



CHICO MENDES MODENA Soc.Coop.va  
Via G.B.Malagoli 34/A 41121 MODENA  
Reg.Imp.Cod.fisc.e P.IVA 02901940367  
Albo Soc.Coop.ve A 104005  
e-mail: info@chicomodena.it  
sito web: www.chicomodena.it  
tel 059 216602 fax 059 302914



## Scheda prodotto: SEMI DI QUINUA BIANCA REALE



**Origine:** Bolivia

**Confezionatore:** Naturalsp (Bolivia)

**Quantità:** 210 g

**Caratteristiche:** La Quinoa Bianca è una piante erbacea della famiglia delle Chenopodiaceae originaria del Sud America.

I semi di questa pianta, sottoposti a macinazione, forniscono una farina contenente prevalentemente amido.

La Quinoa è un alimento altamente digeribile, proteico e con poche calorie, dunque adatto ad ogni dieta, dal delicato sapore che ben si sposa con molte preparazioni. La quinoa è un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come [fosforo](#), [magnesio](#), [ferro](#) e [zinco](#). È anche un'ottima fonte di [proteine](#) vegetali, poiché contiene tutti gli [amminoacidi essenziali](#) (fatto raro nel regno vegetale) e in proporzioni bilanciate, che corrispondono alle raccomandazioni dell'OMS<sup>[2]</sup>. Contiene inoltre [grassi](#) in prevalenza [insaturi](#). Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e È anche un'ottima fonte di proteine vegetali.

La quinoa, inoltre, è particolarmente adatta per i celiaci, in quanto è totalmente priva di glutine, perfetta sia per gli adulti sia per i bambini.

Quantità media per 100 gr di prodotto				Per porzione 70gr	
<b>Energia</b>		<b>KJ 1539</b>		<b>KJ 1077</b>	
		<b>Kcal 368</b>		<b>Kcal 258</b>	
		18%(**)		12%(**)	
<b>Grassi di cui</b>	g	6,1	30%(**)	g	4,2
<b>Acidi grassi saturi</b>	g	0,7	4%(**)	g	0,5
<b>monoinsaturi</b>	g	1,6	–	g	1,1
<b>polinsaturi</b>	g	3,3	–	g	2,3
<b>Carboidrati</b>	g	64,2	25%(**)	g	44,9
<b>di cui: zuccheri</b>	g	0,0	–	g	0,0
<b>Fibre</b>	g	7,0	28%(**)	g	4,9
<b>Proteine</b>	g	14,1	28%(**)	g	9,9
<b>Sale</b>	g	0,005	–	g	0,0
<b>Colesterolo</b>	mg	0,0	–	mg	0,0
<b>Potassio</b>	mg	563	28%(**)	mg	394,1
<b>Fosforo</b>	mg	457	65%(**)	mg	319,9
<b>Magnesio</b>	mg	197	52%(**)	mg	137,9
<b>Calcio</b>	mg	47	6%(**)	mg	32,9
<b>Zinco</b>	mg	3,10	31%(**)	mg	2,2
<b>Vitamina E</b>	mg	2,44	20%(**)	mg	1,7
<b>Folati (Vit. B9)</b>	µg	184	92%(**)	µg	128,8
<b>Selenio</b>	µg	8,5	16%(**)	µg	6,0

\*\* NRV = Valori Nutritivi di Riferimento

## Quinoa (*Chenopodium quinoa* Wild)

Produttori – fornitori di Quinoa				
Nome e Cognome	Municipio-Dipartimento	Ha	Condizione dei suoli	Certificazioni
Clara Caquegua	Oruro	40	Organico dal 2011	EU/NOP
Julio Caquegua	Oruro	35	Organico dal 2011	EU/NOP
Damaso Caquegua	Oruro	73	Organico dal 2011	EU/NOP
Roberta Véliz	Potosi	100	Organico dal 2011	EU/NOP
Emigdio Cayo	Potosi	20	1° anno di transizione	EU/NOP
Rosario Cabrera	Potosi	30	2° anno di transizione	EU/NOP

Luogo di produzione: Oruro e Potosí - Bolivia.  
 Altitudine 3800 mslm – Umidità 45%.  
 Origine delle sementi di Quinoa: Locale – Bolivia (Municipio di Salinas - Oruro e Colchaca - Potosi).  
 Varietà: *Bianca Reale* (*Chenopodium quinoa* Wild).  
 Periodo di semina: Settembre-Novembre Periodo di raccolta: Maggio-Giugno.  
 Origine dei produttori: Migranti di Oruro e Potosí.  
 Categoria dei produttori: Piccoli produttori.  
 Uso annuale dei suoli: Sistema di rotazione dei suoli con coltivazione di circa 70 Ha per campagna.  
 Campagna: Una raccolta all'anno.  
 Gestione dei suoli: uso del 50% dei suoli all'anno; il restante in riposo fino all'anno dopo.  
 Infrastruttura agricola: Magazzini max. 30 m<sup>2</sup>.  
 Equipaggiamento agricolo: Affitto di macchinari agricoli (per aratura e semina. La raccolta e la pulizia del prodotto sono manuali).