



Quinoa

GMO free

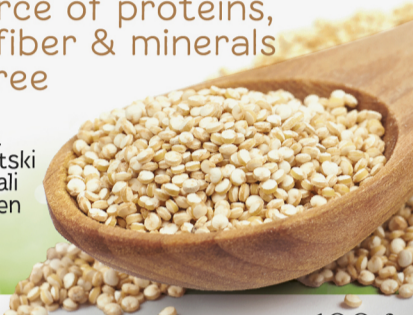
rich source of proteins, dietary fiber & minerals
gluten free

kinoa bogat izvor na proteini, dietetski vlakna i minerali ne sadrži gluten

Per 43g

Calories
661kJ/
158kcal
8%*

* GDA



net weight 100g



Quinoa

kinoa bogat izvor na proteini, dietetski vlakna i minerali ne sadrži gluten

EN BE GOOD SUPERFOOD - QUINOA. Allergen info: May contain traces of soybeans, peanuts, sesame and nuts. Store in a dry, dark and cool place. Country of origin: Peru. **MK** BE GOOD SUPERFOOD - KINOVA. Alergen info: Može da sadrži tragovi od soja, kikiriki, susam i jatkasti plodovi. Da se čuva na suvo, tamno i hladno mesto. Zemlja na poteklo: Peru. **AL** BE GOOD SUPERFOOD - KINOVA. Alergen info: Mund të përmbajë pjesë të sojë, kikirikë, susam dhe bërthama të frutave. Të ruhet në vend të thatë, të errët dhe të ftohtë. Vendi i prejardhjes: Peru. **SR/MNE** BE GOOD SUPERFOOD - KINOVA. Informacije o alergenima: Može da sadrži tragove soje, kikiriki, susama i orašastih plodova. Čuvati na suvom, tamnom i hladnom mestu. Zemlja porekla: Peru. **HR/BSH** BE GOOD SUPERFOOD - KINOVA. Informacije o alergenima: Može da sadrži tragove soje, kikiriki, sezama i orašastih plodova. Pohanite na suhom, tamnom i hladnom mjestu. Zemlja podrijetla: Peru. **DE** BE GOOD SUPERFOOD - QUINOA. Allergenhinweis: kann Spuren von Soja, Erdnüsse, Sesam und Nussfrüchten enthalten. Kühl, trocken und dunkel lagern. Herkunftsland: Peru. **SLO** BE GOOD SUPERFOOD - KINOVA. Alergen info: Lahko vsebuje sledi soje, arašide, sezama in oreščkov. Hranite na suhem, temnem in hladnem mestu. Zemlja porekla: Peru.

Nutrient Value/

Нутритивна вредност/Vlera ushqyese/Nutritivna vrednost/Nährstoffe:

100g/r

Energy value/Енергетска вредност/Vlera energetike/Energetska vrednost/Brennwert: ...	1539kJ/368kcal
Total Fat/Вкупни масти/Total yndyra/Ukupno masti/Fett insgesamt:	6.07g
Saturated fat/Заситени масти/Yndyra të ngopura/Zasićene masti/Gesättigte Fette:	0.7g
Carbohydrates/Јаглехидрати/Karbohidrate/Ugljeni hidrati/Kohlenhydrate:	64.16g
Of which sugars/Од кои шеќери/Nga të cilat sheqerna/Od kojih šećera/Davon Zucker:	0g
Dietary fiber/Дietetски влакна/Fibra dietik/Dietetiska vlakna/Nahrungsfaser:	7g
Protein/Протеини/Proteina/Belancevine/Eiweiß:	14.12g
Salt/Кон/Кипс/So/Салз:	0g
Cholesterol/Холестерол/Kolesterol/Holesterol/Cholesterol:	0g
Folates/Фолати/Folates/Folati/Folate/Folate:	184µg
Potassium/Калиум/Kaljum/Kalium/Kalium:	563mg
Manganese/Манган/Mangan/Mangan/Magnez:	2.003mg

КИНОА

За киноата се знае уште од древните времиња. Таа била една од најважните прехранбени артикли кај Индијанците и Инките заедно со компирот и пченката. **Инките, киноата ја нарекувале „златно зрно“ или „божествено зрно“.** Верувам дека во тие дамнешни времиња не се знаело за протеини, минерали, витамини, но секако искуството кажувало за нејзината хранлива моќ. Киноата е многу слична на припадниците на житната култура (на пример пченицата), но не се вбројува меѓу нив. Веројатно затоа и **ја нарекуваат уште и псеудо – житарица.** Таа припаѓа на семејството *Chenopodium*, кон кои, заради појаснување ќе кажам дека тоа е вид кон кој припаѓаат и **спанаќот и цвеклото.** Киноата е едногодишно растение кое се одгледува на Андите во Јужна Америка.

Причината зошто таа е толку ценета, во тие времиња и денес, е едноставна. **Денес, хемиската анализа покажала дека киноата ги содржи сите неопходни за човекот аминокиселини (околу 20 видови) и може да се каже дека е комплетна замена за месото.** Ова треба, особено да го знаат вегетаријанците. Според хемискиот состав, **киноата содржи повеќе протеини од било кое друго зрно.** Така на пример, ако за споредба се каже дека оризот содржи само 7,2 % протеини, тогаш за киноата може да се каже дека содржи 14,12 %, а некои нејзини сорти содржат дури и 20 % протеини. Она што е исто така битно тоа е дека протеините во киноата се одлично балансирали. Таа содржи и мало количество лизин, содржи јаглехидрати, масти, прехранбени влакна, минерали, витамини, богата е со неопходните минерали за човечкиот организам.

Како може да се приготвува оваа зрнеста храна?



Пред се, за киноата може да се каже дека е лесна за приготвување но е и **лесна за желудникот.** Таа **може да се искористи како во супите** (на пр. наместо фиде) како гарнир, **може да се додаде во секаков вид салати**, но и во разни **десерти**, на пример во палачинки, вафли, мафини. **Успешна замена е за оризот**, но значително по корисна одошто самиот оризот, особено белиот (луштениот). Со

брашното од киноата може да се прави леб, разни печива, а се применува и во индустријата на тестенини.

Како што беше кажано многу лесно и брзо се приготвува. Се става во зовриена вода (односот на киноа : вода е 1 : 2) и малку сол, а се вари само **10 – 13 минути, потоа се процеђува.** Вака сварената киноа е спремна за понатамошна употреба. Може да се додаде во секаков вид на салати, со малку масло може да служи како гарнир кон месо или риба.

Киноата нараснува во процесот на готвење, па имајте на ум дека од 1 шолја сива киноа ќе добиете околу 3 шолји приготвена киноа.