

Svenskodlad vit quinoa



Quinoa som på svenska även kallas mjölmålla är en ört som är släkt med spenat och rödbeta vilken växer vilt i Sydamerika. I Bolivia och Peru har den använts som basföda i över 7 000 år. Helt fri från gluten, mycket näringsrik och användbar i mängder av rätter.

Jordbruk: KRAV-odlas i lättbrukad och mullrik lerjord.

Breddgrader: 56° 09'

Odlas av: Per Modig och Niklas Svensson, Fagraslätt, Skåne.

Beskrivning: Små ljusbruna platta runda frön. Lätt nötig doft med inslag av raps, gurkskal och jordighet. Påminner om solrosfrön med djupare helskalsmak och lätta toner av helkorn eller vete. Mild sötma med liten beska i avslutningen.

Tillagning: Skölj noga flera gånger i kallt vatten. Koka i 15–18 minuter i vatten med 2,5 % sälta.

Användning: Quinoa kan användas som ris eller cous-cous i mängder av rätter. Som bas i sallad eller tillbehör blandat med färska örter.

Om: Quinoa sägs ha varit en förklaring till inkarikets starka ställning, eftersom den innehåller mycket nyttigheter som höll inkafolket välnärt och starkt. Quinoa är en av få växter som innehåller fullvärdigt protein, det vill säga alla de nio essentiella aminosyror som kroppen inte själv kan producera. Quinoa är därmed en utmärkt proteinkälla som går att odla i Sverige med bra resultat.

TEXTUR:	SÖTMA:	BESKA:
mjäll —●— fast	låg —●— hög	mild —●— kraftig



NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara odlar grödor, som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Vi återinför också svenska kulturavgrödor på platser där de en gång växte. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt. www.nordiskravara.se

