

Kvinoa on tulokas Andeilta

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, mario.kasi@luke.fi

Kuvaus kasvista

Kvinoa (*Chenopodium quinoa*) voi kasvaa 1-2 metrin korkuiseksi. Sen kukinto on tähkylä, ja se muodostuu varren yläosaan. Kukinnosta voi muodostua jopa 10 000 siementä. Tuletuessa kasvi muuttuu vihreästä punaisen eri sävyiksi. Kvinoan siemenet ovat vaaleita tai punertavia. Kypsennettäessä siemenistä tulee lähes läpikuultavia. Maultaan kvinoa on mieto, pähkinäinen ja kiinteä. Keitettäessä sen tulee antaa kiehua rauhassa sillä muutoin ruuasta tulee liisterimäistä. Lisäkkeeksi keitetyn kvinoan kuuluu olla irtonaista.

Mistä kasvi on kotoisin

Kvinoa on kotoisin Etelä-Amerikan Andeilta. Tätä vanhaa kasvia kutsutaan myös inkojen riisiksi, vaikka se ei ole vilja vaan kuuluu savikkakasveihin. Inkojen riisiksi kasvia on ryhdytty kutsumaan luultavasti siksi, että inkat viljelivät sitä jo tuhansia vuosia sitten. Kvinoa on ollut Etelä-Amerikassa hyvin tärkeä proteiinin lähde ja on sitä yhä edelleen ja kuului heidän päivittäiseen ruokavalioon.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, nykyinen Luonnonvarakeskus, kartoitti 1990-lopulla ja 2000-luvun alussa eri kvinoakantojen sadontuottoa ja menestymistä Suomessa. Nykyisin viljeltävä kanta saikin alkunsa näistä kokeista.

Kasvin ravitsemuksellinen koostumus

	Siemen, 100g	Keitetty, suolaton 100g
energia	357 kcal	143 kcal
hiilihydraatti	57,2 g	22,9 g
proteiini	14,1 g	5,7 g
rasva	6,1 g	2,4 g
kuitu	7,0 g	2,8 g

Lähde Fineli

Kvinoa on luontaisesti gluteenitonta ja se on erinomainen proteiinin lähde. Kasvissyöjä saa siitä kaikki tarvitsemansa aminohapot. Pääosin omega-3 rasvahappoina esiintyvää rasvaa siemenet sisältävät enemmän kuin riisi tai vehnä. Siemenissä on myös kuitua, minkä saanti on ylipäätään tärkeää kolesterolin hallinnassa. Kvinoa on myös hyvä magnesiumin ja raudan lähde.

Kasvissa hyödynnettävää

Kasi, M. 2018. Kvinoa on tulokas Andeilta. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 22.3.2018

Kasvista käytetään erityisesti siemenet, jonka pinnalla olevat saponiinit tulee pestä ennen käyttöä. Muutoin siemeniin jää karvas maku. Kvinoan lehtiä voi puolestaan käyttää pinaatin tapaan ruuan valmistuksessa.

Kvinoan käyttö Suomessa

Kvinoa voidaan käyttää riisin tavoin sellaisinaan, jauhettuna, keitettynä tai paahdettuna. Keitettäessä siemenet sitovat paljon vettä. Kvinoa käy lisukkeena ja siitä voidaan tehdä puuroa, makaronia, keittoja, pataruokia, leivonnaisia ja jälkiruokaa. Kvinoasta voi valmistaa vaikka kvinoa-porkkanapihvejä ja jälkiruuaksi piirakan tai muffinsseja. Sitä käytetään myös eläinten rehuissa. Jotkut kannat poksahtavat paahdettaessa, kuten maissinjyvät. On siitä tehty kotitekoinen resepti ihonkuorintaankin.

Kvinoan käyttö ulkomailla

Erityisesti USA:ssa ja Kanadassa kvinoa on suosittua terveystuokaa. Sitä lisätään salaatin joukkoon tai syödään vihannesten kanssa. Kvinoa kokeillaan rohkeasti myös eri maiden klassikkoruokien valmistuksessa, esimerkiksi libanonilaisessa tabbouleh –salaatiin se soveltuu. Andien alueella tunnetaan kvinoa atamalada, joka on eräänlainen kvinoarisotto.

Kvinoan tapakulttuuri

Kvinoa on perinteisesti pidetty köyhien ja vähäosaisten ruokana, kunnes sen terveysvaikutukset huomattiin. Suosion kasvu maailmalla on nostanut sen hinnan moninkertaiseksi. Valtaosa maailman kvinoasta viljellään Andien alueella Perussa ja Boliviassa. Sadon hyvä markkinatilanne on auttanut paikallisia viljelijöitä. Osa sadosta he voivat käyttää itse ja rahaa jää myös muihin tarpeisiin.

Lisätietoa käyttötavoista

Liedossa toimiva Rainingon luomutila myy kvinoa kauppoihin, ravintoloihin sekä suoraan kuluttajille. Myös tilapuodista tai nettikaupasta he myyvät tuotteita, sieltä löytää myös [reseptejä](#).

<http://www.leipatiedotus.fi/tietoa-leivasta/vilja/ulkomaiset-viljat/kvinoa.html>

<http://kuntoplus.fi/terveellinen-ravitsemus/superfood/6-syyta-valita-kvinoa>

<https://core.ac.uk/download/pdf/52218600.pdf>

<https://hyotykasviyhdistys.fi/tuote-osasto/siemenet/vihannekset/kvinoa/>

<http://perudelights.com/quinoa-atamalada-eating-the-andean-way/>

Kasi, M. 2018. Kvinoa on tulokas Andeilta. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 22.3.2018

