

Quinoa – heiliges Korn der Inka

Quinoa ist eine getreideähnliche Pflanze und zählt wie Spinat oder Mangold zu den Gänsefußgewächsen. Das „heilige Korn der Inkas“ wurde bereits vor 6000 Jahren in den Anden angebaut und diente den Menschen als Grundnahrungsmittel. Zu den traditionellen Anbaugebieten zählen Ecuador, Peru, Chile, Argentinien und besonders Bolivien. Das Gewächs ist anspruchslos und äußerst robust. Es gedeiht in Höhenlagen bis über 4000 Meter, wo z.B. Gerste und Mais nicht mehr angebaut werden können. Die Samen der mehr als mannshoch wachsenden Pflanze haben es in sich.

Quinoa ist eine **hervorragende pflanzliche Eiweißquelle** und enthält neben essentiellen Aminosäuren (=lebensnotwendiges Eiweiß) auch **viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren**, Mineralstoffe (**Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink**) die **Vitamine B und E** sowie **Ballaststoffe**. Quinoa hat zudem ein sehr geringes Allergen-Potenzial.



Die biologische Wertigkeit oder auch Bioverfügbarkeit unseres Hühnereis hat

einen Wert von 100. Im Vergleich dazu hat Quinoa einen Wert von 80. Was heißt biologische Wertigkeit? Die biologische Wertigkeit gibt an, wieviel Prozent des Nahrungseiweißes in Körpereiwweiß, z.B. für den Muskelaufbau, umgebaut werden kann.

Durch den **geringen Anteil** am Klebereiweiß „**Gluten**“ lassen sich die nur 1 - 2 mm kleinen Kügelchen zur Herstellung glutenfreier Speisen verwenden und sind daher **besonders für Zöliakie-Betroffene sowie Neurodermitis-Patienten und Allergiker geeignet**.

Neben den bereits erwähnten Inhaltstoffen sind auch „sehr gute“ Kohlenhydrate enthalten. Der Glykämische Index von Quinoa ist sehr niedrig, das heißt die Kohlenhydrate bewirken einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dies macht es zu einem hervorragenden Lebensmittel für all jene Personen, die mit **Blutzucker- oder Gewichtsproblemen zu kämpfen haben**.

Einsatz in der Küche

So vielseitig wie die Inhaltstoffe sind auch die Einsatzmöglichkeiten von Quinoa in der Küche und in allen großen Lebensmittelketten und Reformhäusern erhältlich. Die schnelle und einfache Zubereitung zeichnet dieses „Pseudogetreide“ aus. Bestens geeignet als Beilage, Auflauf, im selbst gebackenen Brot, als Salat oder auch als Süßspeise.

Nutzen Sie die vielen Vorzüge von Quinoa für sich und Ihre Familie! Geschmackvolle Gerichte mit Quinoa - einfach und schnell zubereiten. **Melden Sie sich noch heute beim Workshop an:**

Quinoa und seine Vielfältigkeit

Beginn 27.11.2011 14:00 Uhr
Ende 27.11.2011 18:00 Uhr
Ort 1210 Wien, Orelgasse 1

Weihnachtsbäckerei - die etwas andere Art

Beginn 20.11.2011 14:00 Uhr
Ende 20.11.2011 18:00 Uhr
Ort 1120 Wien, Hoffmeistergasse 8-10/1/56

Mindestteilnehmerzahl 4 max. 8 Personen

Preis: € 45,- pro Person + Materialkosten ca. € 5,-

Anmeldung unter HIT Health in Transformation,
Susanne Schalkhammer,
www.Fit-mit-Hit.at
E-Mail: ernaehrung@fit-mit-hit.at
Tel.Nr.: 0660/890 14 79



„Fine“ – das Bayer-Maskottchen für Kinder mit Diabetes

Die Plüsch-Giraffe „FINE“ (gesprochen: Fiene) ist das neue Bayer-Maskottchen für Kinder mit Diabetes. FINE ist eine kleine Giraffe mit Diabetes und großem Auftrag! Denn Fine möchte Kindern und deren Angehörigen den Umgang mit Diabetes einfacher machen. Und wenn man Diabetes hat, gibt es jeden Tag so einiges zu organisieren und allerhand zu wissen.

Bayer bietet rund um FINE ein komplettes Infoprogramm für Kinder und deren Familien, um den Umgang mit Diabetes und die wichtigsten, zu beachtenden Punkte einfach und spielerisch näher bringen zu können. Und damit alles seine Ordnung hat, gibt es neben der praktischen Lern- und Infobroschüre auch die FINE Sammelmappe. Die verwendet FINE auch selbst, damit ihr nichts verloren geht. Apropos verlieren: Im praktischen FINE Köfferchen kann man ganz bequem sein Bayer Blutzuckermessgerät und die wichtigsten Dinge für den täglichen Bedarf transportieren – man weiß ja nie was man so alles braucht ... Für Schulkinder hat FINE auch passende Stundenpläne vorbereitet, diese kann man sich auf bayerdiabetes.at runterladen. Ach ja, ganz genaue Informationen zu FINE und welche Vorteile der „FINE Kids Club“ bietet, kann man auch auf bayerdiabetes.at nachlesen oder einfach unter der Infohotline 0800 / 220 110 anrufen. FINE freut sich schon auf Euch!