



Komosa  
ryżowa

# Quinoa

**TO PRASTARE „PSEUDOZBOŻE” UPRAWIANE JEST JUŻ OD PONAD 5 TYSIĘCY LAT, STANOWIĄC PODSTAWOWY POKARM INKÓW I AZTEKÓW, A W NASZYM KRAJU GOŚCI OD NIEDAWNA.**

A szkoda! To bardzo zdrowy, wysokobiałkowy pokarm, który z powodzeniem zastępuje kasze, ryż, płatki czy popularny, kolarski makaron! Quinoa, mimo iż bardziej spokrewniona jest ze szpinakiem i burakiem niż ze zbożami - w języku Inków nosi miano „matki zbóż”. Co ciekawe i bliższe trawom - młode liście również są jadalne i nadają się na surówki i sałatki! Nie bez powodu komosa używana była przez Azteckich żołnierzy jako pokarm w czasie przemarszów - jest to bogate źródło węglowodanów złożonych i pełnowartościowego białka, co rzadko kiedy spotyka się w roślinnych produktach. Jest rośliną odporną na okresowe przymrozki (-5°C) przez co nadaje się pod uprawę w Polsce! Komosa ryżowa jest doskonałym źródłem białka, w przeciwieństwie do zbóż zawiera dużo aminokwasu lizyny, co zbliża ją do nasion gryki i szarlatu (patrz bB #3/2008). Zawiera znacząco więcej cynku niż inne zboża, jest bogata w potas, magnez, żelazo, miedź, mangan. Nie brakuje w niej witamin z grupy B i witaminy E. 100 gramów nasion quinoa to 318 kcal, około 5 g tłuszczu, z czego spora większość to wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega3, te same, które spożywamy wraz z morskimi rybami! Tyleż samo - 5 gramów ważnego błonnika pokarmowego i aż 12-15 g białka! Doskonale zrównoważona kompozycja aminokwasów pokrywa się z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Jeśli chodzi o żelazo - bije na teby inne zboża. Aż 8 mg w 100 gramach i 180 mg magnezu! Komosa ryżowa przetrwała tysiące lat prawdopodobnie dlatego, że jej ziarno zawiera ochronną łuskę wysyconą żywicami i saponinami, co chroni ją przed ostrym andyjskim słońcem. Bardzo szybko kiełkuje: po 8 godz. moczenia i 12 godz. kiełkowania możemy rozsmakować się w słodkawym smaku kiełków Quinoa! Produkty z Quinoa można nabyć w sklepach ekologicznych i ze zdrową żywnością. Ziarno przyrządza się podobnie jak ryż - ale czas gotowania jest o połowę krótszy! Z powodzeniem zastępuje popularne ziemniaki, kluski czy ryż. Mąka z Quinoa nadaje się do zapiekaneek, naleśników i ciast. Można kupić również płatki Quinoa - które urozmaicają domowe mieszanki mąsli. Co ciekawe - ziarna są zupełnie bezglutenowe, więc idealne dla osób z celiakią! Przedstawiam Wam szybką i smaczną propozycję wykorzystania Quinoa w kuchni:

## **Kaszka z komosy ryżowej**

25 dag ziarna komosy ryżowej

¼ laski cynamonu lub cynamon w proszku

125 ml świeżo wyciśniętego soku z jabłek

Umieść komosę, cynamon, sok jabłkowy i 325 ml wody w garnku.

Zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i gotuj powoli przez 7-10

min., aż ziarno stanie się półprzezroczyste. Wyłącz ogień

i pozostaw na 15 min przed podaniem. **hb Tekst: specja-**

**listka d.s. promocji zdrowia Karolina Kozela**