



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Quinoa

Dieses proteinreiche Getreide wird auch manchmal «Inka-Korn» oder «Gold der Inka» genannt. Die ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze ist sehr wetterbeständig und wird mittlerweile auch im grösseren Stil in der Schweiz angepflanzt. Es wird natürlicherweise als Vollkorn bezeichnet und enthält entsprechend viele Nahrungsfasern.

Verwendung in der Küche



Quinoa ist als proteinreiches, stärkehaltiges Lebensmittel vielseitig einsetzbar. Es kann harmonisch mit Reis, Pasta, Couscous, usw. substituiert werden.

Quinoa muss nicht eingeweicht werden vor dem kochen, es soll jedoch gewaschen werden. In einem Kochtopf doppelt so viel Wasser wie Quinoa aufkochen lassen und wenig Salz beifügen. Dann das Quinoa hinzufügen und bei geschlossenem Deckel während 15 Minuten kochen lassen.

Ernährungs-Tipps



Um mengenmässig genügend Proteine aufzunehmen, Quinoa beispielsweise mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Tofu kombinieren.

Wenn Quinoa mit frischem Obst oder Gemüse serviert wird kann das Eisen besser in den Körper aufgenommen werden.

Quinoa Herbstsalat - ½ Portion Protein

70g Quinoa, 60g Kohlrabi,
1 Möhre, 60g rote Beete, ½ TL
getrockneter Rosmarin, 1 Prise
Kreuzkümmel, ½ TL Thymian

Dressing: 1 EL Rapsöl, 0.5 TL Kurkuma,
0.5 TL Senf, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Quinoa, leicht gesalzen, 15 Minuten lang köcheln. Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre und rote Beete auf einem Backblech mit HO-Sonnenblumenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und Kräuter begeben. Das Gemüse ca. 20 Minuten im Backofen rösten. Alles zusammen als Salat mit Kohlrabi vermengen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 50g Käse und Vollkornbrot servieren.

Tipps für die Zubereitung



Quinoa hat von sich aus bereits einen leicht nussigen Geschmack, weshalb in der Regel nur ein wenig Salz beigefügt werden muss. Beim Kochen kann anstatt Wasser und Salz aber auch Gemüsebrühe verwendet werden.



140g Quinoa
= 20g Protein

Es lohnt sich meist eine grössere Menge an Quinoa zu kochen, da allfällige Reste in einem Salat oder als Beilage der nächsten Mahlzeit verwendet werden können.

Tipps zur Lagerung



Trocken ist Quinoa lange haltbar (siehe Ablaufdatum). Gekocht sollte Quinoa im Kühlschrank aufbewahrt und innert 2-3 Tagen verzehrt werden.

Quinoa-Kidneybohnen-Bratlinge - ½ Portion Protein

30g Quinoa, 30g Kidneybohnen
(trocken), 1 kleine Zwiebel,
halbe Handvoll frische
Kräuter (z.B. Basilikum,
Petersilie etc.), wenig Salz,
Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 EL HO-Sonnenblumenöl



Zubereitung: Kidneybohnen über Nacht einweichen und kochen. Quinoa separat kochen. Kidneybohnen, Quinoa, Zwiebel, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und pürieren (ggf. Wasser begeben). Nun ca. drei Bratlinge formen. HO-Sonnenblumenöl in eine Bratpfanne geben, Bratlinge dazugeben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion Gemüse und 1 Joghurt als Sauce oder als Dessert servieren.