

KLEINE GESCHICHTE

Seit etwa 5.000 Jahren wird Canihua in den Anden bzw. auf dem peruanischen und bolivianischen Altiplano kultiviert. Diese nährstoffreiche Pflanze wurde schon von den Inkas als königliches Nahrungsmittel bezeichnet.



Photos: Peru, March 2016 © AcanChia

Canihua wird bis heute nach alter Tradition angebaut. Die verfärbten Pflanzen werden im Herbst geerntet, auf dem Feld getrocknet und dann gedroschen.

DIE NÄHRWERTE

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Canihua-Körner

Energie	377 kcal
Fett	6,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,8 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,5 g
Kohlenhydrate	53,6 g
- davon Zucker	1,1 g
Ballaststoffe	13,2 g
Eiweiß	15,1 g
Salz	0,03 g
Mineralstoff Eisen (entspricht 59% der empf. Tagesdosis)	8,2 mg
Vitamin Folsäure (entspricht 123% der empf. Tagesdosis)	246 µg
Mineralstoff Magnesium (entspricht 57% der empf. Tagesdosis)	214 mg
Mineralstoff Zink (entspricht 33% der empf. Tagesdosis)	3,3 mg

Schnitzer
intelligent ernähren

www.schnitzer.eu

Schnitzer

intelligent ernähren



CANIHUA
Das Wunderkorn der Inkas aus Peru

WAS IST CANIHUA?

Canihua nennt man die dunklen Samen einer südamerikanischen Gänsefußpflanze. Sie wächst in ca. 4000 m Höhe in der längsten Gebirgskette der Welt – den Anden – trotz eisiger Temperaturen und extremen Witterungsbedingungen.



Canihua wird als „Pseudogetreide“ bezeichnet, aus dem man Mehl und Beilagen herstellen kann und das aus einzelner Rohstoff glutenfrei ist.

In ihrer Heimat Peru sind diese kleinen, runden Körner ein wichtiges Grundnahrungsmittel. In der peruanischen Küche werden die Körner geröstet, gemahlen und dann als Brei verzehrt oder in Getränke eingerührt.

Canihua-Mehl und Canihua-Flocken können verschiedenen Backwaren beigegeben werden. Dadurch erhalten Brot und Brötchen eine schokoladenbraune Farbe und ein wunderbar leichtes, nussiges Aroma.

Die Samen werden auch geröstet und gepufft verzehrt. Als gesunde Knabberlei oder auch um das Müsli und den Salat aufzupeppen.

In Wasser gekochte Samen können wunderbar als Beilage serviert werden (wie Reis).



Wer Canihua in roher Form essen möchte, kann die Körner mit wenig Wasser ankeimen. Schon nach 1-2 Tagen sind die Keimlinge fertig.

DAS BESONDERE

Canihua ist ein sehr ausgewogenes Lebensmittel mit nahrhaften und wertvollen Inhaltsstoffen:

Ballaststoffe:

Der hohe Ballaststoffanteil wirkt, mit ausreichend Flüssigkeit, besonders darmfreundlich.

Eisen:

Canihua-Körner enthalten nennenswerte Mengen des Mineralstoffs Eisen. Er wird benötigt, um Sauerstoff von der Lunge in die Körperorgane zu transportieren.

Tipp: Um die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln zu erhöhen, empfiehlt sich der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C-haltigen Lebensmitteln (Obst und Gemüse).

Folsäure:

Dieses Vitamin ist das Vitamin der Zellteilung und des Wachstums. Es wird umgangssprachlich als „Schwangeren-Vitamin“ bezeichnet.

Pflanzliches Fett:

Canihua-Körner enthalten einen kleinen aber feinen Fettanteil. Die Hälfte dieses pflanzlichen Fettes setzt sich aus wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammen. Sie werden für die Gesundheit jeder Körperzelle benötigt und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.