



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KİNOA HAKKINDA

Tüketime hazır olarak aldığınız kinoa, *Chenopodium kinoa* bitkisinin tohumu... Kinoa'nın diğer tohumlardan ayrılan özelliği; öğüterek veya doğrudan tüketmek yerine, pirinç veya bulgur gibi pişirilerek kullanılması. Vücudunuzun ihtiyacı olan dokuz amino asidin tamamını içeren kinoa, güvenilir bir kalsiyum, demir ve B vitamini kaynağıdır. Kinoa yüksek protein içeriğine sahiptir. Tam protein olarak kabul edilen kinoa'da özellikle lizin ve metionin yüksek olarak bulunur.

Öte yandan tohumlar; yüksek miktarda kalsiyum, fosfor ve demir de içerir. Bu arada kinoa glütensizdir, bu nedenle çölyak hastaları için uygun olmasının yanı sıra buğdaya alerjisi olan insanlar için de uygundur. Kalsiyum, magnezyum, manganez, potasyum, demir, bakır ve çinko gibi mineraller bakımından oldukça zengindir. İçerdiği zengin süperoksit dismutaz enzimi sayesinde doku yenilenmesini sağlayarak yaşlanmayı geciktirici etki göstermesinin yanı sıra kanseri önleyici özelliğe de sahiptir. Kinoa bitkisi, 1-2 metreye kadar uzayan uzun ömürlü bir bitkidir. Bolivya ve Peru'da, And Dağları'nın çorak yamaçlarında doğal olarak yetişmektedir. Kinoa, tarihi kayıtlara göre bu bölgede M.Ö. 3000-5000 yılından beri yerliler tarafından yetiştirilmektedir.