

Quinoa

Quinoa (och amaranth) hör tillsammans med bovete till de s.k. pseudocerealierna. De är alltså inte släkt med gräsarterna dit sädeslagen hör. Quinoa (uttalas KEEN-wah) är glutenfri och har den högsta näringsmässiga profilen av alla säd och är den snabbast att laga. Det är en extremt hög energi gryn och har odlats och konsumeras i ungefär 8.000 år på de höga slätterna i Anderna i Sydamerika. Inca folket orkade springa sådana långa sträckor på en så hög höjd på grund av denna kraftfulla säd.

Quinoa i kosten

Quinoa innehåller högvärdig glutenfri äggvita och livsviktiga aminosyror, t.ex. lysin, tryptofan och cystin. Själva sammansättningen gör växten unik, ty dess biologiska värde är högre än sojaböner och mjölk. Det är bekräftat av FAO (Food and Agriculture Organisation of the United Nations) att quinoa kan jämföras med mjölk och kan ersätta soja. Fettet i quinoa är till största delen fleromättat. E-vitamin finns rikligt och även A-, B- och C-vitaminer finns i relativt stora mängder. Bland mineraler är det framförallt kalium, fosfor och järn som är framträdande. Den glutenfria starkelsen är lättsmält och ger snabbt värdefull energi.

Användning

När quinoa kokas, den yttre grodden som omger fröet bryter öppen för att bilda en krispig spole medan den inre kornet blir mjukt och genomskinligt. Denna dubbla struktur gör det läckra, mångsidigt och roligt att äta. För att spara tid, laga en hel del quinoa på en gång och ät den många gånger. Quinoa kan värmas med en skvätt havre- eller nötmjölksgröt; du kan tillägga torkad frukt, nötter och kanel för en söt smak. Blanda finhackad råa grönsaker och dressing för en kylande sallad eller lägga hackade kokta rotfrukter för en värmande sidosallad. Förvara torrt, okokt quinoa i en sval, torr och mörk plats i en väl tillsluten glasburk upp till ett år.

Kökspraktik

Quinoa är lätt att tillreda. Den korta koktiden på 15 minuter gör att den kan få en plats i det moderna köket. Quinoa har en fin lite nötaktig smak och tål en kraftig kryddning. Men den går också bra som en söt variant. Den traditionella tillredningen i områdena kring Anderna är att koka hela kornet blandat med bönor och grönsaker till en gryta med en stark sås som avrundar anrättningen. Mjölks och kött är nästan obefintliga i dessa kök.

Eventuella spår av saponiner, bitterämnen (som även hirs har) kan man lätt avlägsna genom att skölja grynorna i kokhett vatten innan kokvattnet tillsätts. Före tillagning bör quinoa alltså sköljas med kokhett vatten för att avlägsna den giftiga (men naturligt förekommande) bittra beläggning, kallad saponin. Saponin, när de avlägsnas från quinoa, alstrar en tvållösning i vatten. Barn under två år ska inte äta quinoa just på grund av eventuella saponinrester. Quinoa sköljs innan den förpackas och säljs, men det är bäst att skölja igen hemma före användning. Placera quinoa i sil och skölj noga med vatten. Valfritt: blötlägga quinoa 4-5 timmar före kokning.

Kännetecken

- Innehåller alla åtta aminosyror som gör det till ett fullvärdigt protein
- Har ett proteininnehåll som motsvarar mjölk
- Hög på B-vitaminer, järn, zink, kalium, kalcium och vitamin E
- Glutenfri, lättsmält
- Perfekt mat för uthållighet
- Stärker njurar, hjärta och lungor

Grundrecept för quinoa

Föreberedelse tid: 2 minuter

Matlagning Tid: 15-20 minuter

4 portioner

Ingredienser:

2 dl. quinoa

4 dl. vatten

krydda efter smak (t ex. salt)

Mät upp kornen och skölj dem i kokhett vatten. Låt rinna av.

Mät upp rätt vattenmängd och koka upp med quinoan.

Sänk värmen till en sjuda och fortsätt att låt småkoka täckt i 15 minuter på svag värme eller tills allt vatten har absorberats.

Ta av från värmen och låt stå och eftersvälla en stund täckt, rör om med en gaffel.

Salta och krydda med t.ex. stött koriander/vitlök i slutet av koktiden.

* För en rostade utsökt smak, torr steka i 5 minuter i en stekpanna innan du tillägga vätskan.

Se nedan för två enkla och snabba quinoa recept. För mer läckra recept, kolla in sidorna 272 och 307 i boken "Integrative Nutrition".

Instant quinoa frukost

Föreberedelse tid: 5 minuter

Matlagningstid: 25 minuter

4 portioner

Ingredienser:

6 dl. vatten

½ dl. russin

2 dl. quinoa

½ dl. mandel

½ dl. tärnade zucchini

½ dl. sesamfrön

½ dl. tunt skivade morot rundor

½ dl. havre eller nötmjök

Beskrivning:

- Använda ett finmaskigt sil, skölj quinoa med kallt vatten tills vattnet är klart.
- Koka upp 6 dl.vatten.
- Lägg quinoa till kokande vatten.
- Sänk värmen och sjuda 20 minuter.
- När halva matlagningstiden har gått, tillägga squash, morötter, russin, mandel, sesamfrön.
- Ta bort från värmen och tillsätt havre eller nötmjök.

Quinoa sallad

Föreberedelse tid: 5 minuter

Matlagningstid: 15-20 minuter

6 portioner

Ingredienser:

3 dl. kokt quinoa

6 dl. vatten

½ dl. limejuice

½ dl. olivolja

2 dl. hackade persilja

1 dl. salladslök, hackad

1 dl. tomat, tärnad

salt och peppar efter smak

Beskrivning:

- Använda ett finmaskigt sil, skölj quinoa med kallt vatten tills vattnet är klart.
- Lägg sköljd quinoa i en kastrull på låg värme, rör om med träsked tills allt vatten har avdunstat och kornen avger en svag, rostad arom.
- Tillsätt vatten och en nypa salt, rör om en gång för att få bort eventuella korn som kan ha fastnat på botten av kastrullen.
- Täck och låt koka upp.
- Sänk värme och låt sjuda, täckt, i ca 10-15 minuter, eller tills allt vatten absorberas.
- Ta av från värmen och låt stå 5 minuter täckta, rör om med en gaffel.
- Blanda alla ingredienser i skålen och servera på rumstemperatur.