

CHENOPODIUM QUINOA

Quinoa
Quinoa

Die grösste Vielfalt an Quinoa-Sorten findet man in den Anden. Vermutlich wurde Quinoa vor mehr als 7000 Jahren in den Hochebenen rund um den Titicacasee domestiziert. Sie war als «Mutterkorn» des Inkareichs bekannt. Die einjährige Pflanzenart wird 1 bis 3 m gross und bildet reich verzweigte Pfahlwurzeln. Das Fuchsschwanzgewächs gedeiht auf nährstoffarmen, steinigen, trockenen Böden. Temperaturen um den Gefrierpunkt und Wind machen ihr kaum etwas aus.

Nicht nur die etwa senfkorngrossen Samen werden gegessen, sondern auch die Blätter, die sich als Gemüse zubereiten lassen. Die Körner dieses glutenfreien Pseudogetreides enthalten viele Proteine, Mineralien und alle essenziellen Aminosäuren. In der Schweiz wird Quinoa seit rund 10 Jahren angebaut. Sie verträgt aber die immer häufiger auftretenden Klimaschwankungen schlecht, da es zweitweise entweder zu feucht, zu kühl oder zu heiss ist. Die inländische Produktion von jährlich rund 50 Tonnen entspricht etwa 2 Prozent des hiesigen Konsums.

La plus grande diversité de variétés de quinoa se trouve dans les Andes. Le quinoa a probablement été domestiqué il y a plus de 7000 ans sur les hauts plateaux autour du lac Titicaca. Connue comme la «mère de tous les grains» de l'Empire inca, la plante annuelle de 1 à 3 m de haut forme des racines pivotantes richement ramifiées. Cette Amaranthacée prospère sur des sols pauvres en nutriments, rocaillieux et secs. Les températures proches de zéro et le vent ne l'affectent guère.

Ses graines, de la taille de grains de moutarde, sont consommées, ainsi que les feuilles préparées comme légume. Les grains de cette pseudo-céréale sans gluten sont riches en protéines, minéraux et acides aminés essentiels. En Suisse, le quinoa est cultivé depuis une dizaine d'années. Mais il supporte mal les aléas climatiques de plus en plus fréquents: trop humide, trop frais ou trop chaud. La production nationale d'environ 50 tonnes par an correspond à environ 2 % de la consommation locale.

HERKUNFT Anden

ORIGINE Andes



WÄCHST IN FOLGENDEN GÄRTEN

CROÎT DANS LES JARDINS SUIVANTS

Merian Gärten | Fribourg | Genève |
Isole di Brissago | Neuchâtel | St. Gallen |
Wädenswil | Zürich



AMARANTHACEAE

PFLANZENFAMILIE Fuchsschwanzgewächse

FAMILLE BOTANIQUE Amaranthacées