

ZDRAVÁ VÝŽIVA V OBILNINÁCH

Autor: Martin Macašek

NOVÝ TREND V OBLASTI ZDRAVEJ VÝŽIVY JE OBYČAJNÁ PLODINA Z JUŽNEJ AMERIKY.

Pre nás je pšenica základný zdroj obilnín.

Pre Juhoameričanov je práve táto nová obilnina základný zdroj potravy už viac ako **6000 rokov**.

Je odolná voči vysokohorským podmienkam.

Starí Inkovia ju nazývali

matka- zrno

a považovali ju za ***posvätnú***.

Volá sa **quinoa**.





× Čo quinoa vlastne je?



- × Sú to drobné guľaté zrná pripomínajúce kuskus alebo lúpané proso.
- × Patrí do čeľade amarantovitej.
- × Je to pseudoobilnina - to znamená , že je vhodná aj pre tých , ktorí trpia **celiakou**.
- × Dá sa z nej získať múka , pripraviť skvelé pokrmy vhodné najmä pre vegetariánov.

✘ *Ako nám môže prospievať?*

- ✘ Quinoa má veľký obsah bielkovín, vitamínov (beta-karotén, vitamínC, kyselinu listovú, riboflavín) a minerálnych látok (Fe, Ca, K, Zn) .
- ✘ Quinoa je ľahko stráviteľná.
- ✘ Výška obsahu všetkých hodnotných látok závisí od kvality pôdy a spôsobu obhospodarovania.



Ako na ňu?

- ✘ Nie je náročná na prípravu. Varí sa asi 15 minút a potom má orieškovú chuť.
- ✘ Dá sa pripraviť naslano , ale aj nasladko.
- ✘ Ak náhodou pečiete, časť bežnej múky môžete nahradiť múkou z quinoj a zvýšiť tak výživovú hodnotu.
- ✘ Vyrába sa z nej aj olej , ktorý je stabilný a kvalitný vďaka vyváženému množstvu antioxidantov.





ŠALÁT Z QUINOY (NA 4 PORCIE)

× **Potrebujeme:** 200 g quinoa, trochu soli, 200 g cherry paradajky, 2 ks uhorka šalátová, 5 PL panenský olivový olej, 2 PL limetová šťava, 1 PL balzamikový olej, štipka korenia

Ako na to: 1: Quinou preberieme, dáme do sitka a niekoľkokrát prelejeme horúcou vodou. Necháme odkvapkať. Potom ju dáme variť do 750 ml osolenej vody na 15-20 minút, do mäkka. Uvarenú quinou odstavíme z ohňa a necháme vychladnúť.

2: Olej, limetkovú šťavu, ocot, korenie a soľ premiešame. Zeleninu očistíme a nakrájame na kocky, vmiešame do quinoj a pokvapkáme zálievkou.

Dobrá chuť!

× *Vyskúšaj sa:*

1. Ako sa volá nová plodina pripomínajúca obilie?
2. Pre ľudí z Južnej Ameriky je quinoa:
 - a) bežná
 - b) posvätná
 - c) zriedkavá
3. Prečo je vhodná aj pre celiatikov?
4. Ktoré vitamíny a minerálne látky obsahuje?
5. Ktoré ďalšie výrobky sa z nej vyrábajú?



**ĎAKUJEM
ZA POZORNOST!**



POUŽITÉ ZDROJE

- × <http://www.pluska.sk/izdravie/zivotny-styl/2013/quinoa-ako-vyslovit-preco-ju-vlastne-jest.html>
- × http://www.pluska.sk/thumb/images/gallery/izdravie/zdrava-vyziva/o_quinoa.jpg?w=670&h=376&ip=5
- × <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e2/Quinoa.JPG>
- × <http://metabolizmus.sk/wp-content/uploads/quinoa2.jpg>
- × <http://metabolizmus.sk/wp-content/uploads/quinoa3.jpeg>
- × <http://metabolizmus.sk/zdrave-potraviny/quinoa-neobvykle-kompletna-potravina/>
- × <http://img4-1.cookinglight.timeinc.net/i/1999/10/9910-quinoa-tabbouleh-l.jpg?400:400>
- × http://www.dashofeast.com/wp-content/uploads/2011/06/Mango_blueberry_quinoa_salad_4.jpg
- × http://www.kraftcanada.com/assets/recipe_images/Mediterranean-Quinoa-salad-57818.jpg
- × http://www.coffeeandquinoa.com/wp-content/uploads/2013/02/DSC_0353.jpg
- × <http://www.glamour.com/images/health-fitness/2013/02/turkey-quinoa-meatloaf-sweet-potato-wedges-w724.jpg>
- × http://www.biolienska.sk/cache/images/tmp/quinoa_biolienska_c1b07.png