

Jumalik kinoa

Peruu ja Boliivia Andidest pärinevat tšiili hanemaltsa (*Chenopodium quinoa*) tuntakse rohkem nimetusega kinoa.

Kinoa kultuuristati Altiplano piirkonnas Titicaca järve ääres. Boliivias, Tšiilis ja Peruus on seda taime kasvatatud juba üle 5000 aasta. Kõrgmäestikes elavatele indiaanlastele olid kinoaseemned kullast hinnalisemad. Põliselanike uskumuste järgi on kinoa taevalik kingitus, mille saatis neile püha lind *kullku*. Seega omistati talle erilisi omadusi vaimsel tasandil.

Kinoat peeti nii auväärseks taimeks, et tema külvamine, kasvatamine ja koristamine olid pühad rituaalsed toimingud. Esimesed seemned külvati igal aastal põldudele inkade valitseja, kes kasutas selleks vaid kullast tööriistu. Oma valitsejasse suhtuti kui jumala asemikku, kes vastutas rahva heaolu ja ja korraliku kinosaagi eest.

Nimetus *quinoa* tähendab tõlkes “teraviljade ema”. Siiski ei ole see klassikaline teravili, ega kuulu kõrreliste (*Poaceae*) sugukonda, vaid on hoopis rebasheinaliste (*Amaranthaceae*) sugukonna esindaja.

Tšiili hanemalts on üheaastane 0,5–3 m kõrgune taim. Väikesed õied paiknevad tihedates tipmistes õisikutes, ülemiste lehtede kaenlaais. Ühel taimel võib valmida kuni paarikümmend tuhat seemet, mis säilitavad idanemisvõime aastateks. Seeme läbimõõduga u 2 mm on ümbritsetud läikiva kestaga, mis võib olla valgest kollaseni, roosa, oranži, punase, pruuni ja mustani.

Vallutajad keelasid kinoa

1532. aastal jõudis Andide piirkonda Hispaania vallutaja Francisco Pizarro. Nad tapsid inkade kuninga ja nende kultuur määrati hääbumisele. Vallutajad keelasid kinoat ülistavate rituaalide, kinoapõllude hävitati ja kasvatamine keelati. Sõnakuulmatuile ähvardati raiuda maha käed või karistada neid surmanuhtlusega. Sellise karmi seaduse tõttu kadus püha toidutaim kohalikest põldudelt sajanditeks.



REPRO

Kinoa seemet ümbritsev kest võib varieeruda helekollasest punaseni.

1970. aastate lõpul, mil huvi teraviliku toitumise vastu suurenes, tõusis tšiili hanemalts jälle huviorbiiti. Kasvatamist katsetati Inglismaal, Hollandis, Saksamaal, Taanis ja Soomes.

1983 tunnistasid kinoakorporatsiooni rajajad Stephan Gorad ja Don McKinley selle iidse toidutaimet suurt potentsiaali ja alustasid Colorados taas selle kasvatamist. Mõlemad mehed õppisid Boliivia vaimse liidri Oscar Ichazo juures, kes õpetas neid kinoa abil saavutama sügavamalt vaimset tundlikkust meditatsiooni ajal.

Tänapäeval on kinoa saavutamaks kogu maailmas üha suuremat populaarsust. Seda tõestab ka fakt, et käesolev, 2013. aasta on ÜRO poolt kuulutatud rahvusvaheliseks kinoa aastaks.

Tšiili hanemaltsa seemned on väga toitainerikkad. Nad on kõrge proteiini- (14–18%) ja tärklisesisaldusega (60%), neis on rikkalikult vitamiine, magneesiumi, raua, kaaliumi ja kaltsiumi. Kinoaseemnetes leidub ka asendamatuid aminohappeid lüsiini ja metioniini, kuid ei sisalda gluteeni ja sobib toiduks ka tsöliaakiahaigetele.

Kinoa süüakse Lõuna-Ameerikas nagu riisi ja see on ka suppide ja pannkookide *panela* koostises. Röstitud seemneid segatakse suhkruga ning sooja vee või piimaga. Täisterajahust valmistatakse kohalikku leiba. Seemneid ka röstitakse, jahvatatakse ning valmistatakse homimikusöögihelbeid. Neist valmistatakse inkade kultuuris traditsioonilist õlletaolist jooki *chicha*’t.

Kinoajahu segatuna teiste teraviljadega sobib küpsetiste ja pastatoodete valmistamiseks. Taime lehti kasutatakse salatite, kõrvalroogade ja suppide koostises sarnaselt spinatiga.

Abi paljudele hädadele

Kinoaseemnetest saadud õli on tugev antioksidant. Läbi aegade on kasutatud jahvatatud ja küpsetatud seemneid kompressina, leevendamaks valu ja muljumisvigastusi. Kinoat on kasutatud ka kui diureetikumi. See taim on aidanud tuberkuloosi, maksaprobleemide, aga ka kõrgusekartuse ja merehaiguse korral.

Kuna taim on kõrge kaltsiumisisaldusega, on teda kasutatud näiteks rasedate organismi tugevdamiseks ja rinnaga toitvate naiste piimatekke suurendamiseks.

Luumurdude korral on soovitatud süüa rohkelt kinoat ning kasutada selle jahust ja veest valmistatud plaastreid.

Tšiili hanemaltsa lähedasi sugulasi kasvab ka Eesti looduses ja nende hulgas on toidutaimigi. Näiteks on väärtuslik rohkem küll umbrohuna tuntud valge hanemalts (*C. album*). Müür-hanemaltsa (*C. murale*) on kasutatud Prantsusmaal salatitaimena. Sarnaselt spinatiga on kasutatud ka näiteks vits-hanemaltsa (*C. foliosum*) ja terveleht hanemaltsa (*C. bonus-henricus*).

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik