

## 3 MINUTEN INFO



# Quinoa

RUIM VIJFDUIZEND JAAR GELEDEN WAS QUINOA DE BASIS-VOEDING VAN INCA'S. DE INWONERS VAN HET HOOGGEBERGTE VAN DE ZUID-AMERIKAANSE ANDES BESCHOUWDEN QUINOA ALS HEILIG VOEDSEL, ALS EEN GESCHENK VAN GOD. ZIJ NOEMDEN QUINOA 'LA CHISIYA MAMA', DE MOEDER ALLER GRANEN.

### Herkomst en historie

Quinoa is een van oorsprong Zuid-Amerikaanse plant. De naam stamt uit het Quechua, de oorspronkelijke taal van de Inca's en betekent 'moedergraan' of 'supergraan'. De Inca's gebruikten de zaden van quinoa om ze te koken als rijst. Eigenlijk is quinoa geen graan,

maar een zaad. Samen met amarant en boekweit wordt het ook wel een pseudo-graan genoemd, omdat we het wel degelijk als graan gebruiken. Tegenwoordig behoort quinoa vanwege de hoge voedingswaarden tot de selecte categorie van 'superfoods'.



---

### WIST JE DAT

quinoa op hoogtes van 4000 meter en meer kan groeien? Men heeft het quinoa voor het warmere Europese klimaat geschikt moeten maken.

### Teelt

Omdat mais niet op hoogtes van vierduizend meter kan groeien, gebruikten de Inca's in de hooggebergten van de Andes quinoa als hun akkerbouwproduct. De plant groeit onder koude, voedselarme en droge omstandigheden en is in circa vijf tot zes maanden volgroeid. Door kruising zijn rassen ontstaan die zijn bestand tegen Europese en

Noord-Amerikaanse omstandigheden. Naast witte quinoa met kleine, ivorkleurige zaden bestaat er ook zwarte quinoa met wat grotere, donkerder zaden. Dit zou een kruising zijn tussen quinoa en melganzenvoet, een veel voorkomend kruid uit dezelfde plantenfamilie.

### Uiterlijk

Quinoa is een plant met rode of oranje pluimen, die tussen de 60 en 200 centimeter hoog kan worden. Het zaad lijkt op graan en de blaadjes lijken op spinazie. Deze blaadjes worden overigens niet gegeten. De bloemetjes zijn witgeel van kleur.

Quinoa wordt in ons land steeds vaker op de menukaart van restaurants gezet: van vegetarisch eethuis tot in de betere restaurants

### Oogst

Quinoa wordt gezaaid van eind maart tot begin mei. In Europa gebeurt dit in de eerste helft van april. De oogst vindt plaats vanaf half september. Omdat de vruchten niet allemaal op dezelfde manier rijpen, worden ze nagedroogd. Het zaad is fijn en ongeveer even groot als graanzaad.

### Gebruik

De zaden van quinoa kunnen in voedsel op dezelfde manier worden gebruikt als rijst. Ook kan quinoa, vermalen tot meel, worden gebruikt in bak- of papproducten. Bovendien kan er olie uit de zaden worden geperst. De toepassingsmogelijkheden van quinoa zijn dus vergelijkbaar met die van granen. Het bevat alleen geen gluten.

---

Quinoa wordt in het Nederlands op verschillende manieren uitgesproken: letterlijk: kwie-**no**-wa, meer Engels: kie-**no**-wah, meer Spaans: **kien**-wah, of naar het oorspronkelijke Quecha **kie**-noewa.





#### VOEDINGSWAARDEN QUINOA PER 100 GRAM

Voedingsmiddel	Quinoa (rauw)	ADH*	Aandeel ADH*
Energie (kJ)	1492		
Energie (kcal)	354		
Vetten (g)	6,1		
Verzadigde vetten (g)	0,7		
Koolhydraten (g)	57,2		
Suikers (g)	4,9		
Voedingsvezel (g)	7	40	18%
Eiwitten (g)	14,1		15,9%
Zout (g)	0,01		
Kalium (mg)	563	2000	28,2%
Fosfor (mg)	457	700	65,3%
Magnesium (mg)	197	375	52,5%
IJzer (mg)	4,6	14	32,9%
Koper (mg)	0,6	1	59,0%
Selenium (ug)	9	55	16,4%
Zink (mg)	3,1	10	31,0%
Vitamine B1 (mg)	0,36	1,1	32,7%
Foliumzuur (mg)	184	200	92,0%

\* Aanbevolen hoeveelheid per dag

bron: nevo-online 2015

Bovenstaande voedingswaarden gelden voor het graan quinoa. Voor de voedingswaarde van brood met quinoa, verwijzen wij u graag door naar uw bakker.

Daarom vormt quinoa een belangrijke basis van glutenvrije producten. Quinoa wordt bij voorkeur in een combinatie van granen tot brood verwerkt. Quinoa wordt in ons land steeds vaker op de menukaart van restaurants gezet: van vegetarisch eethuis tot in de betere restaurants. In de bakkerij wordt het nog niet of nauwelijks gebruikt.

### Voedingswaarde

Quinoa staat in Nederland bekend als 'superfood'. Het glutenvrije pseudograan bevat een relatief hoog gehalte aan eiwitten en is rijk aan mineralen, zoals koper en magnesium. Bovendien bevat het veel B-vitamines, vitamine E, ijzer en vezels.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker