

# Quinoa aus Lyssach



- Lokal produziert
- Proteinreich
- Glutenfrei

# Über uns

Der vB-Hof wird durch die Generationengemeinschaft Bernhard und Marcel von Ballmoos geführt. Tatkräftige Unterstützung erhalten sie zudem von Ursula von Ballmoos und Hannah Hofer. Ein weiteres wichtiges, stets top motiviertes, Mitglied des Teams ist unser Hofhund Jabba.

Der Betrieb wird nach den Richtlinien des ÖLN (Ökologischer Leistungsnachweis) bewirtschaftet.

## Quinoa-Anbau auf dem vB-Hof

2018 haben wir Quinoa auf einer Kleinstfläche angebaut. Mit viel Handarbeit wurde die Kultur gesät, gepflegt und geerntet. Aufgrund der positiven Testerfahrungen haben wir nun eine grössere Fläche angebaut und vermarkten den Quinoa nun in unserem Hofladen, in Läden in der Umgebung oder liefern auch an Restaurants und andere Küchen.



---

### vB-Hof

Generationengemeinschaft von Ballmoos

Dorfstrasse 44

3421 Lyssach

[info@vb-hof.ch](mailto:info@vb-hof.ch)

[www.vb-hof.ch](http://www.vb-hof.ch)

### Folgen Sie uns:



vB-Hof Lyssach



@vbhof

# Über den Quinoaanbau

## Pseudogetreide

Quinoa ist kein Getreide, gehört also nicht zu den Gräsern wie etwa Weizen, Hafer und Roggen. Das kleine Inka-Korn ist ein Gänsefußgewächs und gehört damit zur selben Pflanzenfamilie wie Rando und Spinat.

## Herkunft

Quinoa stammt aus Südamerika und wird dort hauptsächlich in Ecuador, Peru und Bolivien angebaut. Schon seit 6000 Jahren dient die Pflanze den Andenvölkern als lebenswichtiges Grundnahrungsmittel.

## Nährwert

Es enthält viel Eiweiß und wichtige Aminosäuren, ist glutenfrei und kann roh (vorher ein paar Stunden einweichen) oder gekocht verzehrt werden. Die in Europa gezüchtete Sorte Vikinga ist zudem saponinfrei.

Quinoa (gekocht)	100 g
Kalorien	104 kcal
Fettgehalt	1.8 g
Kohlenhydrate	16.18 g
Protein	3.49 g
Ballaststoff	3.08 g

## Nachhaltigkeit

Quinoa ist im Trend, der Konsum steigt weltweit stark. Dies bringt auch ökologische Probleme mit sich, denn nebst den langen Transportwegen nach Europa werden die Anbauflächen auf Kosten der Natur ausgebaut.

***Ab Auflaufen der Pflanze werden für den Anbau keine Pflanzenschutzmittel verwendet.***

# Rezepte

- **Quinoa als Beilage (Grundrezept)**

250g Quinoa (4 Pers.) **gründlich waschen**.

5dl Wasser + ½ TL Salz in einer Pfanne aufkochen. 250g Quinoa begeben und erneut aufkochen. Anschliessend ca. 20min bei reduzierter Hitze kochen lassen.

Diese Quinoa-Sorte (*Vollkorn-Quinoa*) bedarf einer deutlich längeren Kochzeit als in anderen Rezepten beschrieben.

- **Quinoa-Burger (vB-Hof Tipp)**

**Zutaten (für 4 Personen)**

150 g vB-Hof **Quinoa**

4 dl **Gemüsebouillon**

1 **Lorbeerblatt**

1 kleiner **Lauch**, (ca. 130 g), fein geschnitten

1 **Knoblauch**, gepresst

3 kleine **Eier**, verklopft

5 EL geriebener **Parmesan**

2 EL glattblättrige **Petersilie**, fein geschnitten

0.5 TL **Paprika**, 0.5 TL **Salz**, wenig **Pfeffer**

**Bratbutter** zum Braten

## **Zubereitung**

1. Quinoa, Bouillon, Lorbeer und Lauch aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. weich köcheln. Lorbeer entfernen, absieben, etwas abkühlen.

2. Restliche Zutaten begeben, gut mischen.

3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Je zwei Esslöffel Quinoamasse in die Pfanne geben, mit

einer Bratschaufel zu je ca. 6 cm grossen Burgern formen.

Portionenweise beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 4 Min. braten.

**Hinweis:** Quinoa ist in den Farben weiss, rotbraun und schwarz in

Reformhäusern erhältlich. Es ist von Natur aus glutenfrei.

**Haltbarkeit:** QuinoaBurger

lassen sich gebraten 23

Tage

zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren, sie schmecken auch kalt.

**Dazu passt:** Dipsauce, Salat oder Gemüse.

- **weitere Rezepte**

### **Süsskartoffeln-Quinoa-Curry**

(vollständiges Rezept auf [www.fooby.ch](http://www.fooby.ch) zu finden)

### **Quinoa-Buddha-Bowl**

(vollständiges Rezept auf [www.fooby.ch](http://www.fooby.ch) zu finden)