

# Κινόα, υπερτροφή από τη Νότια Αμερική

Ανακλυσα πρόσφατα αυτήν την “υπερ-τροφή” και έχει γίνει σημαντικό κομμάτι της διατροφής μου μιας και μια φορά την εβδομάδα το δοκιμάζω σε κάποια συνταγή. Είναι πολύ χορταστικό για τον απλό λόγο οτι είναι πλήρες και ισορροπημένο. Με άλλα λόγια, μας παρέχει ο,τι χρειαζόμαστε σε σωστές αναλογίες.



Το Κινόα είναι κάτι μεταξύ οσπρίου και δημητριακού. Πρακτικά είναι σπόρος αλλά θεωρείται πλήρες δημητριακό. Είχε ιδιαίτερη διαθρεπτική σημασία για τους προ-Κολόμβιους πολιτισμούς των Άνδεων που το είχαν ως 2η κύρια τροφή μετά την πατάτα. Σήμερα χαίρει υψηλής εκτίμησης για την διαθρεπτική του αξία και θεωρείται υπερτροφή λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη (13%). Είναι επίσης μια καλή πηγή φυτικών ινών. Το κινόα επιπλέον περιέχει Ωμέγα 3 λιπαρά, είναι καλή πηγή φωσφόρου και έχει πολύ μαγνήσιο και σίδηρο. Δεν έχει γλουτένη και χωνεύεται εύκολα. Κινόα θα βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και είδη υγιεινής διατροφής.

Για περισσότερες πληροφορίες κάντε ένα [wiki-surf](#)

Στα Αγγλικά γράφεται “quinoa”

Δείτε εδώ μία συνταγή για [πρωινό με Κινόα!](#)