

November 2017

So lecker und vielseitig/ Wir lieben Quinoa!

Die kleinen Nüsschen der Quinoa-Pflanze dienen bereits seit über 5000 Jahren in Hochlagen als Grundnahrungsmittel. Primär angebaut in Peru, Bolivien und Ecuador, hat das extrem eiweißhaltige Korn in den letzten Jahren die europäischen Küchen erobert.

Vor der Zubereitung ist es besonders wichtig Quinoa gründlich zu reinigen sodass das sogenannte Saponin, das Quinoa bitter und seifig schmecken lassen kann, rückstandsfrei entfernt wird und dem Genuss nichts mehr im Wege steht. Dabei hilft ein extra feinmaschiges Quinoa-Sieb, das diese kleinen Rückstände entfernt und die leckeren Körner im Sieb hält. Einfach unter fließendes Wasser halten, kräftig schütteln und ab in den Topf damit. Durch die runde und flache Form des Siebs werden die Körner mehrmals gewaschen und so besonders gründlich gereinigt. Quinoa schmeckt im Salat, als Beilage, im Auflauf oder süß, ist sogar glutenfrei, besonders nahrhaft und dennoch ideal für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung geeignet. Ein echtes Superfood also!



Superfoods sind natürliche Lebensmittel, die eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an Nährstoffen haben und damit einen gesunden und aktiven Lebensstil fördern. Lebensmittel und Ernährung tragen einen wesentlichen Anteil zur Gesundheit bei. Und das wird auch vielen Verbrauchern zunehmend bewusst! Deswegen greifen sie gerne zu Superfoods, die nicht nur viele Vitamine, Mineralien und Antioxidantien enthalten, sondern auch ganz natürlich ohne Zusätze überzeugen.

Besonders spannend ist: Jeder vierte baut inzwischen regelmäßig Superfoods in sein Essen ein. Das ist das Ergebnis einer in diesem Jahr veröffentlichten Studie des Marktforschungsunternehmens Nielsen. Der einstige Trend hat sich in kürzester Zeit zu einem gesunden Lifestyle entwickelt. ¹

Über Fackelmann

Wir lieben frisches Essen! Deswegen entwickeln wir seit fast 100 Jahren Küchenhelfer, die die Zubereitung von Lebensmitteln zum echten Genuss machen. Heute sind wir weltweit führender Hersteller von Küchen- und Backhelfern.

¹ Nielsen (05/2017): <http://www.nielsen.com/de/de/press-room/2017/the-germans-are-optimizing-their-diet-with-superfood.html>