

QUINOA: PRAVÉ ZLATO INKŮ ROSTE BIO A OBCHODUJE SE S NÍM SPRAVEDLIVĚ

Příprava

Příprava quinoi je velmi snadná. Propláchneme ji studenou vodou a vaříme podobně jako rýži. Dva hrnky vody a jeden hrnek quinoi přivedeme k varu a vaříme na mírném ohni cca 15 – 20 min „na skus“, podobně jako al dente vařené těstoviny. Správně uvařená quinoa je lehká a nadýchaná a můžeme ji použít jako přílohu k masovým či zeleninovým pokrmům místo rýže či kuskusu. Vařená quinoa s ořechy, ovocem a medem či javorovým sirupem vytvoří veganskou snídani bohatou na bílkoviny. Můžeme ji také použít jako zavárku do polévky či základ sytých salátů a k přípravě sladkých kaší a nákypů. Tím ale možnosti přípravy této všestranné plodiny nekončí. Nasucho v pánvičce opražená quinoa lze míchat do müsli směsí nebo mlsat jen tak. Na domácím mlýnku si z quinoi můžeme umlít bezlepkovou mouku na pečení a do kaší. Quinou můžeme také nechat naklíčit a umocnit tak její nutriční vlastnosti. Ve studené vodě začne quinoa klíčit již během 2 – 4 hodin. Klíčení aktivuje přítomné enzymy a zvyšuje množství využitelných vitamínů a minerálních látek.

Nutriční informace

Inkové nazývali quinou matkou obilí. Nyní je ceněna pro své vynikající nutriční vlastnosti zejména vegetariány. Obsahuje totiž vysoký podíl bílkovin (12 – 18 %), na rozdíl od pšenice a rýže (které obsahují málo lysinu) však obsahuje quinoa vyvážený poměr esenciálních aminokyselin, díky čemuž je výjimečně kompletním pokrmem. Znamená to, že k pokrytí našich potřeb bílkovin (např. u veganů či vegetariánů) je zapotřebí méně quinoi než pšenice. Quinoa je dobrým zdrojem vlákniny a fosforu a má vysoký obsah hořčičku a železa. Neobsahuje lepek a je snadno stravitelná. Díky svým výjimečným nutričním vlastnostem je quinoa plodinou zkoumanou v programu dlouhodobých vesmírných letů s lidskou posádkou.



V Jižní Americe je quinoa kulturní plodinou stejně jako u nás pšenice nebo žito. Návštěva u bolivijského smluvního partnera fair trade projektu HAND IN HAND společnosti RAPUNZEL, sdružení farmářů Anapqui, představovala pro autorku povídání, Justinu Wilhelm, výstup do velké výšky. Vyhledávané zrna se pěstuje na náhorní plošině mezi dvěma horskými řetězci Kordiler v nadmořské výšce 3.500 až 4.000 metrů.

„Vzduch je zde nahoře obzvláště řídký a velmi studený. Zvyknout si na to trvá několik dní, zvláště když tam dorazí někdo jako já přímo z Karibiku. Málokde jsem mrzla tak jako ve výšinách Bolívie. Byla mi zima ze samotného pohledu na místní obyvatele, kteří často nosí pouze gumové podrážky vyřezané ze starých pneumatik na bosých nohou. Ženy oblečené v tradiční sukni vypadají sice báječně, ale teplé to být nemůže. Bolívie je nejchudší zemí Jižní Ameriky. Je skutečně obdivuhodné a fascinující, že lidé v tomto chudém kraji žijí a mohou přežít bez dříví a ropy, jenom málo z nich si může dovolit elektřinu. A přece jsou místní obyvatelé v tomto nehostinném prostředí velmi otevření a přátelští. Možná právě proto.

Quinoa a místní obyvatelé

Náhorní plošina, na které leží také jezero Titicaca, sloužila již od dávných věků jako pastviny pro lamy, alpaky a vykuně (malý druh lamy). Pěstují se zde brambory, quinoa a něco kukuřice – tradičním způsobem většinou za využití ruční práce. Quinoa je zde hlavním zdrojem obživy. Španělští dobyvatelé zakázali její pěstování, které Inkové prováděli přes 5 000 let, aby oslabili místní obyvatelstvo. V samotné Bolívii je nyní pro quinou malý odbyt. Lacině dovozy pšenice výrazně poškodily místní trh s touto bezlepkovou obilninou s vysokým obsahem hořčičku a železa. Díky narůstající poptávce po fair trade výrobcích však roste hodnota quinoi i v samotné Bolívii.

Fair trade zvyšuje poptávku

Ve sdružení Anapqui, od kterého vykupuje společnost RAPUNZEL téměř 100 tun quinoi ročně, pracuje okolo 1500 drobných farmářů, přičemž většina z nich jsou Indiové. Jedna třetina lidí neumí číst ani psát. Mluví se zde jazykem aymara nebo quechua, několik málo lidí – většinou mužů – hovoří také španělsky. Sotva 30 % území, které patří zemědělcům, je vhodné k obdělávání. Skoro každá rodina vlastní ovce nebo lamy na vlnu a maso, které se připravuje a konzumuje ve všech možných představitelných formách. Já jako vegetariánka jsem si nejčastěji dávala pokrmy z quinoi nebo brambor.

Inspektor nebo poradce?

Poštěstilo se mi cestovat po zemi quinoi s Joachimem Milzem, nezávislým HAND IN HAND inspektorem, a tato část mé cesty byla velmi zajímavá. Tento agronom, který pracuje jako inspektor pro společnost RAPUNZEL již od roku 1999, chápe svou práci spíše jako povolání poradce než kontrolora. Tak se lépe dozví, s čím nastaly problémy a co je možné ještě zlepšit. Není tedy divu, že nás pěstitelé quinoi přijímali velmi přátelsky.“

O pěstování quinoi

Quinoa patří mezi nejstarší kulturní plodiny na světě a daří se jí i v extrémních podmínkách. Quinoa pro RAPUNZEL roste v okolí Salar de Uyuni (slané jezero Uyuni) v nadmořské výšce až do 4000 mnm. Půda je tam převážně písčitá a slaná a podnebí drsné a suché. Quinoa (lat. Chenopodium Quinoa) patří mezi merlíkovité a je příbuzná spíše se špenátem či mangoldem než s obilím.

Zatímco my využíváme pouze semena quinoi, v Andách se konzumují i listy jako zelenina. Až 2 metry vysoké rostliny se sklízí od dubna do června v závislosti na klimatických podmínkách. Přitom se rostliny vytrhnou i s kořeny a suší svázané do snopů. Po několika dnech se usušené rostliny rozprostou na tkanině a vymlátí. Vitr pomáhá při oddělování zrn od plev.

Obdorníci na výživu si cení quinoi kvůli vysokému obsahu bílkovin a dalších živin. Je bohatá na životně důležité aminokyseliny a minerální látky jako vápník, hořčič, železo a zinek. Slupička semínek quinoi obsahuje hořké saponiny. Ty přirozeným způsobem chrání rostlinu před škůdci a v malém množství mají pozitivní zdravotní účinky. Vyšší koncentrace však mohou působit dráždivě, a proto je quinoa před prodejem saponinů zbavena promytím. To se děje ve zpracovatelském závodě v Challapatě. Zrna tam jsou mechanicky očištěna a následně řádně promyta pod tekoucí vodou. Po usušení následuje ruční dotřídění.

Projekt HAND IN HAND pro místní farmáře znamená:

- dlouhodobé obchodní vztahy s garantovaným odebraným množstvím
- spravedlivou cenu, která pokrývá náklady na produkci a životní potřeby
- poradenství a další vzdělávání mimo jiné o ekologickém zemědělství
- zavedení systému vermikompostování s odpovídajícím zaškolením

