

Komosa ryżowa – bezglutenowe pseudozboże

Komosa ryżowa (quinoa) jest jedną z najstarszych roślin uprawnych świata i jedną z najbardziej odżywczych. Komosa ryżowa zawiera nadzwyczaj wysoką, jak na roślinę, ilość białka, wszystkie niezbędne aminokwasy, wapń, żelazo, miedź, fosfor, witaminy z grupy B. Quinoa nie zawiera też glutenu. Można nią zastąpić ziemniaki lub ryż. Jedną z korzyści spożywania komosy ryżowej jest spadek poziomu szkodliwego cholesterolu we krwi. Jakie jeszcze składniki odżywcze zawiera komosa i jaki ma wpływ na organizm?



- **Wartość odżywcza komosy ryżowej**

Komosa ryżowa odznacza się zbalansowaną zawartością wszystkich substancji odżywczych. Szklanka ugotowanych ziaren (około 185 g) zawiera średnio 220 kcal. Na kaloryczność komosy ryżowej składają się węglowodany złożone - 39 g (w tym 5 g błonnika), białko - 8 g i [tłuszcz](#) - 4 g. W porcji znajdują się pokaźne ilości [witamin](#) z grupy B (tiamina - 14 proc. RDA, ryboflawina - 12 proc. RDA, [witamina B6](#) - 11 proc. RDA, niacyna - 4 proc. RDA). W komosie ryżowej obecny jest również [kwas foliowy](#) (prawie 20 proc. RDA) i witamina E. Quinoa bogata jest w niemal wszystkie niezbędne dla organizmu minerały: mangan, [magnez](#), fosfor, miedź, żelazo, cynk, potas, [selen](#), wapń (podano w ilości od największej). To, co wyróżnia komosę na tle kasz i zbóż, to jej niski [indeks glikemiczny](#) IG=35 (dotyczy ziaren ugotowanych) oraz całkowity brak glutenu.

- **Kulinarne zastosowanie komosy ryżowej**

Komosa ryżowa ma charakterystyczny orzechowy aromat i strukturę zbliżoną do kaszy czy ryżu. Można użyć ją w sposób, w jaki wykorzystuje się standardowe produkty sypkie. Ważne, by ziarna komosy były uprzednio namoczone i/lub poddane obróbce termicznej. Komosę można z powodzeniem dodawać do zup, dań warzywnych lub jeść samą z dodatkiem oliwy i przypraw. Mąka z komosy służy ponadto jako zamiennik części tradycyjnej mąki przy produkcji pieczywa oraz wyrobów cukierniczych. Do tego celu można użyć również całych nasion uprzednio namoczonych, ugotowanych lub uprażonych.

- **Komosa ryżowa zawiera korzystny skład aminokwasowy.**
- **Quinoa jest doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych.**
- **Spożywanie ziaren komosy zmniejsza stres oksydacyjny**