

Co je quinoa?



Quinoa neboli merlík čilský je prastará rostlina pocházející z Jižní Ameriky. Z jejích semínek se mele mouka nebo se používá k přípravě kaše a zahušťování polévek. Inkové quinou uctívali a nazývali ji matkou obilnin. Jejich bojovníkům i dětem dávala sílu.

Na co je dobrá quinoa?

Quinoa je bohatý zdroj vlákniny, dokonce větší než třeba u hnědé rýže nebo kukuřice. Z 80-90 % je tvořena nerozpustnou vlákninou jako je celulóza. Quinoa také obsahuje rezistentní škrob, který vyživuje prospěšné bakterie ve střevech, podporuje tvorbu mastných kyselin a zlepšuje zdraví střev.