

## Quinoa

### Projektpartner

Anapqui, Bolivien  
La Coronilla, Bolivien  
bo1, kbA

### Zutaten

Quinoa, kontrolliert biologischer Anbau  
**Allergiker-Hinweis: gf, ef, hf, mf, nf, v**

## Weitere Informationen zu den ausgewiesenen Inhaltsstoffen

### Herkunft

Quinoa ist eine der ältesten bekannten Kulturpflanzen. Zentren des heutigen Anbaus sind Peru und Bolivien, in kleineren Mengen wird es auch in Ecuador und Kolumbien angebaut. Fast sämtliche deutsche Importe stammen aus Bolivien.

### Pflanze

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) ist im eigentlichen Sinne kein Getreide, sondern gehört zur Gattung der Gänsefußgewächse, die zur Familie der Fuchsschwanzgewächse zählt. Die sehr zähe und widerstandsfähige Pflanze braucht weder Kunstdünger noch Pestizide und wächst noch in (sub-)tropischen Höhenlagen bis zu 4000 Metern, z.B. in den Anden. Extreme Witterungsbedingungen wie intensive Sonneneinstrahlung und leichten Nachtfrost verkräftet Quinoa problemlos. Auch schlechte Böden, Nässe, Wind und Trockenheit können der Pflanze nichts anhaben.

### Ernährungsphysiologische Aspekte

Die Aminosäurezusammensetzung des Quinoa-Eiweißes ist optimal. Quinoa enthält als einziges „Getreide“ alle essentiellen Aminosäuren - einzigartig ist der hohe Lysingehalt. Da die Körner kein Gluten enthalten, ist Quinoa besonders auch für Zöliakie-Kranke geeignet. Mit 5 g Fett pro 100 g enthält Quinoa zwei bis drei Mal so viel Fett wie Weizen, dabei vor allem ungesättigte, langkettige Fettsäuren. In der Schale des Korns sind natürliche Bitterstoffe enthalten (Saponine), die blutverdünnend wirken. Meist werden die bitterstoffreichen Außenschichten des Samens im Ursprungsland mit mechanischen Methoden entfernt.

### Nährwert

100 g Quinoa enthalten 13,8 g Eiweiß, 60,8 g verwertbare Kohlenhydrate und 5 g Fett (343 kcal/1437 kJ).

### Zubereitung

Quinoa sollte vor dem Verzehr gut gewaschen werden. Das Getreide dient als Beilage oder Zugabe in Suppen und Eintöpfe. Das Korn wird wie Reis gekocht - man nimmt die dreifache Menge Wasser und dann nach belieben süß oder salzig zubereitet. Die Kochzeit beträgt etwa eine Viertelstunde. Bitte die Anweisungen auf dem Etikett beachten.

Einer Zubereitung von Säuglings- und Kleinkindnahrung ist wegen der Bitterstoffe abzuraten.