

Nachhaltig und bewusst einkaufen

Beim Kauf von Quinoa gibt es große Unterschiede in Qualität und Nachhaltigkeit

(red) Quinoa erlebt seit einigen Jahren einen regelrechten Boom. Mittlerweile sind die runden Samen nicht mehr nur in Biomärkten zu finden, sondern werden auch von den großen Supermarktketten und Discountern geführt – jedoch von unterschiedlicher Qualität.

Nährstoffreicher Eiweißlieferant

Aufgrund seiner guten Nährwerte gilt Quinoa als „Superfood“ und zählt als besonders gesund. Tatsächlich beinhaltet das Pseudogetreide essentielle Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan oder Cystin und liefert zudem mehrfach ungesättigte Fettsäuren – die „guten“ Fette. Auch Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium und Kalzium sowie Mangan sind darin enthalten.

Seinen Ursprung hat die Kulturpflanze in Südamerika, wo sie bereits seit über 6000 Jahren als eines der Hauptnahrungsmittel genutzt wird. Quinoa wächst in subtropischen Höhenlagen von über 4000 Metern, unter anderem deshalb gilt sie auch als recht widerstandsfähig: eine gute Eigenschaft in Bezug auf die Erntesicherheit.

Es gibt drei verschiedene Arten der Quinoa.

Am häufigsten ist weiße Quinoa zu finden, die meistens auch am günstigsten ist. Der Geschmack lässt sich am besten als nussig beschreiben. Schwarze Quinoa unterscheidet sich geschmacklich nicht von weißer, ist aber etwas härter. Rote Quinoa ist ähnlich wie die schwarze, behält beim Kochen im Gegensatz zu den anderen ihre Form und wertet Gerichte optisch durch Farbe und Aussehen auf, weshalb sie oft Verwendung in Salaten findet. Auch die gepuffte Version von Quinoa ist mittlerweile immer häufiger zu finden. Diese wird, ebenso wie Quinoaflocken, vor allem im Müsli oder auf Smoothie-Bowls verwendet.

Quinoa wird als „Pseudogetreide“ bezeichnet, da die Unterschiede zu Getreide in der Praxis kaum vorhanden sind. Anders als Roggen, Weizen, Hafer, Mais und Reis zählt die Quinoa-Pflanze jedoch nicht zu den Süßgräsern, enthält damit also keinerlei Gluten. Menschen mit Zöliakie oder einer mildereren Form der Gluten-Unverträglichkeit verwenden Quinoa daher gerne als Beilage.

Probleme beim Quinoa-Anbau

Die Wetterbedingungen haben sich aufgrund des Klima-

wandels verändert – trotz ihrer Widerstandsfähigkeit auch zum Nachteil der Quinoa-Pflanze. Der unregelmäßige Regenfall führt dazu, dass das Wasser nicht richtig in die Erde eindringen kann, sondern abfließt. Die fruchtbare Erde wird davongeschwemmt und ausgetrockneter Boden ist die Folge. Dadurch ist die jährliche Ernte stark bedroht oder fällt fast vollständig aus.

Mit noch widerstandsfähigeren Sorten und mit der Pflanzung von Bäumen und Sträuchern, die das Regenwasser länger im Boden halten und im Sommer Schatten spenden, versuchen die regional produzierenden Bauern, die Ernten zu retten. Der Erhalt der Kulturlandschaft der Hochebenen der Anden sowie der Anbau von qualitativ hochwertigem Quinoa sowohl für die eigene Versorgung als auch für den Verkauf, können damit hoffentlich gewährleistet werden.

Quinoa im Weltladen kaufen

Nachhaltig und fair produzierter Quinoa ist in Naturkost- und Bioläden, Reformhäusern aber auch in Supermärkten, Drogeriemärkten mit Lebensmittelabteilung und Bio-Supermärkten zu finden. Hierbei sollte auf Bio- und Fairtrade-Siegel ge-



Foto: hbz_bahr

achtet werden, denn nur so profitieren die LandwirtInnen der Anden in Peru und Bolivien von ihrer Arbeit mit dem Anbau.

Auch im Weltladen Idstein ist Quinoa zu finden. Hier wird darauf geachtet, dass es sich um regional angebaute Quinoa handelt, der auch den ökologischen Bedingungen entspricht. Auf Kunstdünger und Pestizide wird verzichtet, was einen etwas höheren Preis als im Supermarkt zur Folge hat. Im Gegenzug erhalten Kunden mit dem Kauf eines Päckchen Quinoa im Weltladen ein gesundes, hochwertiges Produkt, unterstützen die Produzenten im Hochland der Anden und die Erhaltung einer alten Kulturlandschaft.

KONTAKT

Weltladen Idstein
Schulze-Delitzsch-Straße 10
Telefon 06126-9573062
E-Mail info@weltladen-idstein.de

