



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA NEDİR

<https://www.durulezzetler.com>

Kinoa antik Güney Amerika'da ait olan ve binlerce yıl sonra farkına varılan bir tam tahıl türüdür. Varlığından son birkaç yıldır haberdar olunan kinoa, içerdiği yüksek besin değerleri sayesinde "süper gıda" olarak lanse edilmektedir.

Kinoanın bilinirliğinin artması onu gurmelerin ve sağlıklı beslenme uzmanlarının özel gıdası olmasını sağlamıştır.

Kinoa nedir? Nereden gelmiştir? Sağlığa olan faydaları nelerdir?

"kiin-wa" olarak telafuz edilen ve ilk kez 7.000 yıl önce And Dağları'nda yetiştirilmeye başlanmış olan kinoa, İnka Medeniyeti tarafından kutsal gıda olarak görülüp "tahılların anası" olarak nitelendirilmiştir. Geçtiğimiz yıllardan itibaren tüm dünya tarafından bilinmeye başlayan kinoa, günümüzde en yoğun olarak Bolivya ve Peru'da yetiştirilmektedir.

Birleşmiş Milletler(BM)'in dünyadaki mevcut açlığa karşı çözüm olarak nitelendirdiği kinoanın bilinirlik ve farkındalığını artırmak için 2013 yılını "Dünya Kinoa Yılı" ilan etmiştir.

Bunun yanında glutensiz olan kinoa, çölyak hastaları ile buğday alerjisi olan bireyler tarafından da rahatça tüketilebilmektedir.



Fotoğraf "esila doğan" tarafından gönderildi. 16.05.2017