



Svenska Örtasällskapet

Quinoa *Chenopodium quinoa*

Quinoa uttalas keen-wah.

Quinoas svenska namn är mjölmålla och mållorna ser vi allmänt som ogräs.

Chenoposium kommer av grekiskans khi (gås) och podos (fot) och syftar på bladformen. På danska heter släktet Gåsefod. Släktet *Chenopodium* har ca 150 arter och hör till Amarant-familjen (*Amaranthaceae*) med 2400 arter. Andra nyttoväxter i amarant-familjen är rödbeta och spenat. Även mjölmållan kan ätas, både frö och blad. Av *Chenopodium* återfinns 15 arter regelbundet i Sverige, t.ex. fiskmålla (*C. polyspermum*), lungrot (*C. bonus-henricus*), svenskmålla (*C. sueticum*) och svinmålla (*C. album*).

Mållor - *Chenopodium* är ett- till fleråriga örter, kala eller vitmjöligena av blåsformade hår, sällan med andra typer av hår, ibland illaluktande eller sällan aromatiska. Blad strödda eller ibland motsatta nertill, av mycket varierande form, bladkant hel, tandad eller flikig. Blommorna är ofta tvåkönade, vanligen i täta gytringar och sammansatta i ax- eller klaselika samlingar. Hylleblad tre till fem, fria eller sambladiga, gröna, ibland hinnkantade. Ståndare en till fem, ståndarsträngar ofta förenade nertill. Stoff kort, med två eller sällan fler märken. Frukt en enfröig kapsel med tunn hinnartad vägg. Kapsel omsluten av hylleblad. Frö plattat eller klotformigt, med slät eller skulpterad yta. Kromosomtall varierande.

C.F. Nyman skrev i ”Utkast till svenska växternas naturhistoria II” 1868 följande” Flera Mållväxter äro allmänna ogräs kring våra boningar och på våra odlingar, men Mjölmållan är kanske den allmännaste

bland dem. Som den växer fort, utsuger jorden och ökar sig mycket, bör den i tid uppräckas. Den är likväl icke utan nytta. Alla husdjur utom hästen äta densamma. den kan också trots den icke ovanliga benämning av Svinmålla, Svingräs, ganska väl tillagas och användas som spenat, vilket Palmstruch bestyrkt.” Observera att Nyman skriver om både mjölmållan och svinmållan.

För att övergå till Quinoa. Quinoافرöt, som är det som man äter, växer i klasar på den vanligtvis 150 cm höga växten. Plantan verkar kunna bli mellan 20 cm och 3 meter, men det vanligaste i Sverige är nog runt en meter.

Quinoa växer vilt i Sydamerika, men har odlats i Anderna i 6000 år. Den kallas av inkafolken för ”all säds moder” och den första sådden på våren utfördes av härskaren själv. Botaniskt sett är det dock inte ett sädesslag utan en ört. En av anledningarna till att inka-riket blev så stort anses vara att de åt quinoa, som är mycket näringsrikt och innehåller nästan allt som människor behöver. På 1500-talet förbjöd de spanska erövrarna Inka-folket att odla quinoa av denna anledning.

Quinoa trivs och frodas på höga höjder (3000-4000 m höjd) och i kallt och torrt klimat. Quinoa har visat sig vara mycket salttolerant. På grund av sin höga och balanserade aminosyrahalt är quinoa idealisk för vegetarianer. Den har nöaktig smak och liknar i smak och struktur vildris. Den har i jämförelse med sädesslag hög olje- och proteinhalt.



Svenska Örtasällskapet

Quinoa finns i många olika färger och storlekar. Vanligast är vit, röd och svart, men blå quinoa förekommer också. I kokt tillstånd kan quinoa förvåna med sina vita krökta groddar som nästan ser ut som maskar. Quinoa kan användas precis som ris eller couscous i alla sorters rätter. När man tillagar quinoa bör man först skölja den under rinnande (hett) vatten och sedan koka dem i dubbelt så mycket vatten som quinoa. Anledningen till att man sköljer quinoan är att den innehåller bitterämnen (saponiner) i skalet som försvinner när man sköljer. Saponiner är dock inte farliga att äta i mindre mängder

Näringsvärde för quinoa per 100g (enligt Saltå kvarn):
energi 1470 kJ/350 kcal
kostfibrer 3,5 g
proteiner 14-15 g (högvärdigt, innehåller de 8 viktigaste aminosyror)
kolhydrater 63 g
fett 7 g
natrium 10 mg
kalcium 141 mg
järn 8 mg
magnesium 240 mg

Quinoa har lågt glykemiskt index (GI 34)



Quinoa Foto: Lisbeth Flising