



Центральная городская  
публичная библиотека  
им. М. Горького  
Центр свободного доступа  
к ресурсам Интернет

# Киноа – зерновая культура



г. Краматорск, 2013

**Киноа (kinwa)** — зерновая культура, произрастающая в зоне Анд. Относится к семейству маревых. Имеет более 400 разновидностей. Выращивается на органических удобрениях.

История киноа удивительна и загадочна. Только в 60-х годах прошлого века его заново открыли в США и Европе, когда ученые обнаружили невероятно полезные свойства этой крупы. Киноа — продукт, который был основным питанием инков. По одной из версий, его передали инкам Чачапойа — культура, которая имеет мистическое происхождение. Считают даже, что они были кельтами и учителями инков. И хотя история киноа насчитывает более 6000 лет, именно инками данный продукт был познан и внедрен как основной источник питания. Если учесть, что одно из значений слова «инка» — «совершенный человек», то можно сказать, что киноа есть совершенное питание для совершенного человека.

### *Воздействие киноа на организм:*

- Укрепляет мышечную систему;
- Благоприятно воздействует на кожу и кости;
- Питает мозг;
- Усиливает иммунитет;
- Укрепляет печень;
- Оказывает общеукрепляющее действие;
- Способствует усвоению кальция, заживлению тканей;

- Способствует формированию костей и хорошему росту детей;
- Помогает в борьбе с целлюлитом;
- Подслащенный отвар плодов используется в медицине как компресс на раны и ушибы;
- Побочные эффекты отсутствуют;
- Можно принимать в любое время, главное – не допускать переедания.

Питание будущего  
<http://www.olegcherne.ru/proekt/11-100-quinoa/>

О киноа  
<http://seryogina.com/cereals-legumes-pasta/65-quinoa-4602248004992.html>

Киноа – растительное «материнское молоко»  
<http://www.abcslim.ru/articles/894/kinoa/>

Подробное описание и использование киноа  
[http://vkusninka.com/print\\_product/kinoa](http://vkusninka.com/print_product/kinoa)

Священная зерновая культура Киноа  
<http://zdorovnavek.ru/novosti/kinoa-svyashhennaya-zernovaya-kul-tura-i.html>

Диетологи о киноа  
<http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-kinoa-2585>

О древнем злаке киноа рассказывает шеф-повар ресторана Fresh Рикардо Моралес Сиерра.  
<http://www.kommersant.ru/doc/2070848?themeid=1337>

В ООН официально запущен Международный год "золотого зерна"  
<http://www.ukrinform.ua/rus/news/v-onn-ofitsialno-zapushchen-megdunarodniy-god-zolotogo-zerna-1492556>

Ботаническое описание киноа  
<http://www.ukragroconsult.com/partnerstvo/spravochnik/selskoe-hozyaistvo/zernovye-kultury/kinoa>

Строительство дороги «золотого зерна» в Боливии  
<http://kailash-ru.livejournal.com/88156.html>

Кулинарные рецепты приготовления блюд с использованием киноа  
<http://www.povarenok.ru/recipes/show/48658/>

<http://receptiki.pro/interesnoe/2906-kinoa-zernovaya-kultura.html>

<http://fasol.tv/blog/?ID=5790>

<http://www.liveinternet.ru/tags/%A0%A0%EA%E8%ED%EE%E0/>