

Angebot des Monats September

Gepa Bio Quinoa aus Bolivien - köstlich und nährstoffreich

Rote Quinoa – auch „Quinoa“ genannt – ist die ursprüngliche Quinoa-Sorte, die von den Inka-Kriegern verehrt wurde und ihnen Energie schenken sollte. Im Hochland der Anden wird Quinoa seit tausenden von Jahren angebaut.



Besonderheiten auf einen Blick:

- **glutenfrei**
- **aus ökologischem Anbau**
- **mild nussig**
- **vegan**
- **Beilage zu allen Gemüse- und Fleischgerichten, auch in Suppen**
- **mit Milch gekocht oder in Kuchen und Süßspeisen vorzüglich**
- **Zusammenarbeit u.a. mit dem Bauern-Dachverband ANAPQUI, Bolivien**
- **auch als weiße Bio Quinoa erhältlich**

Rote Quinoa ist eine traditionelle Sorte, die nur in geringem Umfang für den Eigenverbrauch angebaut wird und zu verschwinden droht.

AMEPROQUIR, ein Verband von Quinoa-Produzenten in Bolivien, trägt mit dem Anbau zur Erhaltung der Artenvielfalt.

Das zeichnet die GEPA Bio Quinoa aus

Die bolivianischen Bäuerinnen und Bauern rund um den Salzsee „Salar de Uyuni“ legen beim Anbau der roten und weißen Bio Quinoa höchsten Wert auf Nachhaltigkeit im Einklang mit den Besonderheiten der kargen Berglandschaft. Der Faire Handel hat ihnen dabei den Export nach Europa ermöglicht.

Ein weiterer Pluspunkt der GEPA Bio Quinoa ist ihre Vielseitigkeit: Mit ihrem mild-nussigen, unaufdringlichen Geschmack eignet die [weiße Bio Quinoa](#) sich für herzhaftere und süße Gerichte, als Beilage oder Hauptzutat, als Füllung für Gemüse, in Suppen und Salaten. Die seltenere [rote Bio Quinoa](#) zeigt sich etwas bissfester und geschmacksintensiver – perfekt für Quinoa-Risotto oder einen pikanten Salat.