

## Kaniwa esittäytyy Suomelle

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, [marjo.kasi@luke.fi](mailto:marjo.kasi@luke.fi)

### Kuvaus kasvista

Kaniwa (*Chenopodium pallidicaule*), toiselta nimeltään kanihua, on kvinoan sukulainen ruohovartinen ja revonhantakasveihin kuuluva kasvi. Kaniwa on matalakasvuinen, kasvit ovat vain 20-70cm korkuisia. Tyypillisillä viljelyalueilla kaniwa kasvaa jopa 4000 metrin korkeudessa vuoristoalueella. Kasvuaika on kvinoaa lyhyempi ja vaihtelee kannasta riippuen 95 vuorokaudesta eteenpäin. Kaniwa kestää jopa -10°C lämpötilan, kunhan se on ensin taimettunut ja päässyt kunnolla kasvuvauhtiin. Kaniwa tarvitsee vettä, mutta se sietää jonkin verran myös kuivuutta. Ylipäätään kasvia on tutkittu vasta hyvin vähän.

### Mistä kasvi on kotoisin

Kaniwa on kvinoan tapaan kotoisin Etelä-Amerikasta. Sitä on viljelty jo vuosituhansia, ja muulle maailmalle se on edelleen melko tuntematon. Euroopassa sen ravitsemukselliset viljelyyn liittyvät ominaisuudet kiinnostavat. Viljelyä myös Suomessa on testattu.

### Ravitsemuksellinen koostumus

Kaniwan tärkkelyspitoisuus on noin 65-70%. Rasvaa on 7-8%, joissa on omega-3, -6 ja -9 –rasvahappoja. Kaniwalla on suuri valkuaisainepitoisuus, noin 15-19%, ja erityisesti lysiinipitoisuus on suuri. Kaniwasta saa ravintokuituja, rautaa, sinkkiä ja kalsiumia. Siitä saa viljoja paremmin vitamiineja, foolihappoa sekä flavonoideja. Kaniwa on myös luontaisesti gluteeniton.

### Kasvissa hyödynnettävää

Kaniwasta hyödynnetään viljojen tapaan sen siemenet. Lisäksi voidaan hyödyntää nuoria lehtiä. Kasvista saatavaa punaista väriainetta voidaan käyttää elintarvikkeissa. Monet revonhantakasvit ovat myös koristekasveja.

### Kaniwan käyttö

Kaniwan siemenet tulee huuhdella muiden revonhantakasvien tapaan ennen käyttöä niissä olevien saponiinien poistamiseksi. Jos siemeniä ei huuhdella, tekevät saippua-aineet kasvista kitkerän. Kaniwaa voi käyttää sellaisenaan tai tehdä siitä jauhoa, jonka voi sekoittaa veteen tai maitoon. Siemeniä voi myös paahtaa ja lehtiä käyttää pinaatin tavoin salaateissa tai ruuanvalmistuksessa.

Kaniwan kotimaassa Perussa siemeniä käytetään monipuolisesti aterioilla niin aamiaisella kuin pääruokanakin. Sitä laitetaan keittoihin, muhennoksiin, jälkiruokiin, juomiin ja leivonnaisiin.

Kasi, M. 2018. Kaniwa esittäytyy Suomelle. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018

## Lähteet

<http://www.kaleva.fi/uutiset/ulkomaat/peruna-lahti-valloittamaan-maailmaa-andien-rinteilta/61581/>

<http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/andien-ja-amazonian-vaeston-ravitsemustilaa-kohennetaan-suomalaisella-asiantuntemuksella>

<http://global.finland.fi/public/default.aspx?contentid=67944&nodeid=34352&contentlan=1&culture=fi-FI>

<http://doczz.net/doc/7023944/raaka-aineet-and-lis%C3%A4aineet-valmisruokateollisuus>

Kasi, M. 2018. Kaniwa esittäytyy Suomelle. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ammattopesta  
**Livia**



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

**Sarka**  
SUOMEN  
MAATALOUSRAHASTO