# Quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej

Dziś chcemy Wam przedstawić wspaniałą alternatywę dla zbóż zawierających gluten. Jest to quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej, gdyż zawiera moc witamin i minerałów. Można ją, z powodzeniem, przyrządzać na wiele sposobów oraz użyć do różnych dań. Warto włączyć quinoa do swojego jadłospisu.

**Quinoa, czyli komosa ryżowa**

Roślina pochodząca z Ameryki południowej z sukcesem podbija polskie stoły i staje się coraz bardziej popularna. Nazywana „złotym ziarnem Inków" wcale nie jest zbożem, chociaż to właśnie jej nasiona są przez nas cenione. Roślina ta należy do tej samej rodziny, co szpinak i buraki. Jest naturalnie bezglutenowa, dzięki czemu mogą stosować ją osoby na diecie bezglutenowej. Osoby chore na celiakię również powinni sięgać po ten produkt, ale tylko jeśli na opakowaniu jest znak przekreślonego kłosa.

Quinoa dzięki swoim niezwykłym właściwościom odżywczym i antyalergicznym zastępuje wiele niezdrowych produktów oraz mięso. Zawiera bowiem wszystkie aminokwasy egzogenne, które musimy dostarczać do organizmu. Białko w komosie ryżowej występuje w dużej ilości, jest wartościowe (co rzadko spotyka się w przypadku roślin) i łatwo przyswajalne.

**Zdrowotne właściwości komosy**

Komosa zawiera także tłuszcze, dwa razy więcej niż popularna pszenica. Są to zdrowe tłuszcze: jednonienasycone (omega-9 – kwas oleinowy), wielonienasycone (kwasy omega-3 – kwas alfa linolenowy, omega-6 – linolowy) które obniżają poziom cholesterolu we krwi, zapobiegają powstawaniu i rozwojowi

miażdżycy. **Poza tym zawiera więcej wapnia niż mleko krowie, do tego jest on łatwiej przyswajalny, dlatego osoby cierpiące na nietolerancję laktozy i alergię na mleko powinny wprowadzić ją do swojej diety.** Zawiera także inne minerały: żelazo, magnez potas, fosfor, potas, sód, cynk. Warto zwrócić uwagę na dużą zawartość magnezu, która stawia komosę ryżową na równi z preparatami wyrównującymi niedobory tego pierwiastka. Quinoa to również bogactwo witamin z grupy B (również B6), A, E, kwasu foliowego, ryboflawiny, tiaminy, niacyny. Dzięki witaminie E i tłuszczom nienasyconym, podczas gotowania nie traci swoich cennych składników.

Komosa ryżowa zawiera **saponiny**, które działają przeciwalergicznie, przeciwzapalnie, przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo. Jest także wyjątkowa pod względem zawartości flawonoidów (m. in. kwercetyna i kemferol), których nie posiada w składzie żadne zboże. Działają one antyoksydacyjnie.

**Różne rodzaje komosy ryżowej**



Quinoa czarna, biała, czerwona

Występują różne rodzaje komosy ryżowej, które niewiele różnią się właściwościami.

**Quinoa biała** – najpopularniejsza w kuchni i najłagodniejsza w

smaku. Pęcznieje podczas gotowania. Przed tym powinno się ją dokładnie przepłukać. Komosę należy gotować około 15 minut, aż jej ziarenka staną się przezroczyste a ogonki wyraźne. Można zostawić ugotowaną komosę, aby wchłonęła więcej wody, żeby nie wydała się zbyt twarda. Przy podawaniu dań obiadowych śmiało można zastąpić nią ryż, kasze, ziemniak i makaron. Wygląda niezwykle egzotycznie, więc doskonale prezentuje się także w sałatkach.

**Quinoa czerwona i czarna** – trochę trudniejsze w przygotowaniu, ale bardzo wdzięczne, jeżeli chodzi o niezwykły wygląd, który nic nie traci podczas gotowania. Prawie wcale nie pęcznieją w trakcie przyrządzania, zachowują twardość, są również lekko chrupiące. Należy je gotować koło 20 minut, a nawet dłużej i także można zostawić pod przykryciem, żeby wchłonęły wodę. Dzięki niezwykłym kolorom doskonale prezentują się w sałatkach oraz słodkich potrawach.

Ziarno quinoa także można gotować. Powinno się je najpierw uprażyć na patelni a następnie gotować (można wtedy uzyskać orzechowy smak).



Kwiaty komosy ryżowej

**Egzotyczna i zdrowa alternatywa**

Quinoa to wysokowartościowe białko bez glutenu, doskonały dodatek do obiadu naturalnie bezglutenowy, który wzmocni organizm i zachwyci swoim wyglądem. Można kupić wiele produktów z komosy. Oprócz pięknych ziarenek występują również mąki, płatki, przetwory, których przygotowanie zajmuje mniej czasu, a cenne właściwości pozostają zachowane.

Estera Kociołek

**Polecamy przepisy z użyciem komosy ryżowej:**

- Warzywne babeczki z jajkiem przepiórki i quinoa
- Placki z quinoa i daktylami
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa

- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Źródła zdjęć:

www.theartofdoingstuff.com/how-to-grow-quinoa

http://recipes.howstuffworks.com/quinoa.htm