# Quinoa pomáhá k lepšímu spánku

## Matka všech obilnin

Pro andské civilizace byla quinoa **hned po bramborách druhou nejdůležitější plodinou**. Inkové ji nazývali „matkou všech obilnin“ a incký vládce byl tradičně prvním, kdo každoročně zaséval její první nová semínka.

## Bílá, červená a černá

Quinoa existuje ve třech druzích. **Nejběžnější bílá má jemnou máslovou chuť a podobá se rýži.** Červená a nejméně obvyklá černá quinoa se od ní liší konzistencí – zůstávají v uvařeném stavu pevnější a křupavější. **Červená quinoa má oříškovou příchuť a černá je pak ze všech třech druhů chuťově nejvýraznější.**

## Proč je quinoa zdravá?

Quinoa je **ceněna hlavně díky své vysoké nutriční hodnotě**. Obsahuje velmi **vysoké procento rostlinných bílkovin**, které příznivě působí na růst svalové hmoty a regeneraci poničených tkání. Kromě toho **obsahuje řadu vitamínů** (thiaminu, riboflavinu, kyseliny listové, beta-karotenu, alfa-tokoferolu a vitaminu C) **a minerálů** (vápníku, železa, draslíku, zinku, hořčíku). Kombinace hořčíku a vápníku v ní obsažená **pomáhá lepšímu spánku**.

Quinoa **má rovněž nízký glykemický index, proto zasytí na dlouhou dobu**. Upravuje hladinu cukru v

krvi a je tak **ideální pro diabetiky**.

Pro osoby nemocné celiakií bude důležitou informací to, že **mouka z quinoi neobsahuje lepek, je tudíž vhodná pro jejich bezlepkovou dietu**.

V neposlední řadě quinoa zvyšuje pohyblivost střev, čímž se **zrychluje spalování tuků a podporuje vstřebávání výživných látek**.

# Co z quinoi uvařit?

Quinoa **vyniká svou jednoduchou přípravou**, jež může být buď **nasladko či naslano**. Můžeme ji proto přidat **do ovocných i zeleninových salátů, zapéct se zeleninou, masem i sýrem, přidat do polévky, nebo také z ní uvařit kaši či nákyp**. Smícháním s **ovocem, medem, ořechy a mlékem nám vznikne chutná a velmi zdravá snídaně**.

Ze zralých semen se rovněž mele **mouka**, která má výborné vlastnosti ve spojení s obilnou nebo kukuřičnou moukou, a to **na pečení chleba, lívanečků a různých sušenek**.

Z celých semen se v neposlední řadě připravuje **pálenka „chica“**.

# Základní recept: vařená quinoa

Quinou **vaříme podobně jako rýži** (pro 1 osobu: 2 šálky vody na 1 šálek obiloviny) **po dobu 14 až 18 minut**. (Před vařením ji rovněž můžeme nechat na asi 2 až 4 hodiny ve vodě naklíčit, čímž zvýšíme její nutriční vlastnosti.) Quinoa varem absorbuje vodu, proto **pravidelně promícháváme, aby se nepřipálila**. Quinoa je správně hotová, je-li **poloměkká a uprostřed jemně křupavá**, kolem zrnka se uvolní bílé klíčky. K jejímu ochucení použijeme jakékoliv koření či zeleninu.