



## КИНОА КРАСНАЯ РОСА-ФАРМ 500 ГРАММ

SKU: 1184

Цена: 210 грн

Киноа Красная – поразительное растение, которое способно заменить мясо в рационе вегетарианцев, постящихся и придерживающихся диет, ввиду своего богатого белками состава. Употребление этого продукта улучшит пищеварение, нормализует показатели крови, стабилизирует работу сердца и деятельность нервной системы.

**Категория:** Крупы и бобовые

## КИНОА КРАСНАЯ (РОСА-ФАРМ)

**Киноа красная** — это однолетнее травянистое растение принадлежит роду Амарантовых, имеет несколько названий: киноа, кинва, квиноа или рисовая лебеда.

Стебли растения в высоту достигают роста человека. Плоды размещены в крупные гроздья. Внешний вид напоминает гречку. Вкус похож на рис, но отличается слабо ореховым ароматом, запоминающейся изысканностью.

Зёрна имеют три цвета: красный, чёрный, белый (светло-кремовый). Окрас зависит от района произрастания, генетики. Приготовленная крупа становится прозрачной. Зёрна окружают белые колечки, сохраняющие витамины, минеральные вещества.

Основные производители — Боливия, Перу, Эквадор.

Древняя культура, произрастающая в Южной Америке — достояние индейцев. Коренное население Анд использовало ее в ежедневном рационе наравне с кукурузой и картофелем. В засуху киноа заменяла хлеб, рисом. Несколько веков за пределами Анд растение оставалось неизвестным. Со времён испанских конкистадоров злаковая культура была под запретом.

Только в 20 веке о киноа узнал весь мир. Научные исследования показали, что состав, полезные свойства растения на порядок превосходят другие злаковые. В ряду натуральных продуктов по качеству и энергетической ценности крупа киноа красная стоит рядом с фасолью, рисом, морковью, белыми грибами, карри, базиликом.

Киноа красная бьёт рекорды популярности среди зерновых. Достоинства крупы оценили учёные NASA, проводившие исследования по поиску идеальной сельскохозяйственной культуры для долговременных полётов в Космосе. Среди 10 000 видов злаковых лидером стала органическая крупа киноа.

Редкий химический состав, энергетическая ценность, исключительные вкусовые качества стали основанием для признания растения эталоном среди зерновых. Зерно названо питанием будущего, влияющим на продолжительность жизни каждого человека.

## Содержание полезных веществ в киноа, ее состав

Калорийность киноа красной — 368 ккал. В 100 граммах цельных зёрен содержится:



- углеводы — 57,16 г
- жиры — 6,07 г
- белки — 16,2 г
- клетчатка — 7 г
- 20 сбалансированных аминокислот, состав которых равнозначен составу белков молока, сопоставим с мясом, яйцами Состав растительных жиров превосходит другие злаковые (рожь — 8,8 %, кукуруза — 3,5%)
- Витамин А укрепляет иммунитет, стабилизирует ЖКТ, повышает регенеративные функции органов, распределяет жировые отложения
- Витамин В1 защищает клетки, устраняет токсины, сохраняет память
- Витамин В2 превращает углеводы и жиры в энергию, вырабатывает стрессоустойчивость, сохраняет зрение
- Витамин В9 улучшает кроветворение, повышает настроение Железо вырабатывает гемоглобин, улучшает внешний вид
- Полисахариды стабилизируют работу клеток
- Магний защищает нервную систему, препятствует возникновению диабета, фосфор отвечает за работу мозга, цинк укрепляет суставы, иммунитет

## Полезные свойства красной киноа

- Усваивается организмом на 100%, отсутствует глютен
- Киноа для очищения организма. Крупа содержит 7 г клетчатки, очищает печень и кровь от шлаков, токсинов. Адсорбирующие свойства влияют на работу ЖКТ, способствуют похудению. Размолотые семена используются как средство борьбы с целлюлитом.
- Зерно киноа для понижения уровня холестерина. Чистит сосуды, выводит липопротеиды («вредный» холестерин). Нормализует давление, снижает риск возникновения инфаркта, инсульта. Входит в рацион больных диабетом.
- При гастрите и язве желудка. Улучшает состояние слизистой желудка, снижает ректальное кровотечение.
- При онкологических заболеваниях. Восстанавливает организм после химиотерапии, участвует в процессе кроветворения, питает костный мозг.
- Киноа для стимулирования работы головного мозга. Укрепляет память, активизирует мышление.
- Крупа киноа для зрения. Борется с глазными заболеваниями: конъюнктивит, ячмень. Питает клетки зрительного нерва.
- Рекомендуются беременным женщинам, предотвращает анемию

## Как готовить красную киноа?

1. Крупа не замачивается.
2. Зерно промывается проточной водой, так как покрыто защитной плёнкой, содержащей горечь.
3. Вкус усиливается при предварительном прокаливании на сковороде.
4. Зёрна варятся 15 минут, пропорция с водой 1:2.
5. Каша солится после приготовления.

## Применение киноа красной в кулинарии

Особенность крупы — ее универсальность. Используется в супах, на завтраки, при фаршировке овощей, в десертах. Правильно приготовленная киноа прозрачна, имеет плотный центр. Оболочка зёрен приобретает вид спирали

Крупа сочетается с мясом, орехами, рыбой, соусами, фруктами, мёдом и другими продуктами. Смотрится эффектно, оставляет запоминающийся вкус.



## **Киноа белая, красная или черная. Какая лучше?**

Независимо от цвета, обе крупы приносят одинаковую пользу организму, содержат равнозначные полезные свойства. Красный цвет придаёт крупе экзотический вид.

Чёрный цвет крупа приобрела в конце 20 века благодаря американским фермерам. Они попытались создать естественные условия для выращивания киноа в Колорадо. Семена киноа, скрещенные с зёрнами местных растений, образовали новый более высокий сорт с тёмно-фиолетовым и чёрным цветом. Состав и полезные свойства растения чёрная киноа сохранила.