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

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

Rote 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. Rotes Quinoa eignet sich als sättigende Beilage oder als mineralstoffreiche Zutat für herzhafte Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder Fleisch.

Quinoa Pflanze

Vorteile der roten Quinoa

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

Besonderheiten von Quinoa rot

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

Vergleich heller und roter Quinoa

Rote Quinoa schmeckt pikanter und bleibt beim Kochen körniger, weshalb sie sich besonders gut als Beilage eignet. Rote Quinoa lässt sich außerdem hervorragend in Salaten oder "Quissottos" verarbeiten. Beim Kochen benötigt sie weniger Wasser als weiße Quinoa. Und da sie 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 herk ömmliche 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.

Zubereitung von rotem Quinoa und Tipps für die gesunde Vollwertküche

Quinoa rot 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 leicht köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist. Generell gilt: Vor dem Kochen heiß waschen und nach dem Kochen salzen oder süßen!

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.

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.

Allgemeine Hinweise zu rotem Quinoa in Bio Qualität

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

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