



КІНОА ЧЕРВОНА РОСА-ФАРМ 500 ГРАМ

SKU: 1184

Ціна: 210 грн

Кіноа Червона - вражаюча рослина, яка здатна замінити м'ясо в раціоні вегетеріанців, дієт, що постять і дотримуються, зважаючи на свій багатий білками склад. Вживання цього продукту поліпшить травлення, нормалізує показники крові, стабілізує роботу серця і діяльність нервової системи.

Категорія: Крупи та бобові

КІНОА ЧЕРВОНА (РОСА-ФАРМ)

Кіноа червона - це однорічна трав'яниста рослина яка належить до роду Амарантових, має кілька назв: кіноа, кінва, квіноа або рисова лобода.

Стебла рослини у висоту досягають росту людини. Плоди розміщені в великі грона. Зовнішній вигляд нагадує гречку. Смак схожий на рис, але відрізняється слабо горіховим ароматом, що запам'ятовується вишуканістю.

Зерна мають три кольори: червоний, чорний, білий (світло-кремовий). Забарвлення залежить від району зростання, генетики. Готова крупа стає прозорою. Зерна оточують білі колючка, що зберігають вітаміни, мінеральні речовини.

Основні виробники - Болівія, Перу, Еквадор.

Стародавня культура, що виростає в Південній Америці - надбання індіанців?

Корінне населення Анд використовувало її в щоденному раціоні нарівні з кукурудзою та картоплею. У посуху кіноа заміняла хліб та рис. Кілька століть за межами Анд рослина залишалася невідомою. З часів іспанських конкістадорів злакова культура була під забороною.

Тільки в 20 столітті про кіноа дізнався весь світ. Наукові дослідження показали, що склад, корисні властивості рослини на порядок перевершують інші злакові. В ряду натуральних продуктів по якості та енергетичній цінності крупа кіноа червона стоїть поруч з квасолею, рисом, морквою, білими грибами, каррі, базиліком.

Кіноа червона б'є рекорди популярності серед зернових. Переваги крупи оцінили вчені NASA, які проводили дослідження з пошуку ідеальної сільськогосподарської культури для довготривалих польотів в Космосі. Серед 10 000 видів злакових лідером стала органічна крупа кіноа.

Рідкісний хімічний склад, енергетична цінність, виняткові смакові якості стали підставою для визнання рослини еталоном серед зернових. Зерно названо харчуванням майбутнього, що впливає на тривалість життя кожної людини.

Вміст корисних речовин в кіноа, та її склад:

Калорійність кіноа червоної - 368 ккал. У 100 грамах цільних зерен міститься:



- вуглеводи - 57,16 г
- жири - 6,07 г
- білки - 16,2 г
- клітковина - 7 г
- 20 збалансованих амінокислот, склад яких рівнозначний складу білків молока, можна порівняти з м'ясом, яйцями. Склад рослинних жирів перевершує інші злакові (жито - 8,8%, кукурудза - 3,5%)
- Вітамін А зміцнює імунітет, стабілізує ШКТ, підвищує регенеративні функції органів, розподіляє жирові відкладення
- Вітамін В1 захищає клітини, усуває токсини, зберігає пам'ять
- Вітамін В2 перетворює вуглеводи і жири в енергію, виробляє стійкість до стресів, зберігає зір
- Вітамін В9 покращує кровотворення, підвищує настрій, виробляє гемоглобін, покращує зовнішній вигляд
- Полісахариди стабілізують роботу клітин
- Магній захищає нервову систему, перешкоджає виникненню діабету, фосфор відповідає за роботу мозку, цинк зміцнює суглоби, імунітет

Корисні властивості червоного кіноа:

- Засвоюється організмом на 100%, відсутній глютен
- Кіноа для очищення організму. Крупа містить 7 г клітковини, очищає печінку і кров від шлаків, токсинів. Адсорбуючі властивості впливають на роботу шлунково - кишкового тракту, сприяють схудненню. Розмелене насіння використовуються як засіб боротьби з целюлітом.
- Зерно кіноа для зниження рівня холестерину. Чистить судини, виводить ліпопротеїди («шкідливий» холестерин). Нормалізує тиск, знижує ризик виникнення інфаркту, інсульту. Входить в раціон хворих на діабет.
- При гастриті і виразці шлунку. Покращує стан слизової шлунку, знижує ректальну кровотечу.
- Відновлює організм після хіміотерапії, бере участь в процесі кровотворення, живить кістковий мозок.
- Кіноа для стимулювання роботи головного мозку. Зміцнює пам'ять, активізує мислення.
- Крупа кінва для зору. Бореться з очними захворюваннями: кон'юнктивіт, ячмінь. Живить клітини зорового нерва.
- Рекомендується вагітним жінкам, запобігає анемії

Як готувати червону кіноа?

1. крупа не замочується.
2. Зерно промивається проточною водою, тому що покрите захисною плівкою, що містить гіркоту.
3. Смак посилюється при попередньому прожаренні на сковороді.
4. Зерна варяться 15 хвилин, пропорція з водою 1: 2.
5. Каша солиться після приготування.

Застосування кіноа червоної в кулінарії:

Особливість крупи - її універсальність. Використовується в супах, на сніданки, при фарширування овочів, у десертах. Правильно приготовлена кінва прозора, має щільний центр. Оболонка зерен набуває вигляду спіралі

Крупа поєднується з м'ясом, горіхами, рибою, соусами, фруктами, медом та іншими продуктами. Виглядає ефектно, залишає смак, що запам'ятовується.

Кіноа біла, червона або чорна. Яка краще?

Незалежно від кольору, обидві крупи приносять однакову користь організму, містять рівнозначні корисні властивості. Червоний колір надає крупі екзотичний вигляд.

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 10:00 до 18:00 щодня.
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.



Чорний колір крупа придбала в кінці 20 століття, завдяки американським фермерам. Вони спробували створити природні умови для вирощування кіноа в Колорадо. Насіння кіноа, схрещені з зернами місцевих рослин, утворили новий більш високий сорт з темно-фіолетовим та чорним кольором. Склад і корисні властивості рослини чорна кіноа зберегла.