

## **Kleine QUINOA-Kunde**

### **Seit wann wird Quinoa angebaut?**

Quinoa ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Schon vor mehr als 5.000 Jahren war es Grundnahrungsmittel für die Bevölkerung der Andenregion. Erst während der Kolonialzeit wurde es abgewertet und musste mit billigerem Weiz oder Reis konkurrieren.

### **Ist Quinoa ein Getreide?**

Nein, es gehört wie Amarant zur Familie der Fuchsschwanz/Gänsefußgewächse. Es ist eine einjährige Kulturpflanze.

Es gibt ca. 120 Arten der Quinoa Pflanze die sich nochmals in 1800 verschiedene Sorten unterteilen lassen.

### **Was isst man eigentlich von der Quinoa-Pflanze?**

Gegessen werden können die Triebe und Blätter, hauptsächlich nutzt man aber die Samen, die man wie Reis einfach kocht.

### **Ist Quinoa gesund?**

Mit über 15 Prozent an Rohprotein übertrifft Quinoa bei weitem Weizen, Gerste und Mais.

99% der in den kleinen Körnern enthaltenen Fettsäuren sind ungesättigt.

Mehr als die Hälfte davon entfällt auf die wichtige Linolsäure. Quinoa enthält außerdem viel Eisen, Zink, Calcium und Magnesium, neben verschiedenen Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin E, darüber hinaus Aminosäuren und pflanzliche Östrogene.

Was die biologische Wertigkeit anbelangt, wird Quinoa höher eingestuft als alle anderen Getreidesorten, ja sogar höher als die Sojabohne. Es ist leicht verdaulich und einfach in der Zubereitung.

Die enthaltende Oxalsäure wird allerdings nicht von allen Menschen gut vertragen.

### **Ist Quinoa Glutenfrei?**

Ja und daher für Zöliakie- bzw. Spruekranke geeignet.

### **Schmeckt Quinoa nicht bitter?**

Um sich vor Schädlingen zu schützen, enthält die Schale der Samenkörner die bitteren Saponine, welche die Darmschleimhaut und die Blutzellen schädigen können. Im ungeschälten Zustand sind die Samen also nicht für den Verzehr geeignet.

Die Samen/Körner der Quinoa-Pflanze werden daher vor dem Export gründlich gewaschen und abgeschliffen. Dennoch sollten die Körner vor dem Kochen nochmals in einem Sieb gut abgespült werden.

### **Was ist der Unterschied zwischen rotem und schwarzem Quinoa?**

Abhängig davon, wo die Pflanze wächst, unterscheiden sich die Samen deutlich in ihrer Farbe. Dabei reicht das Spektrum von schwarz zu rot über grau, rosa, gelb, lila, grün oder orange – oder Nuancen dazwischen.

Von all diesen Sorten wird weißes, rotes und schwarzes Quinoa am häufigsten angebaut und gehandelt. Die Qualität der Sorten ist in etwa gleich.

Weißes Quinoa hat im Vergleich zum roten Quinoa eher einen sehr milden, nussigen Geschmack, es ist auch am fettärmsten.

### **Ist Quinoa ein „nachhaltiges“ Produkt?**

Mehr als 95% der Weltproduktion von Quinoa wird in seinen Herkunftsländern Peru und Bolivien, der überwiegende Rest in Ecuador angebaut. Die Pflanze hat sich optimal an die extremen Bodenverhältnisse ihrer Heimat angepasst.

Die „Entdeckung“ der gesunden und vielseitig einsetzbaren Pflanze in der Küche Europas hat die Nachfrage stark ausgeweitet. Das führte zwar zur Aufwertung des Produktes vor Ort aber auch zu einer Ausbeutung des Bodens. Wo früher Bauern und Bäuerinnen eine Ruhepause vor dem nächsten Anbau einhielten, halten sie diese vielerorts nicht mehr ein. Auch der Einsatz von schweren Erntemaschinen erfolgte.

Es ist daher wichtig beim Kauf von Quinoa auf die Produktionsbedingungen zu achten. Dabei sollte es nicht nur um Bio- und Fair gehen sondern gezielt bei Anbietern gekauft werden, deren Projektpartner\*innen nach wie vor schonend mit den Ressourcen umgehen.

### **Wie kocht man Quinoa richtig?**

Denkbar einfach: Kurz unter fließendem Wasser in einem Sieb spülen. In einem großen Topf die doppelte oder 2,5 fache Menge Wasser mit Quinoa vermengen, leicht salzen (oder einen Suppenwürfel begeben) und dann ca. 10 – 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Danach kurz ruhen lassen – fertig.

Noch einfacher geht's mit einem Reiskocher.