

Kinoa

Kinoa ehk tšiili hanemalts (ingl. k *quinoa*) on üks inimkonna vanimaid kultuurtaimi. Kinoad kasvatati Lõuna-Ameerikas juba vähemalt 6000 aastat tagasi. Sealsete pärismaalaste jaoks oli see kartuli ja maisi kõrval üks põhitoiduaineid.

Inkade jaoks oli kinoa püha taim, kandes nime "seemnete ema". Oma jõudu ja vastupidavust andvate omaduste tõttu on teda kutsutud ka "asteekide kullaks". Hispaaniast pärit vallutajad keelasid indiaanlastel kinoa kasvatamise ja hävitasid põllud. Kinoakasvatus hääbus sajanditeks, kuni ameeriklased selle 1980-ndate alguses taasavastasid ning seda uuesti kasvatama hakati.

Kinoa on taim, mis annab arvukalt pisikesi söödavaid seemneid. **Peedi (lehtpeedi) ja spinatiga ühte perekonda kuuluva kinoa seemned** on hirsist veidi suuremad ja nende maitse meenutab päiklit. Olenevalt sordist võivad seemned olla kas kollakasvalged, roosad, oranžid, punakad või mustad.

Kinoa on heaks vahelduseks meie toidulaual ning pakub gluteenivaba dieedi korral alternatiivi muudele teraviljadele. Kinoad peetakse kergesti seeditavaks toiduks, seega sobib ta hästi ka väikelastele.

Enamiku teraviljadega võrreldes on kinoas rohkem aminohapet lüsiini, mida teraviljad üldiselt ei sisalda (kinoa ei olegi tegelikult teravili). Temas leidub kõiki kaheksat asendamatu aminohapet, mis on taimemaailmas väga haruldane.

Kinoa on väga hea magneesiumi-, fosfori-, raua-, tsingi-, vase- ja mangaani- (sisaldades magneesiumi ja kaltsiumi suhtes 3:1) ning B-grupi vitamiinide allikas.

Kinoa glükeemiline koormus on madal (100 g GK on 10), sellest valmistatud toidud annavad täiskõhutunde pikaks ajaks.

Kuidas kasutada?

Enne keetmist tuleks kinoa voolava vee all korralikult loputada, kuni pesuvesi enam ei vahuta. Kinoaseemneid katab vaigusarnane looduslik saponiiniikiht, mis on mõrkja maitsega. Kuid paljud kinoatootjad on selle juba enne müügilepanekut eemaldanud.

Kinoa keetmiseks võta ühe osa seemnete kohta kaks osa vett, lase korraks keema ja hauta 10-15 minutit. Kinoa on valmis, kui seemned muutuvad poolläbipaistvaks ning valge idu eraldub terast, nähes välja justkui valge spiraalne saba.

Kinoa sobib suurepäraselt näiteks riisi ja pasta asendamiseks. Kinoast saab keeta putru, kinoaseemneid võib lisada suppidesse, salatitesse, pajaroogadesse ja köögiviljatoitudesse. Võib serveerida hommikupudruna koos päiklite, puuviljadega ja meega. Jahvatatud kinoad (kinoajahu) võib kasutada muffinite, saiade ja pannkookide retseptides maitse ja tekstuuri elavdamiseks.

Kinoasalat ubadega

Sega 1-2 tassitait keedetud ja jahutatud kinoad ühe purgi (pinto vm) ubadega, ¼ tassitäie kõrvitsaseemnetega, 3 lõigatud talisibula ja koriandriga. Lisa külmpressitud oliiviõli ja sinepit. Maitsesta salat soola ja pipraga.

Kinoasalat kalaga

Sega 1-2 tassitait keedetud ja jahutatud kinoad kuumsuitsu hõbebeigi tükkide, hakitud keedetud porgandi, värsked ja hapukurgi, paprika ja punase sibula ning kvaliteetse majoneesiga. Puista peale maitserohelist.

Kasutatud kirjandus

Murray M, Pizzorno J ja Pizzorno L. The Encyclopedia of Healing Foods. Atria Books, 2005.

Nutritiondata andmebaas: <https://nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/10352/2>