

Quinoa

Chenopodium quinoa

Despre

Originile quinoa datează de mai bine de 4.000 de ani, în regiunea Anzilor, din Bolivia și Peru. Incasii numeau quinoa „mama cerealelor”, fiind servită în cantități mici, în dieta zilnică. Semințele de quinoa fac parte din familia Chenopodiaceae, ceea ce înseamnă că sunt înrudite cu spanacul sau sfecla, și mai puțin cu cerealele. Animalele și păsările nu mănâncă aceste semințe pentru că au o suprafață amară, dată de substanța denumită saponină. Quinoa intră în categoria alimentelor organice, pentru că nu are nevoie de tratament chimic pentru a putea fi cultivată și pentru a avea producție.

Gustul semințelor de quinoa

Quinoa poate fi de trei tipuri – de culoare albă, roșie și neagră. Cele trei sortimente au un gust asemănător, amărui, dar în același timp ușor dulceag, cu o tentă de nucă. Quinoa de culoare neagră este mai dulceagă decât celelalte sortimente. Din cauza învelișului amărui de saponină, gustul acestor semințe diferă în funcție de cât de bine le spălați înainte de a fi preparate.

Sănătate

Quinoa este bogată în fibre, magneziu, complexul de vitamine B, fier, potasiu, calciu, fosfor, vitamina E și antioxidanți*; ea mai conține toți cei nouă aminoacizi esențiali, fiind cea mai bogată între cereale**.

Valori nutriționale pentru 100 g de quinoa preparată:

Mangan

32%^{DZR***}

Esențial pentru buna funcționare a creierului, controlează nivelul de zahăr, ajută la absorbția vitaminelor.

* www.oaquinoa.com

** www.organicfacts.net/www.authoritynutrition.com

*** doza zilnică recomandată

† Pentru o dietă de 2000 de calorii pe zi. Sursa: nutritiondata.self.com

Fosfor

15%^{DZR***}

Menține sănătatea oaselor și a dinților, îmbunătățește sistemul digestiv și ajută la reglarea hormonală.

Proteine

9%^{DZR***}

Ajută la formarea unui sistem imunitar puternic, dar și la restaurarea celulară. Menține sănătatea părului și a pielii.

„Iată care sunt pașii de urmat pentru a prepara mâncăruri gustoase, cu semințe de quinoa: pentru a evita ca semințele să se lipească, folosiți 1,5 dl de apă, la 1 dl de quinoa. Asezonați preparatele cu diverse mirodenii și ierburi aromatice și lăsați-le să se odihnească înainte de servire.”

Gătire

Quinoa este un ingredient versatil și o alternativă la cușcuș, alături de orez și alte cereale. Când sunt fierte, semințele de quinoa seamănă cu orezul. Pot fi expandate, transformate în fulgi sau făină, devenind opțiunea ideală de gluten-free, pentru copt sau gătit.

- Puteți obține semințe de quinoa expandate, folosind o cratiță, pe plită cu inducție. Semințele astfel preparate pot fi utilizate în musli sau la realizarea batoanelor cu cereale.
- Semințele de quinoa pot fi prăjite în ulei de măsline, pentru un gust mai pronunțat de nucă.
- Semințele de quinoa sunt ideale pentru preparatele vegetariene – sunt pline de savoare și surse de proteine.

Preparare

Din cauza învelișului de saponină, semințele de quinoa trebuie spălate foarte bine cu apă din abundență înainte de preparare, pentru a diminua gustul amărui.

Mudcake fără gluten cu cremă de acaju

 **Țimp de gătire**
20min

 **175°C**

 **2**

 **25% abur + căldură**

 **600ml**

Rețetă pentru mudcake

- ▶ 2 dl făină de quinoa
- ▶ 1 dl făină de alune de pădure
- ▶ 6 linguri de pudră de cacao
- ▶ 1 linguriță praf de copt
- ▶ 1 vârf de sare
- ▶ ½ dl ulei de cocos
- ▶ 2 ouă întregi
- ▶ 1 albuș de ou
- ▶ 2 linguri de sirop de curmale
- ▶ 15 curmale moi, fără sămburi

Rețetă pentru crema de acaju

- ▶ 3 dl acaju naturale, ținute în apă cel puțin 4 ore, înainte de preparare
- ▶ 1,5 dl apă
- ▶ 1 linguriță esență de vanilie

Mod de preparare pentru mudcake

- 1** Se dau la blender curmalele și făina de alune de pădure.
- 2** Se amestecă făina de quinoa, cacaoa pudră, praful de copt și sarea într-un bol, peste care se adaugă mixul de curmale.
- 3** Se adaugă ouăle, uleiul de cocos și siropul de curmale și se amestecă până rezultă un aluat omogen.
- 4** Se pune aluatul într-o tavă unsă cu puțin ulei de cocos și tapetată cu făină de alune de pădure. Se coace

pentru 15-20 de minute, la 175 de grade Celsius, cu funcția 25% abur + căldură, și se răcește înainte de servire.

Mod de preparare pentru crema de acaju

- 1** Se țin semințele de acaju în apă pentru cel puțin 4 ore.
- 2** Se dau la blender semințele de acaju și se adaugă apă puțin câte puțin, pentru un mix cremos. La final, se adaugă esența de vanilie și se poate servi, alături de mudcake.