

Quinoa zeer veelzijdig en voedzaam

Met quinoa zet u een authentieke, oeroude Boliviaanse graansoort op tafel. De Inca's aten het al en noemden het gewas liefkozend de moeder aller granen. Maar eigenlijk is het helemaal geen graan, maar een aan spinazie en suikerbiet verwante variant uit een familie van wilde planten.

Quinoa bevat voor de mens tien essentiële aminozuren, zit vol mineralen en heeft een hoog proteïnegehalte. Het zou zelfs moedermelk kunnen vervangen volgens de FAO, de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties. Het is zeer veelzijdig toe te passen en bij uitstek geschikt om gekookt te eten, brood van te bakken of pap van te maken. Op de markten in rijke landen kost een ton quinoa tussen de 2500 en 3000 dollar. De quinoa die de Wereldwinkel verkoopt, is biologisch en fairtrade verbouwd in het Andesgebergte, waar het overdag koud is en 's nachts nog kouder. Dit zijn de ideale omstandigheden voor het gewas. Samen met het carnaval moet de quinoa Bolivia, het armste land van Zuid-Amerika redden, nu de economie steeds minder kan vertrouwen op de zilver-, tin- en wolframminen, waar bijna geen metalen meer te vinden zijn.