

Quinoa

**Das Wunderkorn der Inkas**

**Quinoa** gilt als eines der ausgewogensten Nahrungsmittel, die es gibt.

Es vereint die wertvollen Eigenschaften von Getreide- und Milchprodukten und kann tierisches Eiweiß vollständig ersetzen.

Auch in der Diätküche ist **Quinoa** beliebt, da es glutenfrei ist.

Bolivische Kleinbauernfamilien bauen **Quinoa** für den Eigenbedarf an. Die Überschüsse, die sie nicht für die eigene Ernährung brauchen, vermarkten sie.

# Quinoa – Zusammensetzung

	<b>Quinoa</b>	<b>Weizen</b>	<b>Reis</b>
<b>Eiweiß (g)</b>	13,8	11,5	8,7
<b>Fette (g)</b>	5,0	2,0	2,2
<b>Calcium (mg)</b>	85,0	41,0	39,0
<b>Magnesium (mg)</b>	204,0	91,0	119,0
<b>Eisen (mg)</b>	7,0	3,3	2,0

**Quinoa** enthält weniger Kohlenhydrate als andere Getreidearten. Das Korn ist reich an Pflanzenfasern, ungesättigten Fettsäuren. Es enthält auch die Vitamine B, C und E.

## Quinoa – wo und wie wächst es?



**Quinoa** gedeiht im Hochland der südamerikanischen Anden selbst auf sehr kargen und trockenen Böden und kann in Höhen bis zu 4000 Meter angebaut werden.

**Quinoa** wird in den schwer erreichbaren und dünn besiedelten Regionen der Anden von Kolumbien, Peru, Bolivien, Chile bis nach Argentinien seit etwa 5000 Jahren kultiviert. **Quinoa** passt sich den unterschiedlichsten Bedingungen an: Im Hochland wird das Getreide nur 1,5 Meter hoch, in tiefer gelegenen Anbaugebieten erreicht sie eine Höhe von 3,5 Metern.

Bekannt sind mehr als 50 verschiedene Sorten. Die Farben von Samen und Blättern sind je nach Sorte weiß, gelb, purpur, rot, rosa, braun oder grün.

Ähnlich wie bei Hirse wachsen winzige Samen (2,3 Millionen Körner pro Kilogramm!) an Rispen. 7 Monate nach der Aussaat wird **Quinoa** im März oder April geerntet. Die gedroschenen Körner werden zunächst getrocknet, danach mehrfach gründlich gewaschen und schließlich in einem Fass über dem Feuer geröstet.



## Woher kommt das **Quinoa** der gepa?

**Quinoa** im gepa-Sortiment kommt aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft. Es handelt sich um eine gereinigte, bitterstoffarme Sorte, die von indianischen Campesinos im Altiplano Boliviens angebaut wird.

7 bolivianische Regionalgenossenschaften haben sich in dem Kleinbauernverband ANAPQUI (= Asociacion Nacional de Productores de **Quinoa**) zusammengeschlossen.

ANAPQUI vermarktet die Überschüsse der Bauernfamilien. Mit den Erlösen wurden die Produzenten umfassend beraten, insbesondere bei der Umstellung auf ökologischen Landbau. Es wird der Verkauf von **Quinoa** in Bolivien unterstützt. Durch die Zahlung fairer Preise können Arbeitsplätze am Wohnort geschaffen und die Ausbildung der Kinder unterstützt werden.

## Quinoa – Was kann man damit machen?

Vor jeder Zubereitung sollte **Quinoa** gewaschen werden, um die restlichen Saponine der Schale zu entfernen.

Dann kann´s losgehen:

**Quinoa** als **Suppe**

**Quinoa** als **Beilage (50 g pro Person)**, z.B. statt Reis

**Quinoa** als **Hauptgericht mit Gemüse**

**Quinoa** als **Süßspeise mit Obst**, z.B. wie **Milchreis**

**Quinoa** gemahlen zum **Backen von Kuchen und Keksen**

Bitte nehmen Sie sich die ausliegenden Rezepte mit.

Wer erst einmal vorsichtig probieren möchte: Am Fairer-Welthandel-Stand gibt es Probierpackungen mit Rezept!

# Quinoa-Lauch-Pfanne

## Zutaten:

1 Tasse Quinoa  
2 Tassen Gemüsebrühe  
etwas Pfeffer frisch gemahlen aus der Mühle  
½ bis 1 TL Curry  
1 Zwiebel  
1 kleine Stange Lauch  
nach Belieben 1 Zehe Knoblauch  
Thymian  
Kräuter der Provence  
1 Ei  
Olivenöl

## Zubereitung:

Quinoa in einem Drahtsieb gut mit warmem Wasser waschen. In der Gemüsebrühe bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Zwiebel fein hacken, Lauch in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken oder fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Lauch und Knoblauch weich dünsten. Quinoa und Gewürze zufügen, gut vermischen. Ei untermischen, gut unter Rühren weiter braten, bis eine ganz leichte Kruste entstanden ist. Abschmecken.

Servieren mit frischen Tomaten, Kräuterquark, etwas Crème fraîche, Wiener Würstchen oder zu kurz Gebratenem.

**Guten Appetit!**