



A quinoát az álgabonák (pseudocereáliák) családjába soroljuk. Itt jegyezzük azokat a

növényeket, melyek botanikailag nem tartoznak ugyan a gabonafélék családjába, de magjukat, termésüket a gabonafélékhez hasonlóan használhatjuk fel ételleinkhez.

A quinoa egy libatopfélékhez tartozó növény magja, melyet már a régi Peruban is ismertek. Magja kicsi, a köleshez hasonló méretű. Gazdag fehérjékben (14%), tartalmazza az összes aminosavat, különösen lizinben bővelkedik, mely elősegíti az egész test szöveteinek egészséges növekedését. Emellett kiváló B és E-vitamin-, vas-, magnézium-, kálium-, kalcium- és rostforrás.

A quinoa ugyanolyan sokoldalúan használható, mint a rizs és főzni is hasonlóan kell. A magokon egy természetes eredetű vékony keserű bevonat, úgynevezett szaponin réteg található, mely a madarak, rovarok elriasztására szolgál, ezt főzés előtt le kell áztatni róla. (Az esetlegesen benne maradó szaponin miatt nem adható 2 éves kor alatt!) Ehhez a quinoát kb. 15 percre langyos vízbe áztatjuk, közben többször alaposan megkeverjük. Ezután leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, alaposan lecsöpögtetjük. A quinoa súlyához képest másfél-kétszeres mennyiségű forrásban lévő vízbe szórjuk, kissé megsózzuk. Lefödve, kis lángon kb. 15 percig főzzük. A tűzről levéve 5 percig még dzzadni hagyjuk, azután villával fölkeverjük.

Fontos tudni, hogy a quinoa nem tartalmaz glutént, így lisztérzékenyek is fogyaszthatják.