

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Quinoa

Quinoa (sprich: Qienwa) ist eine Getreideart aus den Anden. Sie wird seit Urzeiten in Equador angebaut u. war Grundlage für die Ernährg. der Urbevölkerung. Das Quinoakorn hat einen Durchmesser von 1,0-2,2 mm. In Format und Aussehen ähnelt es Sesam.

Sein biologischer Nährwert ist dem vieler Lebensmittel tierischer Herkunft ebenbürtig.

Es ist besonders reich an Proteinen, Fetten, Fasern u. Mineralien.

Mit Quinoa lassen sich schmackhafte Suppen, Aufläufe, Gemüsegerichte, "Risottos" u. viele andere Gerichte zubereiten. Als Beilage, ähnlich dem Reis, sind die Körner eine besondere Spezialität.

Müslifreunde schwören auf geröstete Quinoa.

100 g Quinoa enthalten 1437 kJ/343 kcal

Wasser	12,60 g
Eiweiß	13,80 g
Fett	5,0 g
Verwertbare Kohlenhydrate	60,8 g
Ballaststoffe	4,4 g

Vit. B₁ = 0,17 mg

Vit. C = 4,4 mg (einziges Getreide mit Vit. C!)

Vit. E = 4,7 mg

Calcium	114 mg
Kalium	710 mg
Magnesium	240 mg
Eisen	10,8 mg
Zink	4,3 mg

Rezepte mit Quinoa:

- Rhabarber-Erdbeerkompott m. Quinoa-Plätzchen
- Quinoa-Zucchini-Auflauf
- Gemüsesuppe m. Quinoanockerl

