



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Komosa ryżowa biała, cena za 100 g

Kod EAN: 124

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

2,10 PLN

Opis produktu

QUINOA - KOMOSA RYŻOWA

Quinoa – pochodzi z Ameryki Południowej, co tłumaczy jej nieco egzotyczną nazwę. Już 5 tysięcy lat temu była podstawą posiłków wojowników z imperium Inków. W Polsce często występuje jako komosa ryżowa – chociaż brzmi bardziej swojsko, to nadal mało kto wie, jak smakuje, z czym ją przyrządzić i...

... co to właściwie jest?

W swoim naturalnym środowisku, na wysokogórskich terenach Peru, Boliwii, Ekwadoru i Chile nazywana jest *matką wszystkich zbóż*, ale tak naprawdę zbożem nie jest. Ten wdzięczny przydomek zawdzięcza swoim właściwościom odżywczym – bardzo cennym i nie często spotykanym w jednej roślinie.

Co komosa ryżowa ma wspólnego z ryżem?

Ze względu na swoją nazwę, wygląd i typowy dla kasz sposób przygotowania, wiele osób błędnie identyfikuje komosę ryżową jako zboże – orientalną odmianę ryżu lub coś z rodziny kasz. Sytuację dodatkowo komplikuje fakt, że quinoa nazywana jest także ryżem peruwiańskim. Z biologicznego punktu widzenia quinoa – wraz z amarantusem i gryką – należy jednak do grupy tzn. pseudozbóż, czyli nie traw, ale roślin o wysokiej zawartości skrobi w nasionach. Jest produktem bezglutenowym i bogatym w wartościowe białko.

Tylko nieliczni wiedzą, że dzięki bliskiemu pokrewieństwu ze szpinakiem i boćwiną, nie tylko nasiona, ale także liście komosy ryżowej są jadalne.

Quinoa - czy to już superżywność?

Można wymienić wiele powodów, dla których warto włączyć komosę ryżową do swojej diety.

Białko zawarte w ryżu peruwiańskim zwane jest białkiem kompletnym lub pełnowartościowym. Oznacza to, że zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, jakie należy dostarczać organizmowi wraz z pożywieniem. Jako źródło wapnia quinoa doskonale zastępuje nabiał, stanowiąc ważny element diety kobiet w ciąży, wegan oraz dzieci i młodzieży w okresie dorastania. Poza wapniem znajdują się w niej dobroczynne, nienasycone kwasy tłuszczowe – jak chociażby omega-3 – witamina E oraz magnez, mangan, żelazo, miedź i fosfor. Dieta wzbogacona o komosę ryżową zapewnia nie tylko uczucie sytości i brak skoków cukru we krwi, ale także przyczynia się do obniżenia poziomu złego cholesterolu, oczyszczenia organizmu czy wzmocnienia odporności.

Komosa ryżowa w kuchni

Quinoa charakteryzuje się subtelnym smakiem z orzechową nutą, przez co pasuje do wielu potraw – zazwyczaj słonych, ale niekiedy też słodkich. Przed ugotowaniem wystarczy ją przepłukać i opcjonalnie podprażyć na suchej patelni, w celu wydobywania głębszego smaku. Komosę ryżową należy gotować w proporcjach 1:2 w stosunku do ilości wody. Po upływie około 15 minut i wypuszczeniu z ziaren drobnych ogonków (kiełków) należy ściągnąć naczynie z ognia i pozostawić pod przykryciem na kolejny kwadrans.

Quinoa sprawdzi się zamiast kaszy, makaronu czy ziemniaków, w towarzystwie mięs, warzyw i sosów. Doskonale podkreśli smak sałatek i roślinnych kotletów oraz dopełni dietetyczny lunch box. Zasmakują w niej miłośnicy nowych smaków oraz klasycznych potraw w nowoczesnym wydaniu.

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Komosa ryżowa - quinoa jest naturalnym źródłem:

- > Potasu - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- > Magnezu - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- > Żelaza - pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.

Możliwe naturalne odchylenia.

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam, migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.