

PRESSMEDDELANDE  
11 oktober 2005

## **Inka-indianernas näringsrika basmat lanseras i livsmedelshandeln**

**Saltå Kvarn introducerar nu quinoa i svensk livsmedelshandel. Det är ett mycket näringsrikt, lättlagat örtfrö som sedan länge är basmat i Sydamerika. Quinoa, som har mild smak och något krispig konsistens, äts kokt som ris och blandas i sallader och soppor med mera. Tidigare fanns quinoa i stort sett bara i hälsokostbutiker.**

I Sverige är quinoa relativt okänt trots att det, förutom i det sydamerikanska köket, används i flera europeiska länder. Saltå Kvarn tror att quinoa kan bli ett nytt alternativ att räkna med i svensk basmat, av flera skäl. Dels passar smaken och konsistensen bra i många sammanhang. Dels är det lättlagat och inte minst mycket proteinrikt och nyttigt. Saltå Kvarns quinoa är ekologiskt odlad och kommer från Bolivia, där det näringsrika fröet användes som basföda redan av Inka-folket.

Proteinkvaliteten i quinoa är bättre än i soyabönor och jämförbar med hönsprotein. 100 gram innehåller omkring 15 gram protein. Quinoa-fröet är även rikt på kalcium, fosfor, järn och vitaminer (B, C, E). Det är lättsmält, fritt från gluten och har ett lågt GI-värde. Av de 7 procenten fett är över tre fjärdedelar omättat.

Tillagningen av quinoa är enkel. Man sköljer fröna i hett vatten och kokar cirka 15 minuter. Smakmässigt och näringsmässigt passar quinoa utmärkt som alternativ eller komplement till ris, pasta, bönor och potatis till många maträtter och i soppor, sallader med mera.

Saltå Kvarns quinoa finns nu i Coop-butiker i hela landet samt i andra större livsmedelsbutiker i Stockholmsområdet.

### **MER QUINOA-FAKTA**

Quinoa är en mycket tålig planta som odlas i främst Bolivia och Peru på 3000-4000 meters höjd. Eftersom plantan är tålig skulle den troligen även kunna odlas i Sverige. Plantan blir mellan två decimeter och hela tre meter hög. Quinoa är en ört inom släktet mållväxter. Fröet är mycket näringsrikt och kallades av Inka-folket för "mors frö" eller "sädeskornets moder" (botaniskt sett är det dock inte ett sädeskorn). På 1500-talet förbjöd de spanska erövrarna Inka-folket att odla quinoa därför att man trodde att de fick sin kraft från denna sin basföda. Senare återupptogs odlingarna och quinoa blev med tiden en viktig ingrediens i det sydamerikanska köket. I USA har många framhållit quinoa som framtidens växt, på grund av att fröet innehåller mer protein än något annat fröslag och ett jämförelsevis komplett protein med de åtta viktigaste aminosyrorerna.

**RECEPT:****QUINOASALLAD MED RUCCOLA OCH SVARTA BÖNOR**

Quinoa kokt . . . . .	3 dl
Ruccolasallad . . . . .	1 knippe
Svarta bönor, kokta . .	1 dl
Avocado . . . . .	1 styck
Rödlök . . . . .	1 liten
Olivolja . . . . .	3 msk
Vinäger . . . . .	1 msk
Salt, peppar och färska örter efter behag	

Blanda olja, vinäger, hackad lök, salt och peppar. Häll det över bönorna, rör om och låt gärna dra en stund. Skär avocadon i bitar och blanda ner bönor, ruccola och kokt quinoa. Servera med örtkvarg och seranoskinka.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 GRAM**

Energi . . . . .	1470kJ/350kcal
Protein . . . . .	16 g
Kolhydrat . . . . .	63 g
Fett . . . . .	6,9 g
varav mättat . . . . .	1,2 g
varav enkelomättat . . . . .	2 g
varav fleromättat . . . . .	3,5 g
Kostfiber . . . . .	3,5 g
Natrium . . . . .	10 mg
Järn . . . . .	8 mg
Magnesium . . . . .	240 mg
Kalcium . . . . .	141 mg

**FÖR MER INFORMATION:**

Lena Ekman, Saltå Kvarn, tel: 073-443 41 99, e-post: [lena.ekman@saltakvarn.se](mailto:lena.ekman@saltakvarn.se)

HÖGUPPLÖSTA PRESSBILDER finns tillgängliga på [www.saltakvarn.se](http://www.saltakvarn.se)

**Saltå Kvarn** har sedan starten 1964 malt mjöl och bakat bröd av biodynamiskt odlad spannmål. Saltå Kvarn har de senaste åren också tagit fram ett 50-tal nya ekologiskt odlade linser, bönor, torkade frukter, nötter, snacks, pasta och nu även quinoa. Samtliga Saltå Kvarns produkter kommer från ett jordbruk som inte tillåter konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel. Det ger ett högt näringsvärde, men viktigast av allt är att konsumenten känner smaken av vad naturen ger – och inget annat.