

QUINOA

Engelsk navn: Quinoa

Botanisk navn: *Chenopodium quinoa*

Familie: *Amaranthaceae*

Quinoa er en plante, der stammer fra Andesbjergene i Sydamerika. Planten er en meget vigtig afgrøde i lande som Bolivia og Peru. Planten har været dyrket gennem 6000 år i Andesbjergenes højlandsområder. Quinoa er ikke en kornsort, men er i familie med amaranth og er en etårig afgrøde, der i korte perioder kan tåle frost helt ned til minus otte grader. Frøene kommer i forskellige farver, fx hvide, røde og sorte.

Indholdsstoffer

Proteiner - indeholder stort set alle aminosyrer, fedtsyrer, kostfibre, kulhydrater, antioxidanter, saponiner, en række vitaminer og mineraler.

Egenskaber

- Da quinoa indeholder så mange forskellige næringsstoffer, kan du med fordel begynde at inkorporere frøene i din kost. Du får både proteiner, fedtsyrer, kostfibre m.m. Det er et godt alternativ for veganere, som ikke spiser kød, da frøene har et højt indhold af proteiner
- Har et højt indhold af fibre, som er gavnlige for fordøjelsen og bidrager til at holde blodsukker stabilt og sænker kolesteroltallet
- Indeholder en del omega-3-fedtsyrer, som bl.a. er vigtige ved inflammation i kroppen
- Antioxidantiske egenskaber
- Glutenfri

Kombinationsforslag

Det er specielt plantens frø, der anvendes, men man kan også anvende bladene i fx salater. Quinoa minder meget om ris og kan derfor anvendes som en riserstatning. Kan ellers anvendes i salater, supper, grøntsagsfrikadeller m.m. Du kan også anvende quinoa som dessert. Lav fx en "risengrød" med quinoa i stedet for grødris. Tilsæt kanel, kardemomme og lidt honning, så har du en super sund dessert (faktisk et måltid), som indeholder gode næringsstoffer.

Kogetiden er ca. 10 minutter, og man skal huske at skylle quinoa grundigt inden kogning.

