

Quinoa blanca, Cenizo, Quinguilla, Kiwicha, Bledo

Chenopodium album L.

Chenopodiaceae

Descripción: Hierba anual, de 0,3-1 m de altura. Tallos erectos, estriados, blanco-verdosos. Hojas pruinosas, ovado-lanceoladas u ovadas, irregularmente dentadas, base cuneada, de 4-6 cm de longitud. Flores con 5 divisiones. Semillas horizontales, negras, brillantes, lenticulares, de 1 mm de longitud.

Distribución: Regiones Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente. Crece en lotes baldíos, orillas de caminos y huertas.

Usos comestibles: Las hojas de la quinoa blanca son comestibles, aunque deben consumirse idealmente cocidas. Usualmente se utilizan como un sucedáneo de la acelga y la espinaca en distintas preparaciones, entre ellas, sopa. Son buena fuente de carotenos así como también de ácidos grasos esenciales 18:2w6 y 18:3w3. Se ha reportado que sus hojas nuevas contienen 2,2 g de lípidos y 30,5 mg de carotenos por cada 100 g. En cuanto a su contenido de minerales y vitaminas se indican para 100 g de hojas 309 mg de calcio, 1,2 mg de hierro, 34,0 mg de magnesio, 72,0 mg de fósforo, 452,0 mg de potasio, 43,0 mg de sodio, 0,4 mg de zinc, 80,0 mg de vitamina C, 0,2 mg de tiamina, 0,4 mg de riboflavina, 1.200,0 mg de niacina, 0,3 mg de vitamina B6, 30,0 µg de folato y 11.600,0 UI de vitamina A. Además de las hojas, las flores se conservan crudas para consumirlas posteriormente. Las semillas también son comestibles y se consumen de manera similar a la quinoa, procurando lavarlas previamente.

Usos medicinales: Las semillas se usan como laxante y el jugo de la planta como digestivo y antiparasitario.

Observaciones: Por cada 100 g de hojas hay en promedio 1.100,0 mg de ácido oxálico y 350,0 mg de nitrato. Debido a la alta concentración de estos antinutrientes debe consumirse con moderación. Se sugiere consumirla cocida y de preferencia utilizar las hojas nuevas.

