

# *Kochen mit Quinoa*

*Wunderkorn  
der Inka*







## Wie alles begann

Das im Herzen Südamerikas gelegene Bolivien war im Laufe der vergangenen Jahrhunderte von verschiedenen Kulturen bevölkert. Die bekannteste unter ihnen war sicherlich die Kultur der Inka. Der Legende nach haben die ersten Inka, Manco Capac und Mama Ocllo, die Erde auf der Sonneninsel (Isla del Sol), einer Bolivien zugehörigen Insel im Titicacasee, betreten; das Inka-Reich Tawantinsujo wäre demnach also aus Bolivien heraus entstanden, wenn auch die peruanische Stadt Cusco als dessen ehemalige Mitte gilt. Die Aymara und die Quechua, die auch zu jener Zeit schon in den Hochebenen der Anden zu Hause waren, leben auch heute noch in der Region des Titicacasees. Viele von ihnen bauen Quinoa an, die zu den Hauptnahrungsmitteln der Andenvölker zählt.

## Quinoa – Wunderkorn der Inka

Mit diesem Beinamen hat es die Quinoa zu Welt- ruhm gebracht. Doch welche Eigenschaften sind es, die der Quinoa eine solche Ehre verschaffen? Man erzählt sich, die spanischen Eroberer hätten

den Anbau von Quinoa unter Todesstrafe gestellt, da sie die ihnen unerklärlichen Kräfte der Inka dem Verzehr von Quinoa zuschrieben. Tatsächlich ist das Korn der Pflanze ein überaus gehaltvolles, das mit seinen hohen Anteilen von Eiweiß, Mineralien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren alle bekannten Getreidesorten übertrifft. Im eigentlichen Sinne ist die Quinoa (*Chenopodium quinoa*) jedoch kein Getreide, sondern gehört zur Familie der Gänsefußgewächse. Die sehr zähe und widerstandsfähige Pflanze braucht keinen Kunstdünger und wächst noch in (sub-)tropischen Höhenlagen bis zu 4000 Metern, wie z. B. in den Anden. Extreme Witterungsbedingungen wie intensive Sonneneinstrahlung und leichten Nachtfrost, Nässe, Wind und Trockenheit verkräftet die Quinoa problemlos. Die Ernte erfolgt in Handarbeit. Um die Bitterstoffe (Saponine) zu entfernen, müssen die Samen, die sich in den Blütentrauben befinden, gründlich gewaschen und abgeschliffen werden. Erst nach der Trocknung ist die Quinoa schließlich fertig für den Export.



## Impressum

### Redaktion:

Anja Brachmüller, EL PUENTE GmbH  
Juliane Palm, EL PUENTE GmbH

### Gestaltung:

Designwerkstatt Hildesheim  
Bettina Schneider  
Astrid Wolpers

### Idee & Rezepte:

Helga Bruns



**EL PUENTE GmbH**

Lise-Meitner-Str. 9

D-31171 Nordstemmen

**EL PUENTE**

*Partnerschaftlicher Welthandel*

[www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)

