

El Rebot de Surinyach Pasta i Gra



Juny 2014

LA QUINOA

La quinoa no és més que una llavor, però amb característiques úniques al poder consumir-se com un cereal, per això, en diem també pseudocereal. Com a tal, la quinoa proveeix la major part de les seves calories en forma d'hidrats complexos, però també aporta prop de 16 grams de proteïnes per cada 100 grams i ofereix al voltant de 6 grams de greixos en igual quantitat d'aliment.

Si comparem la quinoa amb la major part dels cereals, aquesta conté moltes més proteïnes i greixos, encara que aquestes últimes són majoritàriament insaturats, destacant-se la presència d'àcids omega 6 i omega 3. Respecte a l'aportació calòrica, la quinoa és semblant o lleument superior a un cereal, ja que conté menys quantitat d'hidrats.

Així mateix, hem de destacar la seva alta aportació de fibra, ja que pot arribar als 15 grams per cada 100 grams, sent en la seva majoria, fibra de tipus insoluble com tenen característicament les llavors.

Els beneficis de la quinoa

La quinoa al poder emprar-se com un cereal, és especialment beneficiosa en la dieta de persones celíaqües, ja que no conté gluten.

Així mateix, pel seu alt contingut en fibra i la seva major aportació proteica respecte als cereals, la quinoa té un baix índex glucèmic, el que la torna ideal per a persones amb diabetis o que desitgen aprimar menjant sa.

També és de gran ajuda per controlar els nivells de colesterol en sang, ja que la seva fibra i els seus lípids insaturats afavoreixen el perfil lipídic en l'organisme.

● Els deshidratats

La deshidratació com a mètode de conservació es basa en el fet que els microorganismes que els contaminen no poden créixer en els aliments secs. D'antic les carns, fruites, vegetals, etc., eren col·locats a la llum solar perquè se'ls s'evaporés l'aigua que tenien;

d'aquesta manera, s'aconseguia que durés molt més temps que si es mantinguessin sense aquest tractament.



Podem deshidratar tot tipus d'aliments, des de fruites i verdures, que és el més tradicional a carns, peixos, llavors i fins i tot líquids. Només cal tenir dues coses en compte: que els aliments que deshidratem han de ser frescos i de primera qualitat, evitant trencaments que faciliten l'aparició de patògens, i que hem de triar el mètode de dessecació més adequat per a cada producte.

Consells i petites idees

Hidrateu uns tomàquets dessecats escaldant-los durant un minut, apagueu el foc i deixeu-los reposar 15/20 minuts. Després poseu-los en un pot amb oli d'oliva, llorer, un gra d'all i 6 grans de pebre negre. Tindreu un tomàquet exquisit per amanides i un oli aromatitzat ideal per amanides.

Literatura i cuina

ARRÒS BLANC

Ben apilotat,
l'arròs blanc fa plat,
i pot barrejar-s'hi
-no és cap disbarat-
tota llei de salses,
plàtan, ou ferrat,
verdures, formatge,
pollastre trinxat,
gambes i tonyina
i el que ve de grat,
per tal que resulti
un plat variat,
que l'arròs ho lliga
tot molt ben lligat

OUS FERRATS

Quan es couen, quins esclats,
els ous ferrats,
fins i tot, si no es vigila,
poden fer alguns disbarats.

I un cop cuits, ben presentats,
els ous ferrats,
se'ls mengen sense ganyotes
fins i tot els desganats

Miquel Martí i Pol. Bon profit!

Amanida fresca de Quinoa

Ingredients (2 racions)

100 grams de quinoa, 1 tomàquet gran, 1/2 ceba, 1/2 pebrot verd, suc de 1/2 llimona, 1 cullerada d'oli d'oliva, sal a gust.



Preparació

Comencem rentant amb ajuda de les mans dels grans de quinoa i esbaldim rebutjant l'aigua del rentat, aquest procés és indispensable per eliminar les saponines que recobreixen la quinoa i que aporten sabor amarg.

Posteriorment cuinem la quinoa en aigua a punt d'ebullició, per espai de 15 minuts. Retirem i colem. Reservem la quinoa ja cuïta.

D'altra banda, tallem en daus el més petits possible el tomàquet amb pell i llavors, el pebrot verd i al ceba. Afegim els vegetals a la quinoa i condimentem amb el suc de llimona, elaceite d'oliva i sal a gust.

Es pot addicionar si es vol, julivert fresc o coriandre fresc picat.