti (se non avete una vaporiera scottateli in acqua bollente fino a che la polpa non risulterà tenera). Trasferiteli, quindi, in un robot da cucina con una decina di foglie di prezzemolo e tritate. Tagliate la carota e l'asiago in piccoli dadi. Cuocete, a piacere, in una padella antiaderente la carne macinata, aggiungendo un filo d'olio e qualche cucchiaio di brodo. Se decidete di utilizzare anche la carne, avrete due arrosti.

In una terrina capiente unite la quinoa, i carciofi tritati, i dadini di carota e quelli di formaggio. Amalgamate gli ingredienti e unite le uova battute e il

parmigiano grattugiato. Aggiustate di sale. Volendo potete dividere l'impasto e in una delle due metà aggiungere la carne macinata di vitello ben cotta (in caso contrario l'arrosto sarà uno solo). Accendete il forno (ventilato) e riscaldatelo a 180°C.

Stendete un foglio di carta alluminio di circa 50 centimetri di lato e mettete nel centro il composto vegetale. Richiudete dando una forma cilindrica a caramella (se in questa fase si dovesse rompere la carta si consiglia di avvolgere il tutto in un secondo foglio). Ripetete l'operazione con il secondo composto. Disponete le due caramelle in una teglia o sulla placca e cuocete in forno per circa un'ora.

Nel frattempo preparate la salsa di accompagnamento: versate lo yogurt colato in una piccola ciotola, aggiungete qualche goccia di limone, mescolate bene e infine insaporite, secondo i vostri gusti, con sale e una punta di salsa masala.

Amalgamate bene il tutto.

Quando gli arrosti saranno cotti, lasciateli riposare per almeno mezz'ora, aprite delicatamente la carta e tagliate in fette dello spessore di due centimetri.

Prima di servire scaldare un filo di extravergine in una padella antiaderente e rosolate le fette di arrosto. Quando saranno calde e ben dorate, servitele accompagnandole con la salsa.

*Per la salsa di accompagnamento:*  
2 etti di yogurt greco colato  
un cucchiaino di miele  
qualche goccia di succo di limone  
salsa masala (per verdure)  
sale

*Per la finitura:*  
olio extravergine di oliva

*Tempo di preparazione e cottura: un'ora*



*Per 4 persone*

un etto di quinoa  
real  
120 g di farina  
integrale di frumento  
un etto di farina  
di frumento tipo 00  
80 g di zucchero  
di canna  
40 g di cacao  
40 g di uva  
sultanina  
100 ml di latte  
parzialmente  
scremato  
80 ml di olio di mais  
un cucchiaino di  
cannella

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: 45 minuti  
più il raffreddamento  
della quinoa*



## **Biscottoni rustici alla quinoa con cacao e cannella**

*Simona Milani, Fair Food Blogger  
de IlCircolodelCibo Altromercato  
[www.pensieriepasticci.com](http://www.pensieriepasticci.com)*

Lessate la quinoa in acqua non salata per circa 12-15 minuti (deve ammorbidirsi e fare vedere l'anellino bianco, simile a un occhietto). Scolate bene e lasciate raffreddare.

In una ciotola amalgamate le due farine con la cannella, il cacao e lo zucchero di canna; unite quindi la quinoa, il latte e l'olio, mescolando bene il tutto. In ultimo aggiungete l'uva sultanina, dopo averla fatta rinvenire in acqua e poi strizzata, continuando a mescolare per ottenere un composto denso e piuttosto compatto. Se fosse troppo molle, incorporate ancora un po' di farina. Rivestite due teglie con carta da forno e, con l'aiuto di due cucchiari, create delle palline con l'impasto, adagiandole abbastanza distanziate fra loro.

Infornate alla temperatura di 180°C (funzione ventilata) per circa 20 minuti. Togliete dal forno e fate raffreddare su una gratella.



## Ciambella di spaghetti alla quinoa

*Simona Leoni, Fair Food Blogger de IlCircolodelCibo Altromercato atuttacucina.blogspot.it*

Sciogliete il burro e unite la farina mescolando velocemente. Diluite con il latte versato a filo, aggiustate di sale, insaporite con una bella grattugiata di noce moscata e portate a ebollizione rimestando. Spegnete il fuoco, aggiungete metà parmigiano grattugiato, amalgamate e lasciate raffreddare questa sorta di besciamella. Rosolate la cipolla tritata e i piselli in due cucchiai d'olio per una decina di minuti; regolate di sale, fate intiepidire e unite un terzo della besciamella.

Battete le uova con una presa di pepe e di sale, unite la restante besciamella e metà della mozzarella tagliata a dadini. Lessate piuttosto al dente in acqua bollente e salata, per quattro minuti, gli spaghetti. Scolateli, passateli sotto un getto di acqua fredda e uniteli al composto di uova, besciamella e mozzarella. In uno stampo a ciambella, versate metà della pasta e coprite con il prosciutto, la mozzarella e il parmigiano rimasti, i piselli.

Completate con i restanti spaghetti e compattate bene con il dorso di un cucchiaio. Cuocete in forno riscaldato a 200°C per una ventina di minuti, girando la ciambella a metà cottura. Togliete dal forno e lasciate riposare tre o quattro minuti prima di servire.

*Per 4 persone*

320 g di spaghetti alla quinoa  
mezza cipolla  
120 g di piselli  
280 g di farina di frumento tipo 00  
una fetta di prosciutto cotto da 80 g  
2 uova  
240 g di mozzarella  
40 g di parmigiano reggiano  
280 ml di latte  
2 noci di burro  
olio extravergine di oliva  
sale marino integrale, pepe nero, noce moscata

*Tempo di preparazione e cottura: un'ora*



*Per 4 persone*

60 g di quinoa real  
un etto di s'ciupet  
(stridoli)  
60 g di formaggio  
da grattugia  
4 uova  
petali di fiori  
di malva secchi  
aceto di vino rosso  
olio extravergine  
di oliva  
sale, pepe nero

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 20 minuti*

## **Frittata di s'ciupet quinoa e malva**

*Beatrice Di Tullio, Fair Food Blogger  
de IlCircolodelCibo  
[betullaalba.blogspot.it](http://betullaalba.blogspot.it)*

Pulite gli s'ciupet e sbollentateli in acqua salata per circa tre minuti. Scolateli, fateli raffreddare, poi tritateli finemente su un tagliere con un trinciante o una mezzaluna. Sciacquate i grani di quinoa in acqua fredda (fino a che l'acqua nel contenitore non risulti limpida) e cuoceteli in acqua bollente leggermente salata per circa 12 minuti (o fino a che non si aprano). Scolate bene.

In una terrina battete le uova, aggiungete sale e pepe, il formaggio grattugiato e, infine, gli s'ciupet tritati e la quinoa. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e quando è bollente versatevi il composto. Fate rapprendere per cinque minuti, poi girate la frittata e cuocetela anche dall'altro lato.

Servitela tiepida o fredda completando con qualche petalo di malva e poche gocce di aceto di vino rosso.



## **Frolla con budino di quinoa**

*Laura Nacci, Fair Food Blogger  
de IlCircolodelCibo Altromercato  
www.colazionepertutti.com*

Sciacquate la quinoa con acqua fresca e mettetela in un pentolino con il latte, un etto di zucchero di canna e la polpa della vaniglia (per ottenerla tagliate la bacca a metà nel senso della lunghezza e raschiatene la parte interna). Cuocete per 15-20 minuti, poi lasciate riposare la crema fino a quando non sarà ben fredda.

Nel frattempo preparate la pasta frolla mescolando la farina, mezz'etto di zucchero di canna, il burro fuso, un uovo battuto e un pizzico di sale. Lasciate riposare un quarto d'ora in frigorifero e poi stendete l'impasto, aiutandovi con carta da forno, in uno spessore di cinque millimetri. Incorporate alla crema l'altro uovo e mescolate bene fino a ottenere una composto omogeneo. Prendete una teglia da muffin e rivestite ogni incavo con la frolla; bucherellate con una forchetta e riempite fino all'orlo con la crema. Infornate a 170°C per una ventina di minuti.

*Per 4 persone*

un etto di quinoa  
2 etti di farina  
di frumento tipo 00  
2 uova  
un etto e mezzo  
di zucchero  
di canna integrale  
una bacca  
di vaniglia  
200 ml di latte  
60 g di burro, sale

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 45 minuti*



*Per 4 persone*

un etto di quinoa  
real  
2 etti di semola  
di grano duro  
40 g di cioccolato  
Mascao 70%  
cacao  
40 g di mandorle  
tostate  
un pugno di uvetta  
80 g di monte  
veronese  
3 uova bio  
60 cl di brodo  
vegetale  
olio extravergine  
di oliva  
sale, pepe bianco

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora  
e mezza*



## **Lasagnette al cioccolato con quinoa, uva passa e monte veronese**

*Davide Piva, Chef de Il Circolo del Cibo  
Altromercato Ristorante Le Muse  
Locara di San Bonifacio, Verona*

Lessate la quinoa nel brodo vegetale fino al completo assorbimento del liquido. Nel frattempo, preparate la pasta lavorando due uova con la semola e il cioccolato sciolto a bagnomaria fino a ottenere un impasto omogeneo e liscio. Avvolgete nella pellicola e lasciate riposare almeno mezz'ora in frigorifero. Stendete la pasta e ricavatene quadrati di cinque centimetri per lato; cuoceteli in abbondante acqua salata e fateli asciugare e raffreddare.

Ammollate l'uvetta in acqua tiepida, strizzatela e poi tritatela grossolanamente assieme alle mandorle. Incorporate quanto ottenuto alla quinoa. Aggiungete anche il monte veronese tagliato a dadini molto piccoli, l'uovo rimasto e un filo d'olio. Amalgamate bene e finite con una bella macinata di pepe; se necessario, aggiustate di sale.

Ponete il tutto in stampi individuali unti con olio alternando la pasta all'impasto di quinoa, avendo cura di iniziare e finire con la pasta. Spennellate d'olio l'ultimo strato affinché in forno diventi croccante. Infornate a 180°C per circa 12 minuti fino a doratura. Sformate e servite.

## Polpettine di quinoa e broccoletti profumate al limone

Simona Milani, Fair Food Blogger  
de IlCircolodelCibo Altromercato  
[www.pensieriepasticci.com](http://www.pensieriepasticci.com)

Pulite bene il broccolo, tagliate le cimette e lessatele per una decina di minuti in acqua bollente. Scolate per eliminare tutta l'acqua di cottura e fate raffreddare.

Sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente, poi lessatela per circa 10 minuti in 350 grammi d'acqua leggermente salata, quindi scolate e lasciate raffreddare.

In una ciotola capiente, battete l'uovo con il parmigiano, sale e pepe. Aggiungete i broccoli, la quinoa, due cucchiari di pangrattato, la scorza grattugiata del limone e regolate di sale e pepe a piacere.

Impastate con le mani sino a ottenere delle polpettine tonde e regolari, che andranno rotolate nel pangrattato rimasto per ricoprirne la superficie. Adagiatele su una teglia coperta di carta da forno e infornate alla temperatura di 180°C per circa 15 minuti, attivando la funzione ventilata per renderle croccanti in superficie. Servitele ben calde.

Per 4 persone

160 g di quinoa  
320 g di broccolo  
a cimette  
un uovo bio  
un limone bio  
4 cucchiari di pangrattato  
40 g di parmigiano reggiano  
sale marino integrale fino  
pepe nero

Tempo di  
preparazione  
e cottura: 45 minuti





*Per 4 persone*

260 g di spaghetti  
di quinoa  
40 g di guanciale  
di maiale  
20 gamberi  
4 rametti  
di maggiorana  
un'arancia  
un tuorlo d'uovo  
2 cucchiaini di caffè  
in grani bio  
un cucchiaino  
di caffè macinato  
(Messico Uciri)  
2 vasetti di yogurt  
magro  
olio extravergine  
di oliva  
sale, pepe nero

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora  
e 45 minuti*



## **Spaghetti di quinoa e caffè**

*Daniele Sangiorgi, Chef de  
Il Circolo del Cibo Altromercato  
Ristorante Le Bistrot, Dozza, Bologna*

Mettete in una ciotola lo yogurt, il tuorlo d'uovo e il succo dell'arancia, riscaldate a bagnomaria e sbattete energicamente fino a ottenere una crema montata. Aggiungete mezzo cucchiaino di caffè macinato e mescolate.

Sgusciate i gamberi e fateli marinare per un'ora in un contenitore con un bicchiere di olio extravergine di oliva, il guanciale tagliato a strisce sottili e i chicchi di caffè.

Scolate gamberi e guanciale dalla marinata e fateli rosolare in una casseruola.

Cuocete gli spaghetti in acqua leggermente salata, scolateli, uniteli alla crema di yogurt e amalgamate bene. Impiattate la pasta e completate il piatto sistemando i gamberi e le foglie di maggiorana al centro, mentre cospargerete i bordi con il caffè macinato rimasto.

## **Timballo di quinoa real della Bolivia alla carbonara**

*Davide Piva, Chef de Il Circolo del Cibo  
Altromercato Ristorante Le Muse  
Locara di San Bonifacio, Verona*

Cuocete la quinoa nel brodo vegetale, fino all'assorbimento del liquido. La quantità di brodo dovrebbe essere sufficiente per una cottura completa. Se così non fosse, unite altro brodo o, in caso contrario, scolate quello in eccesso.

Cuocete i tuorli in acqua bollente salata per un minuto e mezzo. Toglieteli con delicatezza e cospargeteli con una generosa macinata di pepe e con il pecorino grattugiato.

Aggiungete alla quinoa l'uovo intero battuto. Riempite poi con essa a metà quattro stampini, per creare una cavità dove andrete ad adagiare delicatamente i tuorli, facendo attenzione perché molto liquidi all'interno. Coprite con la quinoa rimanente.

Mettete in forno a 200°C per 10 minuti circa. Nel frattempo in una padella antiaderente arrostite il guanciale fino a renderlo croccante e lasciatelo poi asciugare su un foglio di carta da cucina. Sfornate i timballi e sistemateli sui piatti. Decorate con la foglia ottenuta dal guanciale e ultimate con un'altra macinata di pepe a piacere.

*Per 4 persone*

120 g di quinoa real  
mezzo litro di brodo  
vegetale  
un uovo intero  
e 4 tuorli  
4 fette di guanciale  
mezz'etto  
di pecorino romano  
pepe nero in grani

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora*



*Per 4 persone*

80 g di quinoa  
280 g di farina  
di frumento tipo 00  
16 g di lievito per  
dolci  
320 g di zucchero  
di canna integrale  
un pugno  
di zucchero a velo  
un uovo  
un etto  
di macedonia  
di frutta candita  
60 g di uvetta  
40 g di cacao  
160 ml di latte

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 45 minuti*

### **Tortine di quinoa ai canditi**

*Simona Leoni, Fair Food Blogger  
de IlCircolodelCibo Altromercato  
atuttacucina.blogspot.it*

Cuocete la quinoa in 240 millilitri di acqua bollente per 10 minuti, finché non si sarà completamente assorbito il liquido. Spegnete e lasciate intiepidire. Sbattete l'uovo con lo zucchero di canna fino a ottenere una crema densa e spumosa, e diluite con il latte. Unite la farina setacciata con il lievito e il cacao, la frutta candita a cubetti, l'uvetta e, in ultimo, la quinoa. Amalgamate bene il tutto e suddividete il composto in 16 stampini in silicone per tortine, a forma di rosa, riempiendoli per tre quarti.

Cuocete in forno riscaldato a 180°C per 25 minuti, quindi prelevate e lasciate raffreddare negli stampini.

Sformate le tortine e cospargetele con lo zucchero a velo prima di servire.



## Torta di mele e quinoa

Silvia Bellano, Fair Food Blogger  
de IlCircolodelCibo Altromercato  
[pasticcipatapata.blogspot.it](http://pasticcipatapata.blogspot.it)

Frullate i frollini e le nocciole fino a ridurli in farina. Mettete il succo di mela in un pentolino e portatelo quasi a bollire; unite l'agar agar, fatelo sciogliere e spegnete il fuoco. Mescolate bene e poi mettete in infusione l'anice, l'uvetta e i fiocchi d'avena per almeno 10 minuti. Sbucciate le mele, tagliatele a fettine non troppo sottili e irroratele con il succo di limone. Mescolate la quinoa con i biscotti e le nocciole tritate. Aggiungete l'uvetta e i fiocchi d'avena ben scolati dal succo di mela, che andrete poi a incorporare poco per volta nell'impasto (passandolo in un colino), fino a renderlo abbastanza omogeneo e morbido. Rivestite una tortiera con carta da forno e versatevi il composto, livellandolo. Disponete a raggiera le fettine di mela, poi versate qualche cucchiaino di confettura di frutta e, se gradito, il miele. Infornate per circa 40 minuti in forno preriscaldato a 180°C. Lasciate intiepidire e servite.

Per 4 persone

2 tazze di quinoa bollita  
12 frollini al mais  
2 cucchiaini di confettura di frutta  
2 cucchiaini di miele (facoltativo)  
2 mele golden  
2 tazze di succo di mela  
il succo di un limone  
2 manciate di nocciole  
2 manciate di uvetta  
una tazza di fiocchi d'avena  
mezzo cucchiaino da tè di agar agar  
anice stellato

Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora



*Per 4 persone*

3 tazzine da caffè  
di quinoa  
3 tazzine da caffè  
di fagioli neri secchi  
uno spicchio di  
aglio, una cipolla  
una carota  
un gambo  
di sedano  
2 pomodori maturi  
2 peperoncini  
piccanti  
2 cucchiaini di olio  
extravergine  
di oliva  
sale, peperoncino  
in polvere

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 40 minuti  
più l'ammollo  
dei fagioli*

## **Chili vegetariano con fagioli neri**

*Alessia Battaglino  
Ristorante Battaglino  
Bra (Cuneo)*

Lasciate i fagioli in ammollo in acqua tiepida per almeno 12 ore.

Per cuocerli, fateli bollire per una decina di minuti in acqua, scolateli e poi ripetete l'operazione aggiungendo uno spicchio di aglio e il sale.

In un'altra pentola fate dorare in olio extravergine di oliva la cipolla, la carota e il sedano tritati, poi tuffate la quinoa che avrete precedentemente lavato sotto il getto dell'acqua. Fate insaporire bene, unite i pomodori tagliati a cubetti e i peperoncini tritati. Salate e coprite con acqua in quantità pari a due volte il volume del contenuto. Cuocete per almeno 20 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

Quando la quinoa sarà tenera, regolate di sale e peperoncino, aggiungete i fagioli e servite.



## Crema di quinoa e zucca

In una pentola fate appassire la cipolla affettata finemente in un po' di olio, versate la quinoa sciacquata e fate rosolare. Coprite con quattro tazze d'acqua, portate a bollore e cuocete per mezz'ora. Regolate di sale.

Stufate lo scalogno tritato nell'olio. Unite la zucca tagliata a dadini e lasciatela insaporire, mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungete metà degli amaretti sbriciolati, regolate di sale e coprite con il latte, portando a bollore. Abbassate la fiamma e cuocete per una ventina di minuti, fino a quando l'ortaggio non diventerà morbido.

Frullate zucca e quinoa, rimettete la crema sul fuoco per cinque minuti, allungandola con un po' di latte nel caso si presenti troppo densa, e servitela calda, dopo averne cosperso la superficie con i restanti amaretti sbriciolati.

*Per 4 persone*

2 tazze di quinoa  
6 etti di polpa di zucca  
uno scalogno  
una cipolla  
5-6 amaretti grandi  
un litro di latte di riso  
olio extravergine di oliva, sale

*Tempo di preparazione e cottura: un'ora e mezza*

*Per 4-6 persone*

una tazza  
di farina di quinoa  
una tazza  
di farina di ceci  
mezzo chilo  
di spinaci  
un porro  
un rametto  
di rosmarino  
olio extravergine  
di oliva  
sale, pepe

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: un'ora  
più il riposo*

## **Farinata di quinoa con spinaci**

Diluite la farina di quinoa e di ceci in quattro tazze d'acqua; unite il rametto di rosmarino e lasciate riposare per una notte.

Fate soffriggere il porro tagliato a rondelle sottili in poco olio e acqua; quando incomincia ad appassire, aggiungete gli spinaci spezzettati con le mani, e aggiustate di sale e pepe. Unite le verdure alla farina, tritando fine il rosmarino. Regolate di nuovo di sale e pepe a piacere.

Foderate una teglia con carta da forno, ungete con olio, versate il composto, fino ad arrivare a un centimetro di altezza, e infornate a 200°C per una mezz'ora.

Lasciate intiepidire e servite.

## Falafel di ceci e quinoa

Lasciate in ammollo i ceci in acqua tiepida per almeno 12 ore. Passato questo tempo fateli bollire per circa un'ora in acqua salata.

Cuocete la quinoa in una pentola con acqua leggermente salata fino a quando tutto il liquido non sarà completamente assorbito.

Tritate la carota e il porro e fateli stufare leggermente con un cucchiaio di olio e uno d'acqua. Unite i ceci, le erbe aromatiche, le spezie e aggiustate di sale.

Quando il tutto sarà cotto e insaporito trasferitelo nel mixer con la quinoa e frullate fino a che il composto non sarà omogeneo. Formate, quindi, delle piccole palline e passatele nella farina di ceci.

Cuocete i falafel in una padella con un paio di cucchiai di olio fino a che non avranno un bel colore dorato.

Serviteli caldi con una salsa preparata con la tahina, il succo del limone, olio e sale.

*Per 4 persone*

80 g di quinoa  
una tazza di ceci  
2 cucchiai di farina di ceci  
una piccola carota  
un piccolo porro  
un ciuffetto di erba cipollina  
un ciuffetto di prezzemolo  
mezzo limone  
2 cucchiai di tahina  
olio extravergine di oliva  
sale marino integrale  
pepe, un pizzico di curcuma

*Tempo di preparazione e cottura: mezz'ora più l'ammollo dei ceci*

*Per 4 persone*

4 etti di quinoa  
un petto di pollo  
un etto di feta  
2 etti di spinaci  
3 cipollotti  
un peperone  
un peperoncino  
un mazzetto  
di coriandolo  
alcune foglie  
di menta  
yogurt (facoltativo)  
olio extravergine  
di oliva  
sale, paprica  
pimento (pepe  
giamaicano)

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora*

## **Insalata di pollo e quinoa**

Portate a ebollizione in una pentola una quantità d'acqua sufficiente a coprire la quinoa, tuffatela e cuocete per una decina di minuti.

Tritate il peperoncino, una parte di coriandolo, gli spinaci, i cipollotti e le foglie di menta. Dividete il peperone in falde e grigliatele.

Tagliate il petto di pollo a fettine e, dopo averle battute in modo che siano molto sottili, a striscioline; insaporitele con sale, paprica, pimento e cuocetele a fuoco medio in una padella in cui avrete riscaldato un po' di olio.

Condite la quinoa con il trito di erbe e verdure e accompagnate con tocchetti di feta, il peperone grigliato, il pollo e, volendo, un po' di yogurt.

## Minestra di quinoa e spinaci

In una pentola fate appassire la cipolla tritata in due cucchiaini di olio e uno d'acqua per cinque minuti, aggiungendo a metà cottura mezzo cucchiaino di grani di cumino. Versate la quinoa sciacquata e lasciate leggermente rosolare. Bagnate con due tazze d'acqua, portate a bollore e cuocete per mezz'ora. Unite gli spinaci tagliati grossolanamente, salate e continuate la cottura anche solo per tre minuti. Insaporite con un po' di salsa di soia e servite.

*Per 4 persone*

una tazza di quinoa  
una cipolla bionda  
6 mazzi di spinaci  
grani di cumino  
salsa di soia  
olio extravergine  
di oliva, sale

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 45 minuti*

*Per 6 persone*

un etto di quinoa  
un etto  
di lenticchie rosse  
decorticate  
8 peperoni rossi  
tondi  
un pomodoro  
cuore di bue  
uno spicchio  
di aglio  
2 foglie di basilico  
2 foglie di salvia  
olio extravergine  
di oliva  
sale grosso  
integrale

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: un'ora*

## Peperoni ripieni di quinoa

Fate saltare in poco olio allungato con un po' d'acqua lo spicchio di aglio tritato e le foglie di salvia. Aggiungete le lenticchie e, dopo averle rosolate, il pomodoro sbucciato e tagliato a tocchetti assieme alle foglie di basilico spezzettate.

Lavate la quinoa sotto l'acqua corrente e versatela in una pentola. Fatela tostare qualche istante e poi aggiungete 200 millilitri d'acqua. Insaporite con un po' di sale grosso, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Spegnete e lasciate la casseruola coperta fino al completo assorbimento dell'acqua di cottura. Nel frattempo lavate i peperoni e con un coltellino a punta affilato tagliate la calotta superiore e conservatela. Svuotateli dei semi e mettetene sei in una teglia. Tagliate gli ultimi due in piccole losanghe e fateli saltare in una padella antiaderente con un filo di olio. Regolate di sale e mettetene da parte.

Quando la quinoa sarà pronta, aggiungete i peperoni saltati in padella. Con il composto coprite i peperoni posti nella teglia, compattandolo bene. Richiudete ogni peperone con la sua calotta. Infornate a 180°C per 15-20 minuti. Lasciate intiepidire e servite completando il piatto con un filo d'olio.



## Peperoni ripieni di quinoa e carne

Mettete la quinoa in un pentolino con mezzo litro d'acqua. Portate a ebollizione, coprite e fate cuocere per 15 minuti a fuoco lento.

Soffriggete la cipolla tritata con un filo di olio, aggiungete la carne, un pizzico di paprica e poco sale.

Unite la quinoa e la carne giunte a cottura, aggiungete i pomodori tagliuzzati a dadini, due cucchiari di menta e prezzemolo tritati, e amalgamate bene il tutto.

Togliete il cappello ai peperoni, riempiteli con la farcia, chiudeteli, condite con un goccio di olio e mettete in forno a 180°C per 45 minuti.

Servite i peperoni tiepidi, accompagnandoli con una bella insalata croccante.

*Per 4 persone*

180 g di quinoa  
un etto di carne di manzo macinata  
una cipolla rossa  
2 pomodori maturi  
2 peperoni  
alcune foglie di menta  
un ciuffetto di prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
sale, paprica

*Tempo di preparazione e cottura: un'ora e mezza*

*Per 4 persone*

mezza tazza  
di quinoa  
mezza tazza  
di miglio  
una zucchina  
una carota  
uno spicchio  
di aglio  
un uovo  
farina di frumento  
pangrattato  
mezz'etto  
di parmigiano  
reggiano  
semi di sesamo  
olio extravergine  
di oliva  
sale, pepe

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora  
e un quarto*

## **Polpette di quinoa e miglio**

Cuocete la quinoa e il miglio con due tazze di acqua per una decina di minuti (saranno cotti quando il liquido si sarà del tutto assorbito). Tagliate a cubetti di piccole dimensioni la zucchina e la carota. Tostate il sesamo in una padella antiaderente con un po' di olio e successivamente aggiungete la zucchina e la carota unitamente a uno spicchio di aglio e a un pizzico di sale. Una volta ultimata la cottura, insaporite con pepe e frullate il tutto con il mixer fino a ottenere una purea cremosa e omogenea. Mescolatela con la quinoa e il miglio, unite il parmigiano grattugiato e l'uovo, e amalgamate bene il composto. Fate delle piccole palline, passatele nella farina e nel pangrattato, ponetele su una teglia rivestita con carta da forno e infornate a 180°C. Dopo una decina di minuti girate le polpette affinché anche l'altro lato possa dorare. Lasciate cuocere altri 10 minuti e servite.

## Polpette di quinoa e cannellini

La sera precedente mettete in ammollo i cannellini; al mattino cuoceteli in acqua bollente salata per un'ora almeno e scolateli.

Lavate la quinoa e lessatela in due etti d'acqua finché questa non si sarà completamente assorbita. Togliete dal fuoco, incoperchiate e lasciate raffreddare per un quarto d'ora.

Nel frattempo fate appassire la cipolla e la zuccina tritate finemente in una padella a fuoco lento con un filo di olio, un cucchiaino d'acqua e il timo, che eliminerete a cottura ultimata.

Pestate in modo grossolano i cannellini, aggiungete la quinoa, le verdure, il parmigiano grattugiato, un pizzico di origano e amalgamate il tutto. Se l'impasto risultasse troppo umido, potete incorporare un cucchiaino di farina.

Confezionate le polpette, sistematele su una teglia rivestita con carta da forno e cuocete in forno a 180°C per una ventina di minuti o comunque fino a quando non appariranno dorate.

*Per 6 persone*

un etto di quinoa  
un etto di fagioli  
cannellini  
una cipolla rossa  
piccola  
una zuccina  
un rametto di timo  
farina di frumento  
(facoltativo)  
30 grammi  
di parmigiano  
reggiano  
olio extravergine  
di oliva  
sale, origano

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 2 ore  
più l'ammollo dei  
fagioli*

*Per 4 persone*

una tazza di quinoa  
peperoni  
melanzane  
zucchine, cipolle  
pomodori  
alcune foglie  
di menta  
(facoltativo)  
un mazzetto  
di coriandolo  
(facoltativo)  
brodo vegetale  
(facoltativo)  
olio extravergine  
di oliva  
sale, pepe

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: un'ora  
più il riposo*

## **Quinoa e verdure grigliate**

*Barbara Torresan*

Grigliate le verdure che vi piacciono maggiormente – in questo caso peperoni, melanzane, zucchine, cipolle –, poi tagliatele a pezzetti minuscoli, trasferitele in una ciotola e conditele con olio extravergine di oliva, sale, pepe e, volendo, un trito di menta e coriandolo. Lasciate insaporire.

Quanto alla quinoa, sceglietela bio e sciacquatela con abbondante acqua fredda, per eliminare eventuali residui di saponina, quindi cuocetela con due tazze di brodo vegetale (o d'acqua) e un pizzico di sale sino a totale assorbimento del liquido: i chicchi diventeranno trasparenti. Sarà necessaria una ventina di minuti.

Una volta cotta, lasciatela raffreddare e aggiungetela alle verdure, fate insaporire e servite con pomodori tagliati a fette.

La quinoa aumenta molto di volume (calcolate non più di 70 grammi di peso a crudo per persona).

Un suggerimento, che vale per molti cereali, è quello di cuocere una buona dose di quinoa e, in giorni successivi, sperimentare più abbinamenti, sia freddi sia caldi.

## Quinoa con zucca e carote

Sciacquate bene la quinoa e fatela leggermente tostare in una pentola; quando incomincerà a emanare un buon profumo, versate due tazze d'acqua calda, portate a bollore e continuate la cottura per 15 minuti (o finché non si sarà assorbito tutto il liquido).

Intanto scaldate l'olio con un pochino di acqua, e non appena caldi unite la cipolla affettata finemente, il battuto di erbe aromatiche e lasciate stufare per qualche minuto.

Aggiungete poi la carota tagliata in diagonale e, dopo averla fatta saltare per qualche minuto, la zucca tagliata a pezzetti; abbassate la fiamma, bagnate con un goccio d'acqua e cuocete finché le verdure non saranno morbide ma ancora croccanti (se necessario, versate ancora un goccio d'acqua).

Quando la quinoa sarà pronta, saltatela per qualche minuto con le verdure insaporendo con un po' di salsa di soia.

Impiattate e servite subito.

*Per 4 persone*

una tazza di quinoa  
un etto di polpa di zucca  
una carota  
una cipolla  
battuto  
di rosmarino  
e salvia  
un cucchiaio  
di olio extravergine  
di oliva  
un cucchiaio  
di salsa di soia

*Tempo di  
preparazione  
e cottura: 40 minuti*

*Per 4 persone*

una tazza  
di quinoa  
un porro  
un cespo  
di catalogna  
un finocchio  
un rametto  
di rosmarino  
olio extravergine  
di oliva, sale

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: un'ora*

## **Quinoa con catalogna e finocchi**

Versate la quinoa sciacquata in una pentola con due tazze d'acqua, portate a bollore, cuocete per mezz'ora e quindi scolate.

Fate scaldare in un po' di olio e acqua il porro tagliato a rondelle sottili; quando comincerà ad appassire aggiungete il finocchio a tocchetti e in ultimo la catalogna spezzettata grossolanamente. Regolate di sale e cuocete badando che tutto rimanga croccante.

Unite la quinoa e il rosmarino tritato, mescolate bene, fate insaporire ancora per qualche minuto e servite subito.



## Quinoa e amaranto al radicchio su crema di porri

Tagliate il radicchio a striscioline, sciacquatelo e fatelo soffriggere in una padella con un filo di olio extravergine di oliva e uno spicchio di aglio. Salate, coprite e continuate la cottura finché non sarà appassito.

Affettate la parte bianca dei porri e soffriggetela in un'altra padella con olio fino a quando non sarà diventata lucida e morbida. Fate raffreddare e frullate in un mixer.

Portate a bollore cinque tazze d'acqua in un pentolino, salate e aggiungete l'amaranto e dopo 10 minuti la quinoa. Proseguite la cottura per altri 20 minuti, fino a che la quinoa non si sarà aperta.

Sminuzzate il radicchio su un tagliere e fatelo saltare in padella con la quinoa e l'amaranto.

Servite disponendo in ogni piatto il composto su uno strato di crema di porri.

*Per 4 persone*

2 tazze di quinoa  
una tazza  
di amaranto  
un cespo  
di radicchio  
4 porri  
uno spicchio  
di aglio  
olio extravergine  
di oliva, sale

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: 45 minuti*

*Per 6 persone*

una tazza  
di quinoa lessata  
una tazza  
di farina di quinoa  
un cucchiaio  
di cremortartaro  
3 mele, una pera  
20 nocciole  
4 cucchiari  
di sciroppo di acero  
10 cucchiari  
di latte di riso  
mezzo limone  
4 cucchiari di olio  
di mais, sale

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: un'ora  
e mezza*

## **Torta di quinoa con mele e pere**

Setacciate in un contenitore la farina di quinoa e unite il cremortartaro, un pizzico di sale e la scorza del limone grattugiata.

Mescolate la quinoa lessata con l'olio, lo sciroppo di acero, il latte e unite al composto la farina. Sbattete bene con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto piuttosto denso (se lo è troppo aggiungete ancora un po' di latte di riso).

Incorporate le nocciole, che avrete sgusciato, tostato e tritato, le mele e la pera tagliate a fettine, rimestando molto bene per amalgamare il tutto. Trasferite su una teglia rivestita con carta da forno e infornate per un'ora alla temperatura di 180°C.

## Zuppa di quinoa ai cereali

Riempite una grande pentola con circa quattro litri d'acqua – la quantità dovrà essere pari a tre volte il volume dei cereali –, portate a bollore e salate. Sciacquate sotto l'acqua corrente il kamut, che ha un tempo di cottura di 50 minuti, e tuffatelo nella pentola. Coprite e mescolate di tanto in tanto. Dopo 10 minuti aggiungete l'orzo perlato, sempre dopo averlo sciacquato, aspettate altri 10 minuti e unite l'amaranto.

Versate in pentola la quinoa assieme al farro perlato lavato 10 minuti dopo l'amaranto; attendete cinque minuti e potrà raggiungere gli altri ingredienti il grano saraceno, che ha il tempo di cottura più breve. Fate andare a fiamma moderata per un quarto d'ora, spegnete il fuoco e servite la zuppa fumante con una macinata di pepe e un filo di olio extravergine di oliva.

*Per 6 persone*

2 tazze di quinoa  
mezza tazza  
di kamut  
mezza tazza  
di grano saraceno  
una tazza di orzo  
perlato  
una tazza  
di amaranto  
mezza tazza  
di farro  
olio extravergine di  
oliva  
sale, pepe

*Tempo di  
preparazione e  
cottura: un'ora e  
mezza*

### Le Botteghe Altromercato

#### Valle d'Aosta

##### Lo Pan Ner soc. coop.

Via Parigi, 240 - 11100 - Aosta  
sede@lopanner.it  
www.lopanner.it  
(016)5239291

Rue de Tillier, 28 - 11100 - Aosta  
lopanner.ao@tiscali.it  
www.lopanner.it  
(016)5261841

#### Piemonte

##### Equazione coop. onlus

P.zza Mazzini, 61 - 15076 - Ovada (AL)  
info.ovada@equazione.it  
www.equazione.it  
(0143)81304

Via Aurelio Saffi, 60 - 15033 - Casale Monferrato (AL)  
info.casa@equazione.it  
www.equazione.it  
(0142)449146

Via Paolo Da Novi, 51 - 15067 - Novi Ligure (AL)  
info.novi@equazione.it  
www.equazione.it  
(0142)70111

Via Milano, 71 - 15100 - Alessandria  
info.alessandria@equazione.it  
www.equazione.it  
(0131)262631

Via Mazzini, 12 - 15011 - Acqui Terme (AL)  
info.acqui@equazione.it  
www.equazione.it  
(0144)320233

C.so Garibaldi, 20 - 15048 - Valenza Po (AL)  
info.valenza@equazione.it  
www.equazione.it  
(0131)943464

##### Della Rava e Della Fava coop.

P.zza Porta Torino, 14/15 - 14100 - Asti  
info@ravafava.it  
www.ravafava.it  
(0141)210911

C.so Alessandria, 216-218 - 14100 - Asti  
cuorebio@ravafava.it  
www.ravafava.it  
(0141)273783

Via Cavour, 83 - 14100 - Asti  
altromercato@ravafava.it  
www.ravafava.it  
(0141)321869

##### L'Altromercato s.c.s. onlus

Via Italia, 61 - 13900 - Biella  
equosolidalebiella@libero.it  
(015)8400399

##### Raggio Verde coop. soc. onlus

Via Ranzoni, 12 - 13836 - Cossato (BI)  
botteghe@raggioverde.com  
www.raggioverde.com  
(015)93600

##### Colibrì soc. coop. soc. onlus

Via S. Arnolfo, 4 - 12084 - Mondovì (CN)  
mondovi@coopcolibri.it  
www.coopcolibri.it  
(0174)45333

C.so Dante, 33 - 12100 - Cuneo  
cuneo@coopcolibri.it  
www.coopcolibri.it  
(0171)634819

Via Garibaldi, 19 - 12011  
Borgo San Dalmazzo (CN)  
borgo@coopcolibri.it  
www.coopcolibri.it  
(0171)266532

Via Garibaldi, 8 - 12045 - Fossano (CN)  
fossano@coopcolibri.it  
www.coopcolibri.it  
(0172)693180

Via A. Volta, 10 - 12037 - Saluzzo (CN)  
saluzzo@coopcolibri.it  
www.coopcolibri.it  
(0175)46319

##### Quetzal s.c.a.r.l.

C.so Italia, 9d - 12051 - Alba (CN)  
info@coopquetzal.it  
www.coopquetzal.it  
(0173)290977

### **Raggio Verde coop. soc. onlus**

Via Rosmini, 10 - 28021 - Borgomanero (NO)  
botteghe@raggioverde.it  
www.raggioverde.it  
(0322)82974

Via Biglieri, 2/g - 28100 - Novara  
novara@raggioverde.it  
(0321)463955

Via Gramsci, 18/a - 28043 - Bellinzago Novarese (NO)  
bellinzago@raggioverde.it  
(0321)1985094

### **I.so.la. coop**

Via F.lli Vasco, 6 - 10124 - Torino  
equamente@cooperativaisola.org  
www.cooperativaisola.org  
(011)8179041

Via Morandi, 3 - 10093 - Collegno (TO)  
equamente@cooperativaisola.org  
www.cooperativaisola.org  
(011)8179041

### **Il Ponte coop.**

Via Pacchiotti, 35 - 10094 - Giaveno (TO)  
giaveno@coopilponte.org  
www.coopilponte.org  
(011)9364611

P.zza Conte Rosso, 1 - 10051 - Avigliana (TO)  
avigliana@coopilponte.org  
www.coopilponte.org  
(011)9311288

Via Santa Croce, 1 - 10098 - Rivoli (TO)  
rivoli@coopilponte.org  
www.coopilponte.org  
(011)9311288

### **Mondo Nuovo s.c.s**

Via Roma, 13 - 10028 - Trofarello (TO)  
trofarello@mondo-nuovo.it  
www.mondo-nuovo.it  
(011)6490342

Via Vittorio Emanuele, 113 - 10023 - Chieri (TO)  
chieri@mondo-nuovo.it  
www.mondo-nuovo.it  
(011)9413101  
Via Amaretti, 1/c - 10046 - Poirino (TO)  
poirino@mondo-nuovo.it  
www.mondo-nuovo.it  
(011)9452781

Via San Donato, 43 - 10144 - Torino  
sandonato@mondo-nuovo.it  
www.mondo-nuovo.it  
(011)484605

Via San Marino, 63/65 - 10137 - Torino  
sanmarino@mondo-nuovo.it  
www.mondo-nuovo.it  
(011)3249540

Via XX Settembre, 67 - 10127 - Torino  
xxsettembre@mondo-nuovo.it  
www.mondo-nuovo.it  
(011)4546910

Via Garibaldi, 14 - 10122 - Torino  
garibaldi@mondo-nuovo.it  
www.mondo-nuovo.it  
(011)5621725

### **Albatros ass.culturale**

Piazza Convenzione, 17 - 28037 - Domodossola (VB)  
albatros.equolibero.it  
(0324)44146

### **Raggio Verde coop. soc.onlus**

P.zza Cavour, 42 - 28921 - Verbania (VB)  
botteghe@raggioverde.com  
www.raggioverde.com  
(0323)403968

Via Umberto I, 58 - 28822 - Cannobbio (VB)  
botteghe@raggioverde.com  
www.raggioverde.com  
(0323)70231

Via Combattenti d'Italia, 1 - 13811 - Borgosesia (VC)  
botteghe@raggioverde.com  
www.raggioverde.com  
(0163)209146

Via Galileo Ferraris, 65 - 13100 - Vercelli (VC)  
botteghe@raggioverde.com  
www.raggioverde.com  
(0161)1743425

## **Lombardia**

### **Amandla coop. soc. di solidarietà**

Via Baioni, 34 - 24123 - Bergamo  
baioni@amandla.it  
www.amandla.it  
(035)210520  
Via Garibaldi, 6 - 24027 - Nembro (BG)  
gherim@amandla.it  
www.amandla.it  
(035)4127207

## LA QUINOA IN CUCINA

---

Via Tadini, 66 - 24058 - Romano di Lombardia (BG)  
equazione@amandla.it  
www.amandla.it  
(0363)901764

Via Sant'Orsola, 25 - 24100 - Bergamo  
santorsola@amandla.it  
www.amandla.it  
(035)246837

Via C. Battisti, 33 - 24025 - Gazzaniga (BG)  
arpilleras@amandla.it  
www.amandla.it  
(035)714691

Via Vittorio Emanuele, 106 - 24033  
Calusco D'adda (BG)  
algomas@amandla.it  
www.amandla.it  
(035)799055

Via Dante, 5 - 24018 - Villa D'almè (BG)  
bondeko@amandla.it  
www.amandla.it  
(035)545585

Corso Roma, 55/m - 24068 - Seriate (BG)  
tdtu@amandla.it  
www.amandla.it  
(035)301385

### **Ctm Treviglio coop. soc.**

Via Roma, 10/int. - 24047 - Treviglio (BG)  
ctmtrev@libero.it  
(036)346970

### **Nuova solidarietà coop.**

Via De Bernardi, 17 - 24023  
Corte Sant'Anna Clusone (BG)  
conusol@tin.it  
www.coopnuovasolidarieta.it  
(034)620008

Via Don L. Zinetti, 2/e - 24060 - Casazza (BG)  
conusol@tin.it  
www.coopnuovasolidarieta.it  
(035)812092

### **Il Mondo in Casa**

Via Monsuello, 53 - 25065 - Lumezzane (BS)  
mondoincasa@alice.it  
(030)8922924

### **Jangada ass.**

Via S. Martino del Carso, 3 - 25025 - Manerbio (BS)  
jangada2003@libero.it  
(030)9937520

### **Mariposa soc. coop. soc. onlus**

Via Mirolte, 49/a - 25055 - Iseo (BS)  
harambee@coopmariposa.it  
www.coopmariposa.it  
(030)921910

Corso Nave Corriera, 11 - 25055 - Pisogne (BS)  
mariposa@coopmariposa.it  
www.coopmariposa.it  
(0364)880420

### **Solidarietà coop. s.c.a.r.l**

Via Castello, 15 - 25038 - Rovato (BS)  
info@coopsolidarieta.org  
www.coopsolidarieta.org  
(030)7709585

### **Solidarietà coop. s.c.a.r.l**

Via San Faustino, 22/a - 25122 - Brescia  
info@coopsolidarieta.org  
www.coopsolidarieta.org  
(030)3772355

P.zza Dei Medici, 4 - 25085 - Gavardo (BS)  
info@coopsolidarieta.org  
www.coopsolidarieta.org  
(0365)372538

Via IV Novembre, 31 - 25086 - Rezzato (BS)  
info@coopsolidarieta.org  
www.coopsolidarieta.org  
(030)2793827

Largo Zanardelli, 6 - 25016 - Ghedi (BS)  
info@coopsolidarieta.org  
www.coopsolidarieta.org  
(030)901451

### **Tapioca ass.**

Via Cappellini, 16 - 25047 - Darfo Boario Terme (BS)  
atapioca@libero.it  
(0364)536237

Via Cesare Battisti, 3 - 25048 - Edolo (BS)  
tapiocaedolo@ngi.it

### **Shongoti onlus s.c.s.r.l**

Via Mazzini, 40 - 22036 - Erba (CO)  
info@shongoti.it  
www.shongoti.it  
(031)641916



**La Siembra coop. soc. onlus**

Via S.ta Chiara, 52 - 26013 - Crema (CR)  
coopsiembra@gmail.com;  
www.lasiembra.it  
(0373)250670

**Nonsolanoi s.c.a.r.l**

C.So Matteotti, 1 26100 - Cremona  
bottega.cremona@nonsolanoi.org  
www.nonsolanoi.org  
(0372)463800

Via Cavour, 89bis - 26041 - Casalmaggiore (CR)  
bottega.casalmaggiore@nonsolanoi.org  
www.nonsolanoi.org  
(0375)201802

**Mondo Equo coop.**

Via 24 Maggio, 12 - 23081 - Calolziocorte (LC)  
calolzio@mondoequo.191.it  
www.mondoequo.it  
(0341)633214

P.zza della Vittoria, 5 - 23826  
Mandello del Lario (LC)  
mandello@mondoequo-lc.191.it  
www.mondoequo.it  
(0341)731184

Via C. Cattaneo, 29 - 23900 - Lecco (LC)  
lecco@mondoequo.it  
www.mondoequo.it  
(0341)364282

**Nord - Sud soc. coop.**

Via Garibaldi, 53/a - 26900 - Lodi  
nordsud@mclink.net  
(0371)422419

Via Cesare Battisti, 1 - 26841  
Casalpuusterlengo (LO)  
abyayala@nordsud3.191.it  
(0377)919157

Via Umberto I, 12 - 26866  
Sant'Angelo Lodigiano (LO)  
nordsud2@eticonet.it  
(0371)92799

**Il villaggio globale s.c.r.l**

Via Zucchi, 37 - 20900 - Monza (MB)  
viazucchi@ilvillaggioglobalemonza.it  
www.ilvillaggioglobalemonza.it  
(039)324060

**Mondoalegre soc. coop.**

via Don Ciceri, 12 - 20050 - Sulbiate (MB)  
sulbiate@mondoalegre.it  
www.mondoalegre.it  
(02)95304216

**Nazca coop. a.r.l**

P.zza martiri della Libertà, 1 - 20058 - Villasanta (MB)  
villasanta@nazcacoop.it  
www.nazcacoop.it  
(039)302690

Via Manzoni, 37 - 20040 - Bellusco (MB)  
bellusco@nazcacoop.it  
www.nazcacoop.it  
(039)623718

**Sotto lo stesso cielo ass.**

Via Manzoni, 10 - 20040 - Usmate Velate (MB)  
labottequa@libero.it  
(039)671746

**Altrospazio - acli "a. Grandi" soc. coop.**

Piazza Matteotti, 18 - 20010  
Canegrate (MI)  
canegrate@altrospazio.it  
www.altrospazio.it  
(0331)407201

via IV Novembre, 7 - 20010 - Bareggio (MI)  
bareggio@altrospazio.it  
www.altrospazio.it  
(02)91410453

**Altrospazio - acli "a. Grandi" soc. coop.**

Via Milano, 50 - 20013 - Magenta (MI)  
magenta@altrospazio.it  
www.altrospazio.it  
(02)784704

Via A. Manzoni, 53 - 20020 - Busto Garolfo (MI)  
bustogarolfo@altrospazio.it  
www.altrospazio.it

Via San vittore, 4 - 20020 - Lainate (MI)  
lainate@altrospazio.it  
www.altrospazio.it  
(02)9371079

**Altrove coop. soc.**

Via dei Platani, 6 - 20020 - Arese (MI)  
bottega.arese@coopaltrove.org  
www.coopaltrove.it  
(02)9384303

## LA QUINOA IN CUCINA

---

Via Roma, 30 - 20021 - Bollate (MI)  
bottega.bollate@coopaltrove.org  
www.coopaltrove.it  
(02)3590495

### **Chico Mendes onlus scarl**

Via Canonica, 24 - 20154 - Milano  
canonica@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)33605435

Via A. Mosca, 185 - 20152 - Milano  
muggiano@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)48915139

Viale Corsica, 45 - 20133 - Milano  
corsica@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)70125986

Via Giambellino, 79 - 20146 - Milano  
giambellino@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)472709

Corso San Gottardo, 16 - 20136 - Milano  
sangottardo@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)83241498

Piazza Lima - Stazione M1 - 20124 - Milano  
lima@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)29527629

Via Mercato, 24 - 20121 - Milano  
mercato@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)72003695

P.zza Giussani, 3/b - 20032  
Brusuglio di Cormano (MI)  
brusuglio@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)66302426

Via Martiri di Fossoli, 3 - 20092  
Cinisello Balsamo (MI)  
cinisello@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)66012918

Corso Lodi, 20 - 20135 - Milano  
lodi@chicomendes.it  
www.chicomendes.it  
(02)54118318

### **CIELO coop.**

Via San Carlo, 7 c/o - 20010 - Arluno (MI)  
cooperativacielo@virgilio.it  
www.coopcielo.it  
(02)90377055

Via Porta Ronca, 31 - 20017 - Rho (MI)  
coopebpttegiacielo@gmail.com  
www.coopcielo.it  
(02)93505632

### **Cose dell'Altro Mondo ass. Culturale**

Via Ripa di Porta Ticinese, 47 - 20144 - Milano  
assmondo@iol.it  
(02)89401735

### **Effetto Terra ass.**

Via A. Gramsci, 45 - 20037 - Paderno Dugnano (MI)  
effete@alice.it  
www.effettoterra.it  
(02)9105982

### **Mondoalegre soc. coop.**

Via Giovine Italia, 7 - 20056  
Trezzo sull'Adda (MI)  
trezzo@mondoalegre.it  
www.mondoalegre.it  
(02)9091271

Via IV Novembre, 25 - 20064 - Gorgonzola (MI)  
promotore@mondoalegre.it;  
www.mondoalegre.it  
(02)95304216

Via Matteotti, 18 - 20066 - Melzo (MI)  
melzo@mondoalegre.it  
www.mondoalegre.it  
(02)95710287

Via S. Rocco, 18 - 20065 - Inzago (MI)  
inzago@mondoalegre.it  
www.mondoalegre.it  
(02)9548350

Via Monzese, 2 - 20090 - Segrate (MI)  
segrate@mondoalegre.it  
www.mondoalegre.it  
(02)26922633

Via Mazzini, 18 20062 - Cassano d'Adda (MI)  
cassano@mondoalegre.it  
www.mondoalegre.it  
(0363)65985

Via Carolina Balconi, 22 - 20063  
Cernusco sul Naviglio (MI)

#### **Nazca coop. a.r.l**

Via Breda, 54 - 20126 - Milano  
nazca@nazcacoop.it  
www.nazcacoop.it  
(02)27000305

Via Repubblica, 15 - 20026  
Novate Milanese (MI)  
novate@nazcacoop.it  
www.nazcacoop.it  
(02)3910110

via Centurelli, 2 - 20091 - Bresso (MI)  
bresso@nazcacoop.it  
www.nazcacoop.it  
(02)61039192  
via Roma, 38 - 20050 - Macherio (MI)

#### **Il Mappamondo coop.**

Via J. Daino, 1/3 - 46100 - Mantova (MN)  
info@mappamondomantova.it;  
www.mappamondomantova.it  
(0376)327841

#### **Nonsolonoï s.c.a.r.l**

Via Garibaldi, 67 - 46019 - Viadana (MN)  
stefy\_1408@hotmail.com  
www.nonsolonoï.org

#### **Altrospazio - acli "A. Grandi" soc. coop.**

Corso Garibaldi, 44 - 27029 - Vigevano (PV)  
vigevano@altrospazio.it  
www.altrospazio.it  
(0381)82636

#### **C.a.f.e. ass.**

Corso Garibaldi, 22/b - 27100 - Pavia  
asscafe@libero.it  
(0382)21849

#### **La bottega della solidarietà**

Via Piazzini, 18 - 23100 - Sondrio (SO)  
bdmson@tin.it  
www.commercioequosondrio.it  
(0342)567310

#### **Nonsolomerce ass.**

Via Pedretti, 2 - 23022 - Chiavenna (SO)  
nonsolomerce@email.it

#### **Altrospazio - acli "A. Grandi" soc. coop.**

Via Garibaldi, 27 - 21100 - Varese  
varese@altrospazio.it  
www.altrospazio.it  
(0332)288383

#### **Il Sandalo ass.**

C.so Italia, 58 - 21047 - Saronno (VA)  
ilsandalo@tiscalinet.it  
www.ilsandalo.eu  
(02)96280295

#### **Nazca coop. a.r.l**

Via Scipione Ronchetti - 21044  
Cavaria con Premezzo (VA)  
cavaria@nazcacoop.it  
www.nazcacoop.it  
(0331)216064

## **Trentino Alto Adige**

#### **Bottega del Mondo Bolzano coop. soc. onlus**

Via Alto Adige, 6 - 39100 - Bolzano  
bz@weltladen.it  
www.bottegedelmondo.bz.it  
(0471)971469

#### **Eine Welt Gruppe Taufers**

Pfarrte, 6 - 39032 - Campo Tures (BZ)  
weltladentaufers@libero.it  
(0474)679209

#### **Le Formiche coop. soc. onlus**

Piazza Don Bosco, 7/a - 39100 - Bolzano  
bdmsassari@formibz.it  
www.bottegedelmondo.bz.it  
(0471)931037

Via Kennedy, 174 - 39150 - Laives (BZ)  
bdmlaives@formibz.it  
www.bottegedelmondo.bz.it  
(0471)590650

Via Roma, 61 - 39100 - Bolzano  
bdmroma@formibz.it  
www.bottegedelmondo.bz.it  
(0471)502821

## LA QUINOA IN CUCINA

---

### **Solidarietà Terzo Mondo coop. soc. onlus**

Via Verdi, 2/a - 39012 - Merano (BZ)  
welt.bottega@dnet.it  
(0473)211501

Am Gries, 27 - 39011 - Lana (BZ)  
welt.bottega.lana@rolmail.net  
(0473)564672

### **Weltladen Brixen coop. soc. onlus**

Via Fienili, 5/c - 39042 - Bressanone (BZ)  
info@weltladenbrixen.191.it  
(0472)830205

### **Weltladen Twigga**

Oberragen, 2 - 39031 - Brunico (BZ)  
twigga@rolmail.net  
www.bottegedelmondo.bz.it  
(0474)410226

### **Mandacaru onlus sc**

Via Roma, 5 - 38057 - Pergine Valsugana (TN)  
pergine@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0461)532056

Via G. Modena, 63 - 38065 - Mori (TN)  
mori@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0464)918051

Via Mercerie, 6 - 38068 - Rovereto (TN)  
rovereto@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0464)432979

Via Florida, 14 - 38066 - Riva del Garda (TN)  
riva@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0464)550151

P.zza Fiera, 13 - 38100 - Trento  
trento@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0461)982216

Via Matteotti, 25 - 38015 - Lavis (TN)  
lavis@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0461)241847

Via Garibaldi, 36/a - 38037 - Predazzo (TN)  
predazzo@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0462)500000

Via Garibaldi, 15 - 38050  
Fiera di Primiero (TN)  
fiera@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0439)762873

Via Garibaldi, 1 - 38017 - Mezzolombardo (TN)  
mezzolombardo@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0461)606240

Via DeGasperi, 17/a - 38023 - Cles (TN)  
cles@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0463)600437

Via Circonvallazione, 66 - 38079  
Tione di Trento (TN)  
tione@mandacaru.it  
www.mandacaru.it  
(0465)326341

## **Veneto**

### **Samarcanda s.c.s. onlu**

Via Caffi, 113 - 32100 - Belluno  
samarcanda.belluno@livecom.it  
www.samarcandascs.it  
(0437)950797

P.zza Tiziano, 12 - 32044  
Pieve di Cadore (BL)  
samarcanda.pieve@livecom.it  
www.samarcandascs.it  
(0435)501569

Via Liberazione, 6 - 32032 - Feltre (BL)  
samarcanda.feltre@livecom.it  
www.samarcandascs.it  
(0439)89734

Strada del Giardinetto, 1 - 32035  
S. Giustina Bellunese (BL)  
samarcanda.santagiustina@livecom.it  
(0437)858688

### **Angoli di Mondo coop. soc.**

Riviera Tito Livio, 46 - 35139 - Padova  
titolivio@angolidimondo.it  
www.angolidimondo.it  
(049)8789489

Via Jacopo da Montagnana, 17 - 35132 - Padova  
riviera@angolidimondo.it  
www.angolidimondo.it  
(049)665666

Via Marconi, 1 - 35013 - Cittadella (PD)  
sds@mediacity.it  
www.angolidimondo.it  
(049)9404577

Via Barroccio dal Borgo, 10 - 35124 - Padova  
barroccio@angolidimondo.it  
www.angolidimondo.it  
(049)8803611

Via 28 Aprile, 2 - 35047 - Solesino (PD)  
bdm.arcobaleno@inwind.it  
www.angolidimondo.it  
(0429)707119

Via Indipendenza, 39 - 35013 - Cittadella (PD)  
sds@mediacity.it  
www.angolidimondo.it  
(049)9404577

#### **Fare il Mappamondo**

Via Rovigo, 25 - 35142 - Padova  
cortiebuoni@cortiebuoni.it  
www.cortiebuoni.it  
(049)685753

#### **L'albero com.e.s. ass**

Via Dante, 2 - 25016 - Piazzola sul Brenta (PD)  
lalbero2@virgilio.it  
(049)5590286

#### **Pace e Sviluppo soc. coop. soc**

Via Tiso, 7 - 35012 - Camposampiero (PD)  
camposampiero@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(049)5790012

Via Montello, 4 - 31100 - Treviso (TV)  
treviso@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0422)301424

Via De Gasperi, 21 - 31021 - Mogliano Veneto (TV)  
mogliano@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(041)5931093

Viale della Vittoria (Galleria IV Novembre 18)  
31029 - Vittorio Veneto (TV)  
vittorioveneto@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0438)941656

Via Dei Martini, 2 - 31044 - Montebelluna (TV)  
montebelluna@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0423)603499

Via Mazzini, 39 - 31046 - Oderzo (TV)  
oderzo@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0422)714939

Via XXIX Aprile, 29 - 31033  
Castelfranco Veneto (TV)  
castelfranco@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0423)724950

Via Olimpia, 8/a - 31038 - Paese (TV)  
paese@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0422)951330

Via Trento e Trieste, 12 - 31059 - Zero Branco (TV)  
zerobranco@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0422)485960

Via Prati, 2 - 31100 - Treviso  
altromercatostore@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0422)301753

Corte del Medà, 3 - 31053 - Pieve di Soligo (TV)  
pieve@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0438)9830008

Via XXX Aprile, 23 - 31041 - Cornuda (TV)  
cornuda@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0423)839962

#### **Acli San Gaetano coop. s.c. - bandera florida**

Via G. Verdi, 48/a - 30035 - Mirano (VE)  
rb@banderaflorida.it  
www.banderaflorida.it  
(041)432452

Via Roma, 49 - 30037 - Scorzè (VE)  
rb@banderaflorida.it  
www.banderaflorida.it  
(041)447906

Via Aldo Moro, 100 - 30035 - Mirano (VE)  
(041)432452

#### **El Fontego coop. s.r.l**

Via Paruta, 23/a - 30172 - Mestre (VE)  
info@elfontego.it  
www.elfontego.it  
(041)959463

## LA QUINOA IN CUCINA

---

### **Il Mappamondo**

Stradale S. Andrea, 663 - 30015 - Chioggia (VE)  
mapchioggia@lillinet.org  
www.cortiebuoni.it  
(041)5506309

### **Pace e Sviluppo soc. coop. soc.**

Via 13 Martiri, 109 - 30027  
San Donà di Piave (VE)  
sandona@pacesviluppo.it  
www.pacesviluppo.it  
(0421)51821

### **Pace, Sviluppo e Solidarietà ass.**

Via Rastrello, 21 - 30023 - Portogruaro (VE)  
bdmportogruaro@libero.it  
(0421)74354

### **Canalete soc.coop. di consumo com.e.s**

Galleria Dante, 26 - 36078 - Valdagno (VI)  
canalete.comm@livecom.it  
www.canalete.org  
(0445)480170

P.zza Aldo Moro - 36073 - Cornedo Vicentino (VI)  
canalete.cornedo@livecom.it  
www.canalete.org  
(0445)446841

Via Dalle ore, 47 - 36070 - Trissino (VI)  
canalete.trissino@livecom.it  
www.canalete.org

Via Roma, 11 - 36076 - Recoaro (VI)  
equorecoaroterme@alice.it  
www.canalete.org  
(0445)780445

Via Cavour - 36071 - Arzignano (VI)  
canalete.arzignano@livecom.it  
www.canalete.org  
(0444)674826

### **L'Albero del Pane ass**

Via Pieve, 30 - 36042 - Breganze (VI)  
(0445)874630

### **Unicomondo coop.**

Via L. da Vinci, 27 - 36075  
Alte di Montecchio (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org  
(0444)491862

Viale dei Martiri, 25 - 36031 - Dueville (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org

Via dei Lotti c/o Parrocchia Santa Croce, 3  
36061 - Bassano del Grappa (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org

Via Gamba, 40 - 36061  
Bassano del Grappa (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org  
(0424)219087

Via Roma c/o patronato Pio X, 5/a - 36010  
Zanè (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org  
(0445)381336

P.zza Marconi, 10 - 36033  
Isola Vicentina (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org

Via S. Gaetano, 10 - 36066  
Sandrigo (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org

Via Pasubio, 54 - 36015 -  
Schio (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org  
(0445)526854

Via Trieste, 123 - 36016 - Thiene (VI)  
botteghe@unicomondo.org  
www.unicomondo.org  
(0445)364529

Via Battaglione Framarin, 76 - 36100  
Vicenza (VI)  
bottegapvicenza@unicomondo.org  
www.unicomondo.org  
(0444)565957

Contrà Catena, 21 - 36100 - Vicenza (VI)  
bottegapvicenza@unicomondo.org  
www.unicomondo.org  
(0444)545586

### **Le Rondini soc. coop.**

Via del Lavoro, 47 - 37036  
S. Martino Buon Albergo (VR)  
bottegasanmartino@rondini.org  
www.rondini.org  
(045)2077425



Via Pallone, 2/b - 37121 - Verona  
info@rondini.org  
www.rondini.org  
(045)8013504

via Ca' dei Sordi, 23 - 37057  
San Giovanni Lupatoto (VR)  
bottegasangiovanni@rondini.org  
www.rondini.org  
(045)8750491

Via Crosare, 67 - 37051 - Bovolone (VR)  
bottegabovolone@rondini.org  
www.rondini.org  
(045)6900113

Via Salieri, 12 - 37045 - Legnago (VR)  
bottegalagnago@rondini.org  
www.rondini.org  
(0442)601061

via Vittorio Emanuele II°, 56 - 37024  
Negrar (VR)  
botteganegrar@rondini.org  
www.rondini.org  
(045)7501950

## Liguria

### La Bottega Solidale coop. soc. a.r.l

Via Chiappori, 25 - 16154  
rosso (GE Sestri Ponente)  
Genova  
www.bottegasolidale.it  
(010)6047398

Calata Cattaneo, 16 - 16128  
Palazzo Millo  
Genova  
bdm.portoantico@bottegasolidale.it  
www.bottegasolidale.it  
(010)8061364

Via Canepari, 92 (GE Certosa) - 16159  
Genova  
bdm.certosa@bottegasolidale.it  
www.bottegasolidale.it  
(010)4694121

via Galata, 122r - 16121 - Genova  
bdm.galata@bottegasolidale.it  
www.bottegasolidale.it  
(010)8685468

Via G. Oberdan, 86 (GE Nervi) - 16167  
Genova  
bdm.nervi@bottegasolidale.it  
www.bottegasolidale.it  
(010)3727198

### Zucchero Amaro soc. coop. soc. onlus

Via Entella, 205 - 16043 - Chiavari (GE)  
chiavari@zuccheroamaro.it  
(0185)322209

Via Val di Canepa, 4 - 16039  
Sestri Levante (GE)  
sestri@zuccheroamaro.it  
(0185)42804

Via Roma, 1E - 16038 - Santa Margherita L. (GE)  
santa@zuccheroamaro.it  
(0185)290171

Via I. da Levanto, 5 - 19015 - Levanto (GE)  
levanto@zuccheroamaro.it

### Terre Solidali s.c.s

Via De Benedetti, 24 - 18038 - Sanremo (IM)  
info@terresolidali.it  
(01845)43363

P.zza San Siro, 11 - 18038 - Sanremo (IM)  
info@terresolidali.it  
(0184)532686

Via Z.Massa, 91 - 18038 - Sanremo (IM)  
info@terresolidali.it  
(0184)504931

### Amandla per un com.e.S

Via Mamelì, 13 - 17019 - Varazze (SV)  
bottega@amandlavarazze.it  
www.amandlavarazze.it  
(019)95836

### Bottega della Solidarietà soc. coop. Soc

Via G. Buffa, 12 - 17014  
Cairo Montenotte (SV)  
bottegacairo@libero.it  
www.bottegedellasolidarieta.it  
(019)502807

Via Manzoni, 54r - 17100 - Savona  
bdmsavona@gmail.com  
www.bottegedellasolidarieta.it  
(019)802178

## Emilia Romagna

### ExAequo coop. s.c.a.r.l

Via Altabella, 7/b - 40121 - Bologna  
segreteria@exaequo.bo.it  
www.exaequo.bo.it  
(051)233588

## LA QUINOA IN CUCINA

---

Via Roma, 26 - 40017  
San Giovanni in Persiceto (BO)  
exaequo.persiceto@livecom.it  
www.exaequo.bo.it  
(051)7401374

Via Matteotti, 136 - 40024  
Castel San Pietro (BO)  
www.exaequo.bo.it

### **San Cassiano ass.**

Via Appia, 11/12 - 40026 - Imola (BO)  
info@giustoscambioimola.it  
(0542)33713

Via Emilia, 69 - 40026 - Imola (BO)

### **Equamente coop. soc.**

Via delle Torri 7/9 - 47121 - Forlì  
info@equamente.info  
www.equamente.info  
(0543)36666

Piazza del Popolo, 31 - 47023 - Cesena  
cesena@equamente.info  
www.equamente.info  
(0547)24074

### **L'arcoiris soc. coop. soc.**

Via Matteotti, 20/c - 44042 - Cento (FE)  
info@arcoiriscoop.it  
www.arcoiriscoop.it  
(051)903439

### **Bottega del Sole coop. soc. s.c.a.r.l**

Via Matteotti, 68 - 41012 - Carpi (MO)  
bottegasdelsole@gmail.com  
www.bottegasdelsole.org  
(059)654975

Via Cesare Battisti, 10 - 41037  
Mirandola (MO)  
www.bottegasdelsole.org  
(0535)611740

### **Oltremare soc. coop.**

Via Portello, 3 - 41058 - Vignola (MO)  
bottega.vignola@coopoltremare.it  
www.coopoltremare.it  
(059)772461

Piazza Don Zucchi, 9 - 41032  
Cavezzo (MO)  
bottega.cavezzo@coopoltremare.it  
www.coopoltremare.it

Calle di Luca, 16 - 41121 - Modena  
bottega.modena@coopoltremare.it  
www.coopoltremare.it  
(059)217335

Via Emilia Ovest, 260/262 - 41121  
Modena  
info@coopoltremare.it  
www.coopoltremare.it  
(059)217335

Via Vittorio Veneto, 12 - 41042  
Fiorano Modenese (MO)

Via Castelnuovo Rangone, 1190/1 - 41057  
Spilamberto (MO)

### **La Pecora Nera coop. onlus**

Via Legnano, 8 - 29121 - Piacenza  
pecora.nera@enjoy.it  
www.lapecoranera.org  
(0523)322790

### **Mappamondo s.c.a.r.l**

Borgo Giacomo Tommasini, 25/A - 43121  
Parma  
mappamondoparma@libero.it  
www.mappamondoparma.it  
(0521)200900

### **Villaggio Globale coop. soc.**

Via Venezia, 26 - 48100 - Ravenna  
commerciale@villaggioglobale.ra.it  
www.villaggioglobale.ra.it  
(0544)219377

Corso Farini, 96 - 48026 - Russi (RA)  
commerciale@villaggioglobale.ra.it  
www.villaggioglobale.ra.it

### **Pacha Mama soc. coop. soc.**

Via IV Novembre, 31 - 47900 - Rimini  
pachamamacentro@libero.it  
www.pachamama-rimini.org  
(0541)29162

Via Cairoli, 81 - 47900 - Rimini  
pachamama@iper.net  
www.pachamama-rimini.org  
(0541)787925

Via A.Costa, 32 - 47822  
Santarcangelo (RN)  
www.pachamama-rimini.org  
(0541)622470

Via Bufalini c/o Arboreto - 47838  
Cicchetti Riccione (RN)  
(0541)78792

## Toscana

### Wipala coop.

Via Concino Concini, 19 - 52100  
Arezzo  
info@wipala.org  
www.wipala.org  
(055)9121492

Via V. Veneto, 64 - 52100 - Arezzo  
info@wipala.org  
www.wipala.org  
(0575)900612

C.so Italia, 87 - 52027  
S. Giovanni Val d'Arno (AR)  
wipala3@teletu.it  
www.wipala.org  
(055)9121492

### Il Villaggio dei Popoli coop.

Via dei Pilastri, 45r - 50121  
Firenze  
bottegafirenze@villaggiodeipopoli.org  
www.villaggiodeipopoli.org  
(055)2346319

Via Modigliani, 51 - 50142  
Firenze  
bottegaisolotto@villaggiodeipopoli.org  
www.villaggiodeipopoli.org  
(055)9331356

Via del Papa, 73 - 50053  
Empoli (FI)  
bottegaempoli@villaggiodeipopoli.org  
www.villaggiodeipopoli.org  
(0571)1963057

### Wipala coop.

Via Machiavelli, 1 50126  
San Casciano in Val di Pesa (FI)  
info@wipala.org  
www.wipala.org  
(055)822041

### Maremma Solidale soc. coop. soc.

Viale Ximenes, 15 - 58100  
Grosseto  
labottequadigrosseto@gmail.com  
(0564)453591

### Wipala coop.

Via della Madonna, 32 - 57123 - Livorno  
livorno@wipala.org  
www.wipala.org  
(0586)887350

### Circolo Terzo Mondo

Via del Marzocco, 16 - 55045  
Pietrasanta (LU)  
ctm@circoloterzomondo.it  
www.circoloterzomondo.it  
(0584)792769

### Solidando onlus soc. Coop. Soc. a.r.l

Borgo Giannotti, 490 - 55100 - Lucca  
solidando@libero.it  
(0583)330578

### Nord-Sud - Il Chicco di Senape ass. coop.

Piazza delle Vettovaglie, 18 - 56126 - Pisa  
ilchiccodisenape@tiscali.it  
www.chiccodisenape.altervista.org  
(050)598946

### Il Granello di Senapa ass.

Via Magnolfi, 71 - 50047 - Prato  
info@granello.prato.it  
www.granello.prato.it  
(0574)22315

### Wipala coop.

P.zza XXIV Giugno, 8 - 53047 - Sarteano (SI)  
www.wipala.org  
(0578)265821

## Umbria

### Monimbò soc. coop.

Via Bonazzi, 41/a - 06121 - Perugia  
bottega@monimbo.it  
www.monimbo.it  
(075)5731719

via Corso Vecchio, 104 - 05100 - Terni  
bottegat@monimbo.it  
www.monimbo.it  
(0744)428093

## LA QUINOA IN CUCINA

---

### Abruzzo

#### Un Mondo alla Rovescia ass.

Via Pollione, 32 - 66100 - Chieti  
mondoroveschia@libero.it  
www.unmondoallaroveschia.it  
(0871)320205

#### Il Mandorlo coop.

Via Galilei, 46 - 65122 - Pescara  
rb.ilmandorlo@gmail.com  
(085)4214061

Via Manzoni, 5 - 66020 - Sambuceto (PE)  
rb.ilmandorlo@gmail.com  
(085)4461934

### Lazio

#### Pangea - Niente Troppo soc. coop. soc

Via Xxiv Maggio 97 - 02032  
Fara Sabina (RI)  
pangea.corese@commercioequo.org  
www.commercioequo.org  
(0765)470166

#### Equo% soc. coop. soc.

Via Gino Capponi, 7 - 00179 - Roma  
info@equopen100.it  
www.equopen100.it  
(06)45445700

#### Equociquà! soc. coop. soc. onlus

Via della Divisione Torino, 51-53 - 00143  
Roma  
laurentina@equociqua.it  
www.equociqua.it  
(06)5915784

Via degli Ombrellari, 2 - 00193 - Roma  
borgo@equociqua.it  
www.equociqua.it  
(06)6896177

#### Pangea - Niente Troppo soc. coop. soc.

Via Arezzo, 6 - 00161 - Roma  
pangea.arezzo@commercioequo.org  
www.commercioequo.org  
(06)44290876

Via Cinigiano, 75/77 - 00139 - Roma  
pangea.cinigiano@commercioequo.org  
www.commercioequo.org (06)88641750

Via Tripolitania, 76/78 - 00199 - Roma  
pangea.tripolitania@commercioequo.org  
www.commercioequo.org  
(06)86209657

Ripetta, 262 - 00100 - Roma  
pangea.ripetta@commercioequo.org  
www.commercioequo.org  
(06)3223023

Via G. Mazzini, 28/c - 00015  
Monterotondo (RM)  
pangea.mondotondo@commercioequo.org  
www.commercioequo.org  
(06)9065550

Largo Dino Frisullo, Testaccio - Città dell'Atra  
Economia - 00153 - Roma  
cae@commercioequo.org  
www.commercioequo.org  
(06)92927168

#### Tenda dei Popoli soc. coop. soc. onlus

Via Polinesia, 10 - 00121 - Ostia Lido (RM)  
bottega@latendadeipopoli.it  
www.latendadeipopoli.it  
(06)5685482

#### Mani Unite ass

P.zza Fratelli Maristi, 2 - 01100 - Viterbo  
maniunitevt@libero.it  
www.maniunite.it  
(0761)321091

### Basilicata

#### Unaterra s.c.a.r.l

Via Plebiscito, 26/28 - 85100  
Potenza  
bdm.unaterra.pz@gmail.com  
(097)411568

### Campania

#### E' Pappeci coop. soc. a.r.l

Vico Monteleone, 8/9 - 80134  
Napoli  
bottega.centro@epappeci.it  
www.epappeci.it  
(081)5521934

via G. Orsi, 72 - 80128 - Vomero (NA)  
bottega.vomero@epappeci.it  
www.epappeci.it  
(081)5789053

## Sardegna

### Sucania ass.

C.so Vittorio Emanuele II, 181 - 09123  
Cagliari  
sucania.cagliari@gmail.com  
(070)654012

### Maia coop. soc. a.r.l

Via Cagliari, 26 - 07041  
Alghero (SS)  
info@altromercatoalghero.it  
(079)981382

## Puglia

### Bottega del Mondo l'Agorà soc. coop

Via Vanini, 4 - 70037  
Ruvo di Puglia (BA)  
bottega.lagora@libero.it  
(080)3601300

### Mondodomani ass.

Piazzale M.L. King, 6 - 70032  
Bitonto (BA)  
mondo.domani@libero.it  
www.mondodomani.net  
(080)3744468

### Unsolomondo coop. soc.

Via Pavoncelli, 124 - 70125 - Bari  
bdmpavoncelli@unsolomondo.org  
www.unsolomondo.org  
(080)5640741

Via Dante, 189 - 70122 - Bari  
bottega@unsolomondo.org  
www.unsolomondo.org  
(080)5233530

### Solequo s.c.a.r.l

Via Custoza, 20 - 72017  
Ostuni (BR)  
solequo@libero.it  
www.solequo.it  
(0831)305303

### Pietra di Scarto coop. soc. - Lo stesso sole

Via Martiri delle Fosse Ardeatine, 9 - 71042  
Cerignola (FG)  
stessosole@pietradiscarto.it  
(0885)091576

## Sicilia

### Enghera s.c.a.r.l

Via Etnea, 32 - 95127 - Catani  
lavoro@enghera.it  
www.enghera.it  
(095)7159568

Via Oreste Scionti, 19 - 95024 - Acireale (CT)  
bdmacireale@enghera.it  
www.enghera.it  
(095)7647212

### Quetzal - Bottega Solidale coop.

C.so Umberto I, 223A - 223A - Modica (RG)  
www.quetzalmodica.it  
(0932)066374

### Francisca Martin coop.

Corso Timoleonte, 77/79 - 96100 - Siracusa  
coopfranciscamartin@alice.it  
(0931)464161







**2013**

ANNO INTERNAZIONALE  
DELLA QUINOA



Alla scoperta della quinoa.  
Che cos'è, dove si coltiva, quante varietà ne esistono,  
quali sono le sue proprietà nutrizionali,  
ma soprattutto come può essere utilizzata in cucina.  
Con le ricette dei cuochi di Terra Madre,  
de Il Circolo del Cibo Altromercato  
e di Pietro Leemann, Enrico Crippa, Antonello Colonna  
Mauro Colagreco, Alice Waters e José Andrés.



Slow Food Editore



Food and Agriculture Organization  
of the United Nations



Slow Food®

