

Mat information

Tzay-är en helvegetarisk/vegansk köttliknande produkt tillverkad av sojaprotein, sojabönsolja, bomullsfröolja, socker, potatismjöl, majsmjöl, ingefära, vetemjöl, sojamjöl, kryddor, sesamolja, peppar, salt och chilipulver. I Sverige finns den att köpa såväl på spett som i lösa bitar. Det var munkar i Thailand som för längesedan testade att spinna sojaprotein, och fick då fram denna produkt, Tzay.

Quinoa-(*Chenopodium quinoa*) uttalas "kijinoa". Är en ört som växer vilt i Sydamerika. Växtens frön är ätliga och ett bra val av födoingtag med tanke på deras näringsvärden. Det finns röd, vit & svart quinoa, men den vita är vanligare. Quinoa började odlas av Inka-indianerna i Sydamerika. Det anses att en av anledningarna till att Inka-riket blev så stort är att de åt quinoa som är väldigt näringsrik och innehåller nästan allt människor behöver. Quinoa kan användas precis som ris eller couscous i alla sorters rätter, och smakar ganska neutralt, som ris ungefär. Vi blandar röd, vit & svart quinoa.

Bulgur-används ungefär som ris & couscous. Det är också besläktat med couscous på så sätt att bägge görs av vete, men till skillnad från couscous innehåller bulgur vetekornets alla beståndsdelar & har därför mer proteiner, mineralämnen, vitaminer & fibrer (och lägre GI). Bulgur har länge varit stapelvara i det vegetariska köket & för att inte tala om det traditionella köket från Turkiet, Syrien, Libanon & delar av Irak. Bulgur används med fördel istället för ris, pasta eller couscous.

Chimichurri-en Argentinsk grillsås som vi kryddat upp med lite limejuice & chili övriga ingredienser är vitlök, persilja, olivolja & salt.

Det finns ett antal olika förklaringar till ordets uppkomst. En teori är att ordet kommer från *Jimmi McCurry*, en irländsk man som skall ha varit den första att tillaga såsen. Han marscherade med trupper under 1800-talet för självständigheten i Argentina. Såsen blev populär och receptet spreds. Hur som helst var namnet *Jimmi McCurry* svårt att säga för urinvånarna, vilket enligt vissa källor då ändrades till chimichurri, medan andra påstår att det ändrades till hans ära.

