Quinoa bílá (Peru, Bolívie)

Quinoa, neboli merlík čilský, je rostlina, která pochází z Jižní Ameriky. U nás není zatím úplně běžná, ale pro lidi v Jižní Americe má stejný význam jako pro nás pšenice. Díky vyváženému podílu aminokyselin a vysokému obsahu bílkovin, vitaminů a minerálů se jedná o velmi výživnou potravinu. Dokonce ji i NASA zařadila do výzkumného programu jako vhodnou potravinu na dlouhé vesmírné lety. Quinoa vypadá spíše jako obilnina, ale řadí se do skupiny tzv. pseudoobilovin, do které patří např. pohanka. Ze semen quinoi se dříve mlela mouka nebo sloužila k přípravě kaší a zahuštění polévek.

Quinoa pochází z pohoří And v Bolívii a Peru. Před 5000lety ji dokonce znali i Inkové, a ti ji uctívali jako „matku zrn“, protože díky svému nutričnímu bohatství dávala sílu válečníkům, malým dětem a nemocným. Do Evropy se začínala pomalu dostávat až v 19. stol. Existuje ve třech druzích. Nejběžnější je bílá s jemnou máslovou chutí. Vzhledem se podobá bílé rýži, ale je mnohem zdravější. Červená quinoa je křupavější a má příjemnou oříškovou příchuť. Černá quinoa je nejkřupavější a chuťově nejvýraznější.

Vysokým obsahem vlákniny významně prospívá našemu zdraví. Zvyšuje střevní peristaltiku, a tím pomáhá k rychlejšímu spalování tuků a podporuje vstřebávání výživných látek. Vláknina obsažená v quinoe je nerozpustná a tím předchází vzniku žlučových kamenů, pomáhá z těla vylučovat toxiny a částečně působí jako prevence vzniku rakoviny prsu u žen v menopauze.

Zrna quinoi nabízejí vysoký obsah rostlinných bílkovin obsahující vyváženou rovnováhu všech aminokyselin potřebné pro lidské tělo. Příznivě, tak působí na růst svalové hmoty, regeneraci poničených tkání a zmírňuje civilizační onemocnění a jiné zdravotní obtíže.

Quinoa se může pyšnit i svým významným podílem minerálů, hlavně vápníkem a hořčíkem. Kombinace těchto dvou minerálů pomáhá k lepšímu usínání a kvalitnějšímu spánku. Vápník je důležitý pro správnou výživu kostí a působí preventivně před vznikem osteoporózy a křehkých kostí. Dále se vápník spoluúčastní při procesu srážení krve a ovlivňuje funkci svalů a přenos nervových vzruchů.

Za zmínku stojí i přítomnost vitaminu E, který je významným antioxidantem, jež nás chrání před volnými radikály, podporuje mladší a zářivější vzhled pleti, působí preventivně proti rakovině a svoji činností v buněčných membránách zvyšuje plodnost a posiluje funkci nervové soustavy.

Díky uhlohydrátům představuje quinoa kvalitní zdroj energie, upravuje hladinu cukru v krvi a je ideální i do jídelníčku diabetiků. Vzhledem k tomu, že má quinoa nízký glykemický index je vhodná i do stravovacích plánů pro redukci váhy.

Quinoa se vyznačuje příjemnou a neutrální chutí a dá se tak zkombinovat téměř se vším. Její příprava je velice snadná a rychlá. V kuchyni se používá pro výrobu sladkých i slaných pokrmů. Je vhodná do ovocných i zeleninových salátů, výborně ale také chutná zapečená se zeleninou, masem či sýrem, nebo se může přidat do těsta na lívanečky a sušenky. Lehce z ní vytvoříte i chutný nákyp či kaši.