



Kopsakates õisikutes valmib tuhandeid seemneid.

enam ei vahuta, ning seejärel väga hoolikalt kuivatada. Nutikam on pesta seemneid vahetult enne tarvitamist, siis jääb kuivatamise osa vahele.

Poest toiduks ostetud seemnetelt on kibe kiht enamasti eemaldatud, kuid võib juhtuda, et neil on ikkagi veel saponiinijääke. See-ga tasub ka poest toodud seemneid alati põhjalikult pesta.

Kibedal saponiinikihil on tähtis otstarve: taim kaitses sel moel oma vilju, et kahjurid neid ära ei sööks.

Valgurikkam kui teravili

Seemned on väga valgurikkad. Kinoa valke peetakse eriti väärtlikuks, kuna need sisaldavad mitmeid väga olulisi aminohappeid, mida paljude toidutaimede valkudes on vähevõitu. Kuna kinoa ei sisalda gluteeni, on ta hea teravilja-asendaja tsöliaakiahaigetele.

Kuigi tšiili hanemalts pole teravili, kasutatakse seda köögis sarnaselt teraviljaga. Tema seemned sobivad putrudesse, suppides ja hautistes asendavad nad edukalt riisi. Kinoast võib valmistada näiteks pilaffi.



Kinoaseemnetega saab edukalt asendada teravilja, kui inimene ei talu teraviljas sisalduvat valku gluteeni.

Müügil on ka paisutatud kinoa seemneid, mis sobivad hästi hommikusöögiks müsli sisse. Neid võib lisada ka koogitaigasse küpsetamisel.

Kinoa keeb pehmeks kiiresti, umbes 15 minutiga. Potti pange ühe osa seemnete kohta kaks osa vett.

Esimest korda keetes võib saada vägagi suure ehmatusel osaliseks: vaadates potis valmis kinoat, tundub, nagu oleks seal suur hulk ussikesi. Asi on selles, et kinoaseeme sisaldab suurt idu ja keetmisel tuleb see ussikest meenutav valge

HUVITAVAT

Kõrgelt hinnatud tarbetaim

Tšiili hanemalts on maailmas nii tähtis toidutaim, et tänavune aasta on kuulutatud lausa rahvusvaheliseks tšiili hanemaltsa ehk kinoa aastaks.

Kinoa on üks inimkonna vanimaid kultuurtaimi. Inkad ja asteegid kasvasid seda juba rohkem kui 4000 aastat eKr. Lõuna-Ameerika pärismaalaste jaoks oli see kartuli ja maisi kõrval üks põhitoiduaineid.

Inkad austasid kinoat sedavõrd, et kutsusid teda "kõikide seemnete emaks". Legendide järgi segati kinoajahust ja loomarasvast kokku pallikesi, mis andsid inka sõduritele jõudu ja vastupidavust kurnavatel sõjaretkedel. Väärtuslike omaduste tõttu on kinoat nimetatud ka asteekide kullaks.

Tänapäeval kasvatatakse kinoat kõige rohkem Peruus, Boliivias, Ecuadoris, Tšiilis ja Argentinas.

Allikas: internet

idu esile. Idu aga ongi seemne kõige väärtuslikum osa.

Seemnetest saab väga lühikese ajaga ka vitamiinirikkaid idandeid, mida on hea lisada toidu sisse.

Ka taime lehed on söödavad, kuid nendega ei tohi üle pingutada, sest nad sisaldavad oksaalhapet. Värskest väikestes kogustes tarbides ohtu pole.

Kinoaseemneid müüakse mahepoodides ja võimalik, et ka suuremates toidukauplustes. Lisaks väärtuslikele valkudele on seemnetes palju magneesiumi, rauda, kaaliumi, tsinki, E-vitamiini, B-rühma vitamiine.

Kinoa on kergesti seeditav ja tekitab tükiks ajaks täiskõhutunde. Ta sobib hästi ka lastele toidu valmistamiseks.

Olen kasvanud huvi pärast ka rebasheina, mille seemneid ja lehti võib süüa nii nagu tšiili hanemaltsalgi. Kasvatusest on nad vägagi sarnased, välja arvatud see, et rebashein kardab külma. Kinoa on vastupidavam.

Hobikorras võib tšiili hanemaltsa meil kasvatada küll, aga erilist saaki ei maksa temalt muidugi oodata.