

Quinoa, natur, bio kbA - das Inkagetreide

Weißer Bio Quinoa - Urkorn der Inka - ohne Gluten - Quelle für pflanzliches Eiweiß & Ballaststoffe

Unser Quinoa in Bio-Qualität ist ein von Natur aus glutenfreies Inkagetreide, welches uns bestens mit Magnesium, Eisen und pflanzlichem Eiweiß versorgt. Die Inkakost aus den Powerkörnern Amaranth und Quinoa transportiert Glücksstoffe ins Gehirn – weit mehr als jede herkömmliche Ernährung. So werden die Serotonin-Speicher im Körper und vor allem im Gehirn wieder aufgefüllt. 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. Quinoa ist das ideale Lebensmittel für eine ausgeglichene und werthaltige Ernährung. Dank des leicht nussigen Geschmacks der kleinen goldgelben Samenkörner entstehen außergewöhnlich pikant schmeckende Gerichte. Die Pseudocerealien lassen sich sowohl süß als auch herzhaft zubereiten – als Brei zum Frühstück, im Salat, als Beilage zu Gemüse oder für vegane Bratlinge.

Übrigens: Bei Nichtverfügbarkeit von weißem Quinoa kann problemlos auf den roten Quinoa ausgewichen werden.

Vorteile von Topfruits Quinoa Samen auf einen Blick

bio-quinoa-natur-im-salat

- 100 % Natur, ohne Zusätze
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- ist glutenfrei, für Allergiker geeignet
- liefert Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium, Zink
- enthält B-Vitamine & Vitamin E
- mit Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan und Cystin
- enthält ungesättigte Fettsäuren
- Ballaststofflieferant

Was macht unseren Bio Quinoa besonders?

Quinoa überzeugt durch eine Vielzahl besonderer Eigenschaften, die es zu einem wertvollen Bestandteil einer vitalstoffreichen Ernährung machen. Als eines der wenigen pflanzlichen Lebensmittel enthält Quinoa ein vollständiges Aminosäureprofil mit allen neun essentiellen Aminosäuren. Damit ist es ideal für eine ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung geeignet. Darüber hinaus ist Quinoa von Natur aus glutenfrei und stellt somit eine ausgezeichnete Alternative für Menschen mit Glutenunverträglichkeit dar.

Auch in Bezug auf seinen Mineralstoffgehalt kann Quinoa punkten: Es liefert bedeutende Mengen an Magnesium, Eisen, Kalium und Zink – Mineralstoffe, die für zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper unverzichtbar sind. Mit einem Proteingehalt von bis zu 15 % zählt Quinoa zudem zu den besonders eiweißreichen pflanzlichen Lebensmitteln und unterstützt damit den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Der hohe Ballaststoffgehalt fördert eine gesunde Verdauung und trägt zu einem langanhaltenden Sättigungsgefühl bei.

Unser Quinoa wird schonend angebaut und verarbeitet, um die natürliche Qualität und den ursprünglichen Nährstoffgehalt bestmöglich zu bewahren. Auf den Zusatz von Hilfs- oder Konservierungsstoffen wird selbstverständlich verzichtet.

Wie wird weißer Quinoa verwendet?

Quinoa ist eine ideale glutenfreie Alternative zu Weizen und anderen Körnern. Das Urgetreide schmeckt sehr gut als Beilage in Suppen, Eintöpfen oder als Zutat in Gemüse-Bratlingen. Natürlich können Sie es auch für Müsli oder Porridge verwenden. Bitte die Samen vor der Zubereitung gut und heiß abwaschen, um die anhaftenden Bitterstoffe zu entfernen. Gekocht quillt Quinoa um das Dreifache auf. Helle Quinoa wird beim Kochen sehr weich und geschmeidig. Sie lässt sich deshalb gut für diejenigen Gerichte verwenden, bei denen die Masse zur Weiterverarbeitung gut formbar sein sollte – eine Eigenschaft, die durch das Mitkochen von gewaschenen roten Linsen noch verstärkt wird. Lässt man den Teig einige Stunden vor der weiteren Verarbeitung ruhen, lässt er sich noch besser formen. Erst nach dem Kochen salzen oder süßen! Übrigens können Sie den Bio Quinoa weiß auch zum Backen nutzen. Weitere Rezepte finden Sie unter der Rubrik Rezepte.

Rezept-Tipp: Quinoa mit Kokosjoghurt und getrockneten Aprikosen

Zutaten:

- 50 g Quinoa
- 100 ml Kokosmilch
- 2 getrocknete Aprikosen
- 1 kleiner Apfel
- 150 g Kokosjoghurt
- **Optional:** [Vanille](#), [Zimt](#) oder [Kurkuma](#)

Zubereitung:

1. Die Quinoa wird zunächst gemeinsam mit der Kokosmilch nach Packungsanleitung gekocht und anschließend kurz quellen gelassen.
2. Währenddessen den Apfel waschen und entkernen. Zusammen mit den Aprikosen in kleine Stücke schneiden.
3. Die fertig gegarte Quinoa in eine Schüssel geben, mit dem Kokosjoghurt cremig verrühren und anschließend mit dem vorbereiteten Obst garnieren.
4. **Tipp:** Die Quinoa lässt sich ideal bereits am Vorabend vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Nach Belieben kann das Gericht mit einer Prise gemahlener Vanille, Zimt oder etwas Kurkuma verfeinert werden.



Wissenswertes zu Bio Quinoa

Quinoa und Amaranth - Die heiligen Pflanzen der Inkas

Quinoa und Amaranth sind Pflanzen, die den Inkas heilig waren. Es müssen schon besondere Pflanzen gewesen sein, in denen man göttliche Eigenschaften und Kräfte erkannte. Kein Wunder, dass die Samenkörner den Einwohnern in Südamerika Jahrhunderte lang als Grundnahrungsmittel und Hauptnahrungsquelle diente. Als Speise der Götter schrieb man der überwiegend pflanzlichen Nahrung aus Amaranth und Quinoa sogar magische Wirkung zu. Die spanischen Eroberer vermuteten, dass die Ureinwohner daraus ihre enorme Kraft schöpften und stellten deshalb den Anbau unter Todesstrafe.

Anbau, Ernte & Verarbeitung von Bio Quinoa

bio-quinoa-pflanze-anbau

Unser Quinoa ist ein Naturprodukt in zertifizierter Bio-Qualität.

Ursprünglich stammt Quinoa aus der südamerikanischen Andenregion. Hauptanbauländer sind heutzutage Peru, Bolivien, Ecuador, Kolumbien und Chile. Mittlerweile kann das Korn sogar in Europa (z.B. Deutschland) angebaut werden. Die Quinoa Pflanze ist ein und wird bis zu zwei Meter hoch. Die großen Blütenstände sind purpurrot bis lila. In den Fruchtständen wachsen die kleinen, etwa senfgroßen Quinoa Körner heran. Die Ernte erfolgt im Herbst. Vor dem Ernten müssen die weißen Quinoakörner bereits relativ trocken sein. Weil die Samen nicht immer gleichzeitig vollreif sind, erfolgt eine sorgsame und arbeitsaufwändige Auslese per Hand. Danach wird die Pseudosaat vollständig getrocknet.

Die geballte Kraft der Nährstoffe in Quinoa

Quinoa hat eine getreideähnliche Zusammensetzung und wird als Pseudogetreide bezeichnet. Im Gegensatz zu herkömmlichem Getreide wie Weizen handelt es sich bei Pseudo-Getreide nicht um Süßgräser. Stattdessen sind Quinoa-Pflanzen Fuchsschwanzgewächse und botanisch mit Mangold und Roter Beete verwandt. Weitere exotische Getreide" sind Amaranth, Braunhirse oder Buchweizen. Wie andere Pseudogetreidesorten sind Quinoa-Körner glutenfrei und können daher auch von Menschen verdaut werden, die normales Getreide nicht vertragen. Quinoasamen sind sowohl energie- als auch ballaststoffreich und versorgen unseren Organismus mit guten, ungesättigten Fetten und hochwertigen, pflanzlichen Proteinen. Zum Schutz vor Schädlingen enthält die Schale der Quinoasamen Saponine, die einen bitteren Geschmack haben. Deshalb erhalten Sie bei uns Quinoa geschält und somit frei von Saponinen. Es ist aber empfehlenswert, die Samen vor der Verwendung trotzdem noch einmal gründlich zu waschen.

In den Anden Südamerikas galt Quinoa als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Das ursprüngliche Korn ist:

- **reich an Magnesium:** Verbessert das Elektrolytgleichgewicht. Wichtig für Nerven, Muskeln & Psyche.
- **reich an Eisen:** Essentiell für die Blutbildung und einen normalen Sauerstofftransport im Körper. Reduziert Müdigkeit und unterstützt eine normale kognitive Funktion.

Example Company

- **reich an Kalium:** Hilft dabei, einen normalen Blutdruck aufrechtzuerhalten. Bedeutend für Nervensystem & Muskelfunktion.
- **Quelle für Zink:** Wichtig für verschiedene Stoffwechselvorgänge. Normalisiert den Säure-Basen-Stoffwechsel. Hält die normale Sehkraft aufrecht und trägt zur Kräftigung von Haut, Haaren, Knochen & Nägeln bei. Für ein stabiles Immunsystem.

Getreide und Saaten als Krisenvorsorge

Getreide und andere natürliche Saaten 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 in der Krise bestens versorgen könnte.

Jetzt weißen Bio Quinoa kaufen & natürliche Vielfalt genießen!

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten unseres hochwertigen Bio Quinoas und bereichern Sie Ihre Ernährung mit diesem natürlichen Superfood. Jetzt bestellen & von der reinen Qualität profitieren!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Quinoa Samen

Zutaten: 100 % Quinoasamen*, weiß - **aus kontrolliert biologischem Anbau*

Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Quinoa, natur, bio kbA - das Inkagetreide"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1521 kj
Brennwert kcal	361 kcal
Fett	6,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	59 g
davon Zucker	3,8 g
Ballaststoffe	7,1 g
Eiweiß	13 g
Salz	0.01 g