

# Quinoa (*Chenopodium quinoa*)

---

## Allgemeines

Ursprünglich stammt Quinoa aus Nordamerika, verbreitet war und ist die Pflanze allerdings in Südamerika, und das bereits seit 6.000 Jahren. Noch heute sind dort die Hauptanbauggebiete Peru, Bolivien und Ecuador. Dort wächst er meist in über 4.000 Meter Höhe. Schon die Inkas bauten Quinoa hoch oben in den Anden an, daher stammt die alternative Bezeichnungen Inka-Reis und Inka-Korn. Seit sehr langer Zeit gehört Quinoa in diesen Gebieten zu den Grundnahrungsmitteln. Doch als die spanischen Eroberer im 16. und 17. Jahrhundert kamen, wurde der Anbau verboten. Botanisch gehört Quinoa wie Amarant zu den Fuchsschwanzgewächsen.

## Verwendung, Nutzen und Qualitätsanforderungen

Quinoa wird überwiegend als Nahrungsmittel verwendet. Die mineralstoffhaltigen Blätter werden als Gemüse oder Salat verzehrt. Die senfkorngroßen Samen haben eine getreideähnliche Zusammensetzung. Daher wird Quinoa als glutenfreies Pseudogetreide bezeichnet. Er lässt sich gut anstelle von Reis verwenden und bildet für Menschen mit Glutenunverträglichkeit einen vollwertigen Getreideersatz. Die Körner gehen in Suppen scheinbar zu einem dekorativen Ring auf. Quinoa eignet sich auch für die Herstellung glutenfreien Biers.

## Fruchtfolge

Quinoa sollte nicht nach Vorfrüchten angebaut werden, die einen hohen Reststickstoffgehalt hinterlassen. Günstige Vorfrüchte sind Kartoffeln, Getreide und Mais. Als Sommerfrucht sind vielfältige Vorfrüchte möglich.

## Bestellung und Saat

Die Saat sollte in einen trockenen, lockeren Boden erfolgen. Quinoa reagiert beim Auflaufen empfindlich auf Verkrustung und Verschlammung. Der Saatzeitpunkt liegt zwischen Mitte bis Ende April und die Saatedichte sollte 100-200 keimfähige Körner/m<sup>2</sup> betragen, was einer ungefähren Menge von 3-6 kg/ha entspricht. Der Reihenabstand sollte je nach Hackgerät 30-50 cm betragen.

## Nährstoffversorgung, Düngung

Auf durchschnittlich versorgten Böden reicht die natürliche Nachlieferung aus. Quinoa hat bei zu hohen Stickstoffmengen Abreifeprobleme.

## Pflege und Pflanzenschutz

Quinoa sollte auf möglichst unkrautfreien Flächen angebaut werden. Blindstriegeln (die Striegelwirkung besteht zu 30 Prozent im Ausreißen der Unkräuter und zu 70 Prozent im Verschütten mit Erdreich) vor dem Auflaufen ist möglich. 1-3-maliges Hacken und Blindstriegeln sollte bis zu einer Wuchshöhe von 10-15 cm durchgeführt werden. In den Reihen muss das Unkraut ggf. auch per Hand entfernt werden. Da Quinoa aber dem weißen Gänsefuß sehr ähnlich sieht, ist es schwer, die Nutzpflanze vom Unkraut zu unterscheiden. Gelegentlich können beim Auflaufen Erdflöhe auftreten. Ansonsten braucht Quinoa so gut wie keine Pflege.

## Ernte

Die Quinoa-Ernte findet zwischen Ende August und Ende September, je nach Witterung bis Mitte Oktober, statt. Die Kornfeuchte beträgt dabei über 35%. Geerntet wird mit dem Mähdrescher mit einem normalen Getreideschneidwerk. Die Körner weisen bei der Ernte ungleiche Reifegrade auf. Für die Einlagerung muss Quinoa bei max. 40°C auf eine Restfeuchte von 10-12% getrocknet werden.

## Quellen

<https://www.reishunger.de/wissen/article/423/geschichte-und-anbau-der-kulturpflanze-quinoa>

<http://www.ltz-bw.de/pb/,Lfr/Startseite/Kulturpflanzen/Quinoa>

<http://www.quinoa.info/pflanze-anbau.html>

# Quinoa

## Quinoa

*Chenopodium quinoa*

### Allgemeines Généralités

Ursprung in Südamerika, seit ca. 5000 Jahren  
Kulturpflanze der Anden, gedeiht bis über 4.000 m Höhe.

Origine : Amérique du Sud, plante cultivée dans  
les Andes depuis environ 5000 ans, pousse jusqu'à  
plus de 4.000 m d'altitude

Unempfindlich gegenüber Trockenheit, liebt sandige  
bis sandig-lehmige Böden.

Insensible à la sécheresse, apprécie les sols sablonneux et sablo-limoneux

Aussaat im Frühjahr, Ernte im Herbst

Semis au printemps, récolte à l'automne

### Verwendung Utilisation

Körner als glutenfreier Getreideersatz

Les grains remplacent les céréales et ne contiennent pas de gluten

Zur Herstellung von Mehl, Suppen und Müsli

Pour la fabrication de farines, soupes et muesli

Blätter für Salate

Feuilles utilisées dans les salades

