

## Quinoa

### Lecker, bekömmlich, glutenfrei und gesund!

Quinoa, auch unter den Namen Inkakorn oder Perureis bekannt, kommt als leckere Beilage immer mehr in Mode. Ernährungsexperten empfehlen dieses Produkt nicht nur als gesunden Sattmacher sondern auch als **Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen**.

Entgegen eines verbreiteten Glaubens handelt es sich bei Quinoa nicht um eine Getreideart sondern um die Nussfrüchte eines Kraut aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae) – ein klarer Vorteil für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit, denn die können das nussig schmeckende Korn bedenkenlos als **Getreideersatz** verzehren.

In unserem Breitengrad als Neuentdeckung gefeiert, findet Quinoa seinen Ursprung in Südamerika, wo es als verbreitetes Grundnahrungsmittel bereits seit über 6.000 Jahren angebaut wird. Alte Inka-Legenden besagen, dass sich durch den Verzehr der Samenkörner die Widerstandsfähigkeit der Pflanze auf den Menschen übertrage.



Quinoa gibt es als weiße, rote und schwarze Nussfrüchte



Quinoaafeld in Südamerika

#### Warum ist Quinoa so gesund?

Reich an Mineralstoffen versorgt Quinoa den Körper mit sämtlichen essenziellen Aminosäuren, Calcium und Eisen. Außerdem stärkt sein Verzehr unsere Knochen, da die Samen große Mengen an Kupfer und Mangan enthalten. **Quinoa ist perfekt für Vegetarier und Veganer**, deren fleischlose Ernährung oft eiweißarm und von Mangelerscheinungen begleitet ist.

Der glykämische Index von Quinoa fällt ziemlich niedrig aus, so dass nicht nur Figurbewusste hier unbesorgt zulangen können: Die enthaltenen Kohlenhydrate erhöhen den Blutzuckerspiegel gemächlich und sanft, das macht Quinoa auch für Diabetiker zu einem unbedenklichen Lebensmittel.



#### Unser Quinoa-Sortiment:

Wir liefern Ihnen Quinoa – **weiß, rot und schwarz** – **getrocknet, pre-cooked** und als **Flocken** oder **Mehl** – und auch in **Bio**.

Quinoa ist ideal einsetzbar in **Feinkost und Fertiggerichten** oder in der **Backwaren- und Pizzaindustrie**.

Zusätzlich haben wir die Variante „**crispy pop**“, welches sich für die Herstellung von **Müsli, Süß- und Backwaren** eignet sowie als **Knusperbestandteil in Milchprodukten** eingesetzt werden kann.

#### Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen und Muster zu.

Bitte wenden Sie sich dafür an den Ihnen bekannten Ansprechpartner oder an [HL-info@lamotte-food.de](mailto:HL-info@lamotte-food.de).

