



Quinoa – Quiz – Die Lösungen –

1) Woher stammt Quinoa?

b) aus den Anden

Quinoa ist eine alte Kulturpflanze aus Lateinamerika, die vermutlich schon seit 6.000 Jahren kultiviert wird. Ihre Heimat ist das Andenhochland, die Hauptanbauländer sind Bolivien, Peru und Ecuador. Die Quinoa diente schon den Inkas als Grundnahrungsmittel und galt als »Nahrung der Götter«. Nach einer Legende war die Quinoa ein Geschenk der Götter an das Volk der Aymara in Bolivien. Die Götter schenken ihnen die nahrhafte Pflanze als Wiedergutmachung dafür, dass sie die Aymara in einer der unwirtlichsten Gegenden der Welt angesiedelt hatten.

2) Was für eine Pflanze ist Quinoa?

a) ein Scheingetreide

Quinoa ist kein Getreide sondern ein Gänsefußgewächs und wird, wegen ihrer stärkehaltigen Samen, auch als Scheingetreide bezeichnet. Es gibt viele unterschiedliche Bezeichnungen für die Pflanze, wie z. B. Reis- oder Hirsemelde, Peruspinat oder Inkareis. Die Pflanze kann bis zu 2 Metern hoch werden und trägt große Blütenstände, die die nur 1 – 2 Millimeter großen Samenkörner entwickeln. Die Pflanze ist einjährig, auch die Blätter sind essbar und werden wie Spinat verwendet. Es gibt viele unterschiedliche Sorten mit verschiedenfarbigen Körnern, die sich teilweise auch geschmacklich unterscheiden.

3) Seit wann gibt es fair gehandelte Quinoa in Deutschland zu kaufen?

b) über 25 Jahre

Seit über 25 Jahren gibt es fair gehandelte Quinoa in Deutschland zu kaufen. In den Anfangsjahren ging es vor allem darum, die Abwanderung vom Land in die Städte durch den Erhalt von Arbeitsplätzen in der Landwirtschaft zu verringern. Und um den Arterhalt der traditionellen Kulturpflanze durch die Schaffung von neuen Absatzmärkten im Ausland. Inzwischen gilt Quinoa in Europa und Nordamerika als besonders hochwertiges pflanzliches Lebensmittel und ist in Bioläden und Reformhäusern Teil des Sortiments. GEPA importiert weiße Quinoa vom Genossenschaftsverband ANAPQUI (Asociación Nacional de Productores de Quinoa) aus Bolivien schon seit 1988, zuerst über Claro in der Schweiz, seit 1991 dann direkt und seit 1992 in Bio-Qualität. Seit 2008 gibt es im GEPA Sortiment zusätzlich auch rote Quinoa, was zum Erhalt dieser traditionellen Sorte beiträgt.

Fair aufgetischt!



4 Wie wird Quinoa angebaut?

c) Quinoa wird in Hochgebirgen angebaut und ist sehr anspruchslos

Die anspruchslose Pflanze wächst auf kargen Böden in Höhenlagen von 3.000 – 4.000 Metern und verträgt ein raues Klima mit Temperaturschwankungen zwischen -20 und +20 Grad Celsius. Das Ökosystem im Hochland der Anden ist auf Grund des extremen Klimas, der starken Winde, geringer Niederschläge und der dadurch bedingten Trockenheit sehr empfindlich. Die Nachhaltigkeit der Produktion muss deshalb beim Quinoa-Anbau an erster Stelle stehen. Besonders wichtig sind Maßnahmen des Bodenschutzes z. B.: Düngung der Felder mit Lama-Dung, Bepflanzung der Feldränder mit Pflanzen zum Schutz gegen Erosion (Bodenabtragung) und Brachezeiten (Anbaupausen) für die Felder.

5 Wie hoch ist der Ertrag eines Quinoa-Feldes von 1 Hektar?

a) Der Ernteertrag pro Hektar beträgt ca. 550 Kilogramm pro Jahr

Bei ANAPQUI in Bolivien verfügen die insgesamt ca. 2.000 Bauernfamilien im Durchschnitt über 15 Hektar Land für den Quinoa-Anbau. Umgerechnet werden auf einem Hektar pro Jahr zwischen 450 kg und 680 kg Quinoa erzeugt. Eine einzige Quinoa-Dolde enthält unzählig viele winzig kleine Samenkörner. Bei der Ernte werden die Pflanzen abgeschnitten, zu Garben gebunden, vor Ort getrocknet und dann die Samen ausgeschlagen. Anschließend wird die Ernte in eine Verarbeitungsanlage transportiert und dort mit einer Dreschmaschine geschält, indem die äußere Schale der Körner abgelöst wird. Dann werden die Körner gewaschen, wieder getrocknet und nach Qualitäten sortiert.

6 Warum ist Quinoa so gesund?

b) Sie enthält viel pflanzliches Eiweiß

Da Quinoa kein Getreide ist enthält sie kein Gluten, ist also für eine glutenfreie Ernährung geeignet. Kalorien- und Kohlenhydratanteil sind bei der Quinoa mit denen von Getreide vergleichbar – die Quinoa ist also kein »Diätprodukt«. Aber sie enthält ca. 12 % pflanzliches Eiweiß und ist damit vor allem für eine vegetarische oder vegane Ernährung besonders gut geeignet. Darüber hinaus enthält sie auch noch viele weitere Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die ihr den Ruf als »Wunderkorn der Inkas« eingebracht haben.

7 Wie wird Quinoa zubereitet und gegessen?

c) Quinoa ist vielseitig und kann ganz unterschiedlich verarbeitet werden

In den Andenländern wird die Quinoa meist wie Reis zubereitet und süß oder herzhaft abgeschmeckt verzehrt, es gibt sie aber z. B. auch als Getränk. Der Einsatz von Quinoa in der Küche ist sehr vielseitig: Man kocht die Körner, kann sie aufpoppen oder zu Mehl vermahlen. Man kann sie als warme Beilage verwenden oder als Basis für kalte Salate, für Breis, Süßspeisen oder Backwaren und auch als Zutat für Nudeln.

Die Grundzubereitung ist ganz einfach: Auf ein Teil Quinoa-Körner kommen zwei Teile Wasser, dann circa 15 – 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr kochen. Rezepte finden Sie auch auf der GEPA Webseite.

Fair aufgetischt!



Weltküche



www.gepa.de