

KLEINE GESCHICHTE

Quinoa wurde schon vor ca. 5000 Jahren in den Anden als Hauptnahrungsmittel angebaut, lange Zeit unbeachtet von dem Rest der Welt. Wegen seiner Vielseitigkeit und Widerstandsfähigkeit war Quinoa bei den Inkas die „Mutter aller Körner“ und Teil fast aller religiösen Zeremonien.

Während der spanischen Eroberungszüge gegen die Inkas im 16. Jh. wurde der Anbau des Grundnahrungsmittels verboten. Quinoa wurde beinahe vollständig ausgerottet.



In den 90er Jahren machte ein Bericht der NASA Quinoa wieder bekannt. Das ernährungsphysiologisch hochwertige Eiweiß stand dabei im Mittelpunkt.

DIE NÄHRWERTE

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g heimischem Quinoa

Energie	369 kcal
Fett	7,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	58,4 g
- davon Zucker	5 g
Ballaststoffe	9,8 g
Eiweiß	13 g
Salz	0,006 g
Mineralstoffe, insgesamt	3 g



Schnitzer

intelligent ernähren



Schnitzer
intelligent ernähren

www.schnitzer.eu

QUINOA

Ein Andenkorn; bei uns aus heimischem Anbau

WAS IST QUINOA?

Quinoa ist eine einjährige Gänsefußpflanze, die botanisch zur selben Familie wie Spinat und Mangold gehört. Sie kommt ursprünglich aus Südamerika und wurde dort schon vor etwa 5000 Jahren angebaut. Die anspruchslose Pflanze gedeiht in den 4000 m hohen Regionen der Anden und kann eine Wuchshöhe von bis zu zwei Metern erreichen. Quinoa ist die „große Schwester“ des bei Schnitzerkunden bekannten Korns „Canihua“.



Die meist hell-beigen Körner des Quinoas sind nicht so kugelig, wie wir dies vom Canihua kennen. Die Körner sind seitlich abgeflacht.

Seit einiger Zeit wird Quinoa auch in Europa angebaut. Experimentierfreudige Bio-Landwirte in unseren Breitengraden sehen im Anbau von Quinoa eine Möglichkeit, die Fruchtfolge zu erweitern und schätzen die Robustheit der Pflanze.

Unsere Quinoa-Sorte enthält von Natur aus wenig Bitterstoffe, das entspricht den europäischen Geschmacksvorlieben. Außerdem kann er ungeschält verarbeitet werden, was ihn zu einem besonderen Vollkornprodukt macht. Die Körner der heimischen Variante sind etwas dunkler als die Körnern aus Südamerika.

In den ursprünglichen Anbaugebieten werden auch die Blätter der Pflanze als Salat oder Gemüse gegessen.



In Europa hingegen werden hauptsächlich die Körner verzehrt und ähnlich wie Reis als Beilage, für Aufläufe und zum Brot backen verwendet.

DAS BESONDERE

Der „Reis der Inkas“ ist eine wertvolle Eiweißquelle.

Pflanzliches Eiweiß

Quinoa hat ein sehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß, d. h. aus seinen Eiweißbausteinen kann gut körpereigenes Eiweiß aufgebaut werden. Außerdem ergänzen sich das Eiweiß des Quinoas und der Getreide sehr gut, was eine gemeinsame Verarbeitung im Brot wertvoll macht.

Pflanzliches Fett

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind mittlerweile als wertvolle Fettbestandteile bekannt. Der Fettanteil des Quinoas besteht zu gut 50% aus diesen essentiellen Fetten.

Ballaststoffe

Quinoa enthält verhältnismäßig viele Ballaststoffe, bringt also die Verdauung in Schwung und sättigt gut. Heute wissen wir, dass Ballaststoffe kein unnötiger Ballast sind, sondern maßgeblich zur Darmgesundheit beitragen.

Mineralstoffe

Gänsefußgewächse ergänzen die Getreide im Angebot an verschiedenen Mineralstoffen. Hervorzuheben sind beim Quinoa Magnesium (Mineralstoff der Muskeln) und Eisen (Mineralstoff des Blutes).