



Kvinoja je istovremeno i "lažna žitarica" i "majka žitarica", kvinoja (quinoa) zbog činjenice da sadrži više kalcija od mlijeka i više proteina od mesa, iz dana u dan postaje sve popularnija. Ipak, ova drevna visokohranjiva namirnica koja je, uz kukuruz, bila jedna od dviju osnovnih prehrambenih namirnica u carstvu Inka, u Latinskoj je Americi sve nedostupnija siromašnim stanovnicima, a krivnja za takvu situacija mogla bi se pripisati NASA-inim znanstvenicima.

Naime, oni su više desetljeća tražili idealnu namirnicu za dugotrajne svemirske misije te su na koncu došli do kvinoje koja se uzgaja u Andama. Dakako, nakon njihovog "otkrića" naglo je porasla potražnja za kvinojom, što je pak uzrokovalo porast njezine cijene, pa je, primjerice, u Boliviji (koja je uz Peru najveći proizvođač kvinoje), postala preskupa za dobar dio tamošnjeg stanovništva. Ponovnom otkrivanju ove izgubljene namirnice Inka izvan Južne Amerike, svakako je doprinijela i činjenica da je Organizacija za prehranu i poljoprivredu (FAO) Ujedinjenih naroda 2013. godinu proglasili Godinom kvinoje i to upravo s ciljem skretanja pozornost ljudi na ovu hranjivu namirnicu koju mnogi zbog jestivih sjemenki smatraju žitaricom, iako je riječ o srodniku špinata, blitve i cikle. Zrno kvinoje sadrži 12 do 16 posto bjelančevina te svih devet esencijalnih aminokiselina koje su nužne svakom organizmu za stvaranje proteina. Zbog toga se smatra potpunom bjelančevinastom namirnicom pogodnom za vegetarijance kao zamjena za meso.

Bezglutenska namirnica

Osim toga, kvinoja sadrži oko 5 posto masti što je u usporedbi sa žitaricama puno više, ne

sadrži kolesterol i u potpunosti je bezglutenska namirnica. Između brojnih pozitivnih karakteristika ove biljke, svakako treba istaknuti udio aminokiseline lizin, koja je inače neuobičajena za žitarice, a koja omogućuje rast i regeneraciju tkiva, a omega-3 i omega-6 masne kiseline mogu spriječiti bolesti srca i krvožilnog sustava. Zahvaljujući visokoj razini vitamina E te minerala mangana i bakra, kvinoja ima i antioksidativna svojstva, a značajan udio magnezija i vitamina B2 pomaže u borbi s migrenama. se smatra i idealnom namirnicom za regulaciju probave te mršavljenje. Zbog niskog glikemičkog indeksa, pogodna je i za dijabetičare, a kako ne izaziva alergijske reakcije, preporuča se u prehrani alegičara i dojenčadi (starijih od sedam mjeseci).

Sjemenke kvinoje imaju lagan okus, sličan orašastim plodovima, dok okus listova ove biljke podsjeća na špinat. Jestivi su svi dijelovi biljke – sjemenke, stabljike i lišće – no kod nas su dostupne tek sjemenke koje je, pak, moguće pripremiti u gotovo svim jelima. Naime, ovu hranjivu namirnicu moguće je koristiti u jelima umjesto riže. Dakle, kao prilog pirjanom povrću i salatama, dodatak maneštrama, bistrim i kremastim juhama, ali i slatkim jutarnjim kašama ili je, pak, samljevenu u brašno, moguće koristiti za bezglutenski kruh.

Salata od kvinoje

Sastojci: 1 šalica kvinoje, 2 i pol šalice vode, sol, 2 žlice jabučnog octa, 4 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja, 2 nasjeckana češnja češnjaka, 220 g nasjeckanog dimljenog tofua (ili dimljenog sira ili omiljenog pikantnog suhog mesa), 300 g ekološkog kukuruza u zrnu, 1 šalica nasjeckanih cherry rajčica, 1 šalica nasjeckanog krastavca, 1/2 šalice svježeg peršina, desetak listova bosiljka

Priprema: U vodu potopiti kvinoju, zagrijati na umjerenj vatri i pustiti da zavrije te dodati prstohvat soli, smanjiti vatru i kuhati 20-ak minuta, dok kvinoja ne upije svu vodu. Usitnjenom dimljenom tofuu, cherry rajčicama i krastavcima dodati kukuruz te ohlađenu kvinoju. Salatu preliti preljevom od maslinovog ulja, češnjaka i jabučnog octa koji je prethodno izmiksano u blenderu. Ako je potrebno, dodatno posoliti, dobro promiješati i poslužiti posipano nasjeckanim bosiljkom i peršinom.

Novilist.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}