

Quinoa – Powerkorn der Anden

Seit Jahrtausenden ist Quinoa ein Grundnahrungsmittel in den Anden. Heute bereichert das Powerkorn der Inka als glutenfreie Getreidealternative auch hierzulande die gesundheitsbewusste Küche. In ihrem Buch »Quinoa – Korn der Anden«, erschienen im pala-verlag, erklärt Anja Völkel, was Quinoa so wertvoll für die Ernährung macht, und lädt dazu ein, eine Fülle neuer Lieblingsgerichte zu entdecken. Das hirseähnliche Korn ist ideal bei Zöliakie, Glutenunverträglichkeit und Weizensensitivität. Auch bei vegetarischer und veganer Ernährung liefert Quinoa ein wertvolles Plus an pflanzlichem Eiweiß, viele Mineralstoffe und Vitamine. Schon lange kocht und backt Anja Völkel mit dem gesunden Korn. Für dieses Buch hat sie mehr als 100 Rezepte mit Quinoa ausgewählt – alle glutenfrei, vegetarisch und (mindestens!) eine Versuchung wert.

Hier eine kleine Auswahl: würzige Quinoa-Falafel, gefüllte Weinblätter, Käsespätzle und Quinoa-Bolognese, Frühlingssalat und feines Kürbis-Quinotto, süßer Grießauflauf, Knuspermüsli oder Tiramisu. In allen Zubereitungen spielt Quinoa die Hauptrolle, ob als ganzes Korn, gemahlen, als Flocken oder Popcorn.

Ausführliche Informationen zur Herkunft des wertvollen Kornes, zu nachhaltigem Anbau, fairem Handel und gesundheitlichem Wert ergänzen die bunte Vielfalt der Rezepte.

(1.327 Zeichen)

Anja Völkel
Quinoa – Korn der Anden
Kochen und backen mit dem Korn der Inka
vegetarisch, glutenfrei, gesund
pala-verlag, Darmstadt, 2015
176 Seiten, Hardcover
14,00 Euro
ISBN: 978-3-89566-350-5
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: katrin.kolb@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt