



AcanChia® Quinoa - Zauberkorn der Inka

Quinoa ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie dient den Ureinwohnern der südamerikanischen Anden schon seit 6000 Jahren als wichtige Nahrungsgrundlage. Botanisch gesehen ist Quinoa mit Spinat, Mangold und Rote Beeten verwandt.

Das auch als Reismelde oder Heidenkorn bezeichnete Gewächs ist anspruchslos und äußerst robust. Es gedeiht von Kolumbien bis Chile in (sub-)tropischen Höhenlagen bis über 4000 Meter, wo z.B. Gerste und Mais nicht mehr angebaut werden können. Zentren des heutigen Anbaus sind Ecuador, Peru und besonders Bolivien.

Das Besondere an AcanChia® Quinoa

Das Nährstoffprofil weist Quinoasamen als hochwertiges Lebensmittel aus. Der Eiweißgehalt liegt bei etwa 15 Prozent und übertrifft somit den anderer Körnerprodukte erheblich. Die biologische Wertigkeit von Quinoa wird höher eingestuft als Sojabohnen und Getreide, denn es ist reich an den lebenswichtigen Aminosäuren Lysin, Tryptophan und Cystin. Nicht nur Vegetarier schätzen das Quinoakorn; da es sehr wenig Gluten enthält, sondern auch Zöliakie- kranke können dieses Pseudogetreide verwenden.

Sein Fettgehalt (5-6 Prozent) entspricht in etwa dem von Hafer. Die Fettsäuren sind jedoch meist ungesättigt. Quinoa ist zudem reich an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink, enthält verschiedene Vitamine der B-Gruppe und viel Vitamin E.



Nährwerte:

100 g AcanChia® Quinoa enthalten im Schnitt:

Brennwert.....	368 kcal/1541 kJ
Kohlenhydrate.....	64,2 g
davon Zucker.....	0 g
Eiweiß.....	1,4 g
Fett.....	6,1 g
davon gesättigte Fettsäure.....	1,6 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäure.....	0,3 g
Ballaststoff.....	6,1 g

Kontakt:

AcanChia®

Warenzeichen der
AcanChia GmbH & Co. KG
Vilstalstraße 88
92245 Kümmersbruck
Germany

Mail: info@acanchia.com
Web: www.acanchia.com



Back to the seeds. **AcanChia®**



Realisation: satzzeichen.eu | Fotos: AcanChia; Fotolia.com (A_Lein, womue); vectorstock.com





Eigenschaft von AcanChia® Quinoa

- Quinoa ist kein Getreide, sondern ein Gänsefußgewächs wie Rote Beete und Spinat.
- Quinoa enthält mehr hochwertige Proteine als alle Getreidearten sowie alle essentiellen Aminosäuren wie beispielsweise Lysin, das fast nur in Fisch und Fleisch enthalten ist.
- Quinoa ist eine wichtige Fleischalternative für Vegetarier und Veganer.
- Quinoa enthält kein Gluten und ist somit eine vorzügliche Alternative für Weizenallergiker und Zöliakiebetreffende.
- Quinoa hat einen sehr hohen Gehalt an Eisen, Magnesium Calcium und ungesättigten Fettsäuren. Die UN wertet Quinoa als gleichwertig mit Milch.
- Es ist bestens zur Ernährung im Rahmen einer Lowcarb-Diät geeignet.



REZEPTIDEEN

mit AcanChia® Quinoa



Allgemeine Anmerkungen

Unsere europäischen Essgewohnheiten entsprechen Rezepten, in denen Quinoa wie Reis gekocht wird. Alle pikanten und süßen Reisrezepte sind praktisch geeignet. Quinoa gart aber schneller als Reis und nimmt auch etwas mehr Wasser auf als Reis. Quinoa lässt sich in der Küche sehr vielseitig verwenden: als Beilage, in Suppen, Aufläufen, Gemüsegerichten und Fleischgerichten, als Risotto, in Salaten sowie Süßspeisen.

Zum Brotbacken eignet sich das kleberfreie Mehl nur unter Zugabe von mindestens 25 % Weizenmehl.

Quinoa-Auflauf (Rezept für 4 Portionen)

Zutaten: 150 g Quinoa, 350 ml Gemüsebrühe, 20 g Sonnenblumenkerne, 20 g Pinienkerne, 2 Stangen Lauch, Meersalz, 3 Eier, 125 g saure Sahne, Paprikapulver, Muskatnuss, frisch gerieben, Messerspitze Cayennepfeffer, 40 g Käse, gerieben, Butter zum Einfetten

Zubereitung: Quinoa in kochende Gemüsebrühe geben und bei geringer Wärmezufuhr etwa 15 Minuten garen. Pinien- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Lauchstangen waschen, in Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. Auflaufform mit Butter einfetten. Quinoa, Lauch, Pinien- und Sonnenblumenkerne mischen und in die Form geben. Eier, saure Sahne, Paprikapulver, Muskat und eine Prise Cayennepfeffer gut verrühren, über die Quinoa Lauch Masse geben. Mit geriebenem Hartkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 30 Minuten überbacken.

AcanChia® Quinoa

Quinoa ist ein guter Vitalstoff und Eiweißlieferant. Quinoa ist für eine kalorienbewusste Ernährungsweise bestens geeignet

- cholesterinfrei ✓
- lactosefrei ✓
- vegan ✓
- sojafrei ✓
- niedriger glykämischer Index ✓
- für die salzarme bzw. salzreduzierte Ernährung Ernährung geeignet ✓
- für Sportler ✓
- glutenfrei und ohne Gentechnik ✓
- Mineralstoffreich – insbesondere Calcium, Eisen, Magnesium ✓
- vorzüglicher Eiweißlieferant für alle gesundheitsbewussten Verbraucher ✓
- vielfältige Anwendungsformen als Körner, Mehl, Popcorn, Extrudate ✓
- einfache Zubereitung – wie Reis ✓