



Quinoa je tradiční jihoamerická plodina, kterou v poslední době objevuje celý svět. Čím je pro nás pšenice, tím je pro Jižní Ameriku **quinoa**. Nenáročná plodina se pěstuje díky své odolnosti ve vysokohorských oblastech už více než šest tisíc let. Staří Inkové ji nazývali „matka zrno“ a považovali ji za posvátnou. Vysoký obsah řady hodnotných látek i široká možnost kuchyňské úpravy z ní dělá ideálního pomocníka pro zpestření jídelníčku, obzvláště pro vegetariány, celiaky a kuchyně, kde se stravují děti.

Co je quinoa? Drobná kulovitá zrna, která připomínají jáhly nebo kuskus, jsou semeny rostliny *chenopodium quinoa*, kterou česky nazýváme merlík čilský. Přestože vzhled rostliny i způsob použití semen svádí k zařazení mezi obiloviny, ve skutečnosti se jedná o pseudoobilovinu. Podobně jako z pohanky nebo amarantu z ní lze získat mouku, ale botanicky nepatří do čeledi lipnicovitých mezi klasické obiloviny. Výhodou pseudoobilovin je, že neobsahují lepek a jsou proto vhodné pro ty, kteří trpí celiakií.

Čím nám může prospět. Může se pochlubit vysokým obsahem bílkovin (od 12 do 22 procent) a pyšní se i řadou vitamínů – např. beta-karotenem, vitamínem C, kyselinou listovou, thiaminem nebo riboflavinem. A aby toho nebylo málo, nabízí i nezanedbatelný zdroj minerálů, obsahuje vápník, železo, draslík, zinek nebo hořčík. Díky vláknině je i lehce stravitelná. Výše obsahu všech hodnotných látek u konkrétního vzorku quinoi záleží na kvalitě půdy a způsobu obhospodařování. Proč by neměla chybět ve vegetariánském jídelníčku? Stanete-li se vegetariánem, bude vaším stálým problémem a noční můrou dostatečný přísun aminokyselin. S quinoou se ale nemusíte bát – vysokým obsahem těchto látek se blíží sóje. Významný podíl aminokyseliny hystidinu je důležitý ve výživě kojenců a malých dětí.

PŘÍPRAVA: Quinoa není náročná na přípravu, po uvaření má jemnou, nadýchanou strukturu a lehce oříškovou chuť. Vaří se asi 15 minut – dva díly vody na jeden díl quinoi. Její velkou výhodou je možnost úpravy jak naslano (s kořením, zeleninou), tak i nasladko (např. na snídani s medem, ovocem, ořechy nebo rozinkami). Při pečení můžete část běžně používané mouky nahradit quinoovou a zvýšit tak výživovou hodnotu.

Naše zkušenosti: Osobně Quinou vařím někdy samotnou, někdy společně s rýží (bílou), jemně osolím, přidám bylinky řasu Arame, případně sušenou zeleninu vytvořím tak chutnou přílohu, kterou jíme jak my tak náš 18ti měsíční syn. V restauraci v Praze jsem ji jedla i ve formě studeného salátu, něco jako lidé dělají z kuskusu, níže jsem přidala recepty naší stálé zákaznice, kterými se můžete inspirovat. Quinoa také patří mezi zásadotvorné potraviny. (více o odkyselování na našich stránkách www.zdrave-pH.cz). Přejeme Vám dobrou chuť.

Recepty od naší zákaznice, paní Marty, která má ve Staré ulici v UL Rámování obrazů, fotografií atp. Děkujeme ji i za Vás, že se s námi podělila o recepty.

Pečené placičky z quinoa

200 g quinoi
600 ml zeleninového vývaru
2 mrkve
2 PL olivového oleje
2 vejce
3 PL opražených slunečnicových semínek
3 PL sekaných míchaných bylinek
sůl, pepř, koriandr
olej, listový salát na ozdobu
100 g jogurtu
100 g kysané smetany
4 PL lžičce kukuřičné strouhanky

Postup na placičky:

Quinou vaříme 20-25 min v zeleninovém vývaru a necháme vychladnout. Očištěné mrkve nahrubo nastrouháme, podusíme na trošce oleje. Quinou smícháme s mrkví, vejci, semínky, bylinkami, kořením a přidáme strouhanku. Tvoříme placičky a smažíme na rozp. oleji. Jogurt smícháme se smetanou, osolíme opepříme a dipem přelijeme placičky pokladené na salátovém listu.

Středomořský salát s quinoa

quinoa
sůl
1 červená cibule
1 červená a žlutá paprika
1 salát okurka
1 cuketa
80 g vypeckovaných černých oliv
2 lžičce jemně sekané petrželky
5 PL olivového oleje
5 PL citronové šťávy
1 stroužek česneku
čerstvě mletý pepř.
3 PL pomerančové šťávy

Postup na středomořský salát:

Semena quinoi vsypeme do hrnce s vroucí osolenou vodou (nebo zel. vývaru), snížíme teplotu a vaříme 15 min. Potom slijeme, cibuli nadrobno nakrájíme, očištěné papriky a cuketu nakrájíme na kostičky, okurku na kolečka a olivy na plátky. Vše smícháme s olejem, citronovou a pomerančovou šťávou, osolíme a opepříme. Posypeme petrželkou

Pomazánka z quinoi a červené řepy

Množství surovin závisí na chuti každého. Nastrouháme nejemno syrovou červenou řepu, přidáme podle chuti citronovou šťávu, sůl, tymián a quinou. Vše promícháme a spojíme sojanézou a bílým jogurtem ve stejném poměru.

Více receptů pro zdravé vaření najdete po registraci na www.club-vital.cz