

Quinoa. Co to je ?

Zdraví z přírody Superpotraviny

Quinoa neboli merlík čínský je prastará rostlina pocházející z Jižní Ameriky. Z jejích semínek se mlela mouka nebo sloužila k přípravě kaše a zahušťování polévek. Inkové quinou uctívali a nazývali ji matkou obilnin. Jejich bojovníkům i dětem dávala sílu. Patřila mezi tři základní plodiny (quinoa, brambory, kukuřice) starých civilizací na úpatí And.

Co to je?

Quinoa je jednoletá bylina, která vyrůstá do výšky 1 až 2 metry. Existuje ve 3 druzích. Nejběžnější je **bílá** s jemnou máslovou chutí. **Červená quinoa** je křupavější s oříškovou chutí. **Černá** je nejkřupavější a chuťově nejvýraznější.

Proč začít konzumovat Quinou?

Pokud quinou zařadíte do svého jídelníčku, vaše tělo bude jásat. Díky vysokému obsahu **vlákniny** zvyšuje pohyblivost střev, čímž se urychluje vstřebávání živin a spalování tuků. To z ní dělá skvělého pomocníka **při redukčních dietách**. Obsažená vláknina snižuje glykemický index potravin, takže quinoa je velmi vhodnou potravinou pro diabetiky.

Svým obsahem hořčíku a **vitaminům skupiny B**, především B1, B2 a B6 quinoa **zklidňuje nervový systém** a prospívá osobám trpícím migrénami. Má příznivý vliv na oči díky obsahu luteinu a zeaxantinu. **Vitamin E** chrání tělo před působením volných radikálů, zpomaluje stárnutí kůže i buněk, zvyšuje plodnost a podporuje činnost nervové soustavy.

Quinoa je také bohatým zdrojem **železa** a **selenu**, kterých máme většinou ve stravě nedostatek. Naše tělo zásobí i kyselinou listovou, mědí, manganem, fosforem a zinkem. Můžeme v ní najít omega-3 i omega-6 nenasycené mastné kyseliny. Jelikož obsahuje téměř všechny aminokyseliny, je bohatým zdrojem **bílkovin**. Toho využívají i sportovci, kterým dodá energii a podpoří **růst svalové hmoty**. Díky **vápníku** je quinoa vhodnou prevencí osteoporózy.

Svým unikátním složením je quinoa vhodná i jako prevence kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, při redukčních dietách, snižování krevního tlaku, prospívá ledvinám. Pochutnají si na ní vegetariáni, diabetici i lidé trpící celiakií, protože **neobsahuje lepek**. Patří mezi zásadotvorné potraviny a právem ji můžeme zařadit mezi tzv. superpotraviny.

Jak na ni?

Quinoa má **neutrální chuť**. Díky tomu ji můžeme připravit téměř se vším. Snadno a rychle se upravuje. Lze ji konzumovat na sladko i slano. Je lehce stravitelná a **nenadýmá**. Můžeme jí přidat do polévek, těsta, sušenek, zapékat se zeleninou, se sýrem i s masem, uvařit z ní kaši nebo nákyp. Hodí se do zeleninových a ovocných salátů. Výborná je i jako příloha. K dispozici je ve formě **semínek**, **vloček** nebo **mouky**.