Quinoa rot, ganz, Bio kbA, natur, glutenfreies Inkagetreide

Roter Bio Quinoa – das rote Korn der Inkas – glutenfrei – reich an wichtigen Mineralstoffen

Rotes Quinoa ist ein ballaststoffreiches und gut verdauliches Pseudogetreide. Quinoa und Amaranth sind Pflanzen, die den Inkas heilig waren. Sie dienten den Einwohnern Südamerikas über Jahrhunderte hinweg als Hauptnahrungsquelle. Die Körner in den großen Fruchtständen der bis zu zwei Meter hohen Fuchsschwanzgewächse müssen nach der Ernte getrocknet werden. Sie sind senfkorngroß und haben eine getreideähnliche Zusammensetzung, daher wird Quinoa als Pseudogetreide bezeichnet. Botanisch ist es jedoch mit Mangold und Roter Bete verwandt. Roter Quinoa eignet sich als sättigende Beilage oder als mineralstoffreiche Zutat für herzhafte Gerichte mit Gemüse oder Hülsenfrüchten. Es ist zudem glutenfrei und daher eine ideale Alternative zu Nudeln und Co.



Vorteile der von Topfruits roter Quinoa auf einen Blick

- 100 % Natur, ohne Zusätze
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- idealer Energielieferant
- reich an wichtigen Ballaststoffen und Mineralstoffen
- Quelle für pflanzliche Proteine
- Glutenfreies Pseudogetreide

Was macht unseren roten Quinoa Bio besonders?

Roter Quinoa liefert Ballast- und Mikronährstoffe, pflanzliche Proteine und komplexe Energie. Dank des leicht nussigen Geschmacks entstehen außergewöhnlich pikant schmeckende Gerichte, die zudem glutenfrei sind. Die Samenkörner waren lange Zeit eines der Grundnahrungsmittel in den Anden. Als Speise der Götter schrieb man der überwiegend pflanzlichen Nahrung aus Amaranth und Quinoa sogar magische Wirkung zu. Quinoa galt wie auch Amaranth als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Die spanischen Eroberer vermuteten, dass die Ureinwohner daraus ihre enorme Kraft schöpften und stellten deshalb den Anbau unter Todesstrafe.

Besondere Inhaltsstoffe von roter Quinoa:

- reich an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Zink
- enthält Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan und Cystin
- enthält ungesättigte Fettsäuren

Anwendungstipp für Topfruits Quinoa rot

Roter Quinoa schmeckt kräftig und nussig und wird daher am besten herzhaft gegessen. Das Pseudo Getreide sollte vor der Zubereitung heiß gewaschen werden, um die anhaftende Bitterstoffe zu entfernen. Gekocht quillt Quinoa um das Dreifache auf. Quinoa hat ähnliche Eigenschaften wie Reis, ist jedoch wesentlich vielseitiger. Quinoa schmeckt sehr gut als Beilage in Suppen, Eintöpfen oder als Zutat in Gemüse-Bratlingen. Sie können Quinoa wie Reis zubereiten. Also 1 Tasse Quinoa in einen Topf geben, dann mit 2 Tassen Wasser aufgießen und für etwa 10-15 Minuten leicht köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist. Anschließend 5 Minuten quellen lassen. Generell gilt: Vor dem Kochen heiß waschen und nach dem Kochen salzen oder süßen!

Rezept-Tipp mit Bio Quinoa rot: Roter Quinoa mit Zucchini

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g roter Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence nach Geschmack
- 2 EL Kernemischung Spezial oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Roten Quinoa in der doppelten Menge Wasser 15 Min. bei niedriger Stufe köcheln lassen. Anschließend von der Hitze nehmen und 5 Min. quellen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte ebenfalls waschen, bei Bedarf schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüse und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen.
4. Roter Quinoa mit der Gemüsepfanne vermischen, auf Teller verteilen und mit der Kernemischung toppen.

Kunden-Erfahrungen zur Verwendung von biologischem Quinoa

Leckeres und gesundes Ferment-Gericht mit rotem Quinoa. Einige Esslöffel von den Körnern ca. 4 Stunden im warmen Wasser einweichen, danach in einem Keimgerät bis zu 24 Stunden keimen lassen, zweimal spülen, das genügt bereits. Die Quinoa-Sprossen nun mit etwas Wasser pürieren und über Nacht an einem warmen Ort offen stehen lassen. Am nächsten Tag ist der Brei durch Milchsäuregärung angesäuert und kann nun ähnlich wie Hummus (eine in der arabischen Küche bekannte Paste aus Kichererbsen) weiterverarbeitet werden. Mit Tahin, Knoblauch und arabischen Gewürzen. Dies ermöglicht auch Menschen mit einer schlechten Verdauung sich optimal mit allen Aminosäuren zu versorgen, weil durch die Fermentierung und das Ankeimen eine doppelte Vor-Verdauung gewährleistet ist, was für eine bessere Aufnahme der Inhaltsstoffe sorgt.

Vergleich heller und roter Quinoa

Rote Quinoa schmeckt pikanter und bleibt beim Kochen körniger, weshalb sich die Körner besonders gut als Beilage eignen. Rote Quinoa lässt sich außerdem hervorragend in Salaten oder "Quissottos" verarbeiten. Beim Kochen benötigt der rote Quinoa weniger Wasser als der helle. Und da rote Quinoa-Körner anschließend noch "Biss" haben soll, ist auch die Garzeit niedriger als bei der weißen Quinoa. Trotzdem ist es natürlich möglich, beide Sorten zu mischen. Helle Quinoa-Samen werden beim Kochen sehr weich und geschmeidig. Sie lassen sich deshalb gut für diejenigen Gerichte verwenden, bei denen die Masse zur Weiterverarbeitung gut formbar sein sollte. Diese Eigenschaft wird durch das Mitkochen von gewaschenen roten Linsen noch verstärkt. Lässt man den Teig einige Stunden vor der weiteren Verarbeitung ruhen, lässt er sich noch besser formen. Egal für welche der beiden Quinoasorten Sie sich entscheiden, beide machen satt und vital!

Was sagt man über Inka Getreide

Die Inkakost aus den Powerkörnern Amaranth und Quinoa transportiert Glücksstoffe ins Gehirn – weit mehr als jede herkömmliche Ernährung. Die Inkakost aus den Powerkörnern Amaranth und Quinoa ist wie kaum eine andere Nahrung in der Lage, die Serotonin-Speicher im Körper und vor allem im Gehirn wieder aufzufüllen. Serotonin gehört zu den lebensnotwendigen Botenstoffen, die wir brauchen, um einen Zustand der Gelassenheit, Ausgeglichenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit zu erlangen. So ist es auch an unserem Appetit und Essverhalten, dem Gefühl der Sättigung und der Angstfreiheit beteiligt. Die Nahrung der Inkas mit den Samen von Amaranth und Quinoa als Grundlage, scheint imstande zu sein, alle Müdigkeit aus der Seele fortzublasen und sie durch Frische im Denken und Fühlen zu ersetzen.

Getreide und Saaten wie rote Quinoa als Krisenvorsorge

Roter Quinoa, Getreide und andere natürliche Saaten in Rohkostqualität sind die ideale Krisenversorgung. Niemand weiß, angesichts der dramatischen Ereignisse in der Welt, wann einmal wieder Zeiten auf uns zukommen in denen wir über Vorräte und Reserven jeder Art froh sind. Niemand wünscht sich solche Zeiten und angesichts eines grenzenlosen Lebensmittelangebotes in jeder beliebigen Menge kann sich das auch niemand in der heutigen Zeit so richtig vorstellen. Wir sollten jedoch bedenken, dass dieser ganze Überfluss von einer reibungslosen Logistik und Infrastruktur abhängt. Wenn hier, aus welchen Gründen auch immer, Sand ins Getriebe kommt und der Nachschub nicht mehr reibungslos funktioniert, dann sind die Regale in den Märkten schnell leer! Es lohnt sich also sicherlich darüber nachzudenken, ob man nicht die eine oder andere Notration im Keller oder in der Speisekammer haben sollte, wenn man nicht gerade auf dem Land wohnt und in der nächsten Nähe noch Bauernhöfe hat, bei denen man sich versorgen kann.

Ganze Saaten aller Art sind als Notreserve bestens geeignet. Vollkorn-Saaten liefern Energie und jede Menge Mineralien und andere Vitalstoffe und sie sind SEHR lange lagerfähig. Wenn man die Saat vakuumiert und so lagert, dass sie vor Ungeziefer geschützt ist, dann sind ganze, ungemahlene Saaten wie Amaranth, Weizen, Reis, Mais, Hirse, Sesam oder Quinoa problemlos jahre- oder jahrzehntelang lagerfähig, ohne dass sie an Qualität und Inhaltsstoffen verlieren. Die Keimfähigkeit kann nach Jahren der Lagerung etwas abnehmen und das MHD, welches immer viel Sicherheitsspielraum enthält, mag abgelaufen sein, aber für den Nährwert spielt das keine Rolle. Selbst Ölsaaten wie Kürbis, Chia, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne lagern sich jahrelang und liefern dann immer noch hochwertigste Nahrung, mit der man sich in der Krise bestens versorgen könnte.

Jetzt roter Quinoa Bio kaufen & Inka-Power genießen

Mit dem roten Quinoa haben Sie eine glutenfreies und zugleich mikronährstoffreiches Lebensmittel zu Hause. Die Zubereitung ist schnell und vielseitig. Durch die rote Farbe ist der Quinoa ganz nebenbei ein farbliches Highlight auf dem Teller – das Auge isst bekanntermaßen mit.

Allgemeine Hinweise zu rotem Quinoa in Bio Qualität

Zutaten: 100% Roter Bio Quinoa
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.
Verpackung: Vakuumbeutel

Leckere Rezepte mit unserem Topfruits Quinoa rot

Kurkuma-Quinoa

Für 2 Personen - Zutaten:

- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- 130 g Quinoa
- 260 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kichererbsen
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ Brokkoli
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Berberitzen

Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag das Quinoa mit heißem Wasser spülen um die Bitterstoffe zu entfernen.
3. Die Zwiebel und den Brokkoli kleinschneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
4. Das Quinoa und die Kichererbsen dazugeben, kurz mitbraten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
5. Mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis alles gar ist (etwa eine Stunde). Dabei regelmäßig umrühren. Nach Bedarf noch etwas mehr Wasser dazugeben.
6. Währenddessen die Mandeln ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
7. Wenn die Kichererbsen und das Quinoa gar sind, das Curypulver und das Kurkuma hinzufügen.
8. Salzen und pfeffern nach Belieben.
9. Zu guter Letzt noch den Brokkoli und die Berberitzen dazugeben und mit geschlossenem Deckel einige Minuten dämpfen lassen.
10. Mit Mandeln und Zitronensaft anrichten. Guten Appetit!

Power Vitalfrühstück mit Quinoa

Auf die Idee mit dem Frühstück kam ein Kunde von uns der unter Diabetes leider und sich Vegan ernährt. Er war lange auf der Suche nach einem Frühstück das gut schmeckt, genug Protein und wenig Kohlenhydrate enthält. In so einem Fall bietet sich Quinoa an, enthält es doch alle 9 essentiellen Aminosäuren die unser Körper nicht selbst herstellen kann und hat noch dazu einen niedrigen Glykämischen Index. Kombiniert mit Mandelmilch, Pekanüssen und Kokosnuss ergibt sich ein Frühstück das nicht nur satt macht, sondern auch noch voller Vitalstoffe steckt.

Zutaten:

- ½ Tasse Quinoa
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse Chai Tee
- 1 TL Kokosblütenzucker (Je nach Bedarf)
- Als Topping: Pecanüsse, Kokosnussstreifen, Zimt

Zubereitung:

1. Achten Sie darauf den Quinoa vor dem Kochen gut zu spülen um die bitteren Saponine (ein natürlicher Bestandteil um sich gegen Fressfeinde zu schützen) abzuwaschen.
2. Bereiten Sie einen Tasse des Chai Tees nach Anleitung zu.
3. Geben Sie die Mandelmilch, ca. 200ml. Wasser, den Quinoa und das Chai Tee in einen kleinen Topf und bringen alles zum Kochen. Fügen Sie jetzt den Kokoszucker hinzu (falls gewünscht) und rühren Sie alles um. Reduzieren Sie die Hitze, machen einen Deckel auf den Topf und lassen alles für ca. 15 Minuten leicht köcheln.
4. Sobald das Quinoa fertig ist schalten Sie den Herd aus halten Sie alles für weitere 5-10 Minuten bedeckt, damit die Flüssigkeit vollständig aufgenommen werden kann.
5. Füllen Sie das Ganze in eine Schüssel und garnieren dann alles mit den Pekannüssen, den Streifen der Kokosnuss und einem Hauch von Zimt.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Quinoa rot, ganz, Bio kbA, natur, glutenfreies Inkagetreide"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1692 kj
Brennwert kcal	402 kcal
Fett	7.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	66 g
davon Zucker	7.4 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	12 g
Salz	0.02 g