



# DEN TREND AUFS KORN GENOMMEN

Quinoa, das Korn der Inkas, wächst auch hierzulande. Eine Bauernfamilie im Berner Seeland kultiviert das immer beliebtere Nahrungsmittel.

TEXT: ESTHER KERN; FOTOS: MAURICE K. GRÜNIG

**E**igentlich können die Quinoa-Pflanzen mannshoch werden. Doch bei unserem Besuch in Stefan Brunners Quinoafeld reichen ihm die Pflänzchen gerade mal bis zu den Knien. 2016 ist ein schlechtes Jahr für den Anbau im Berner Seeland. Denn es ist zu trocken. 1000 Kilo Ertrag hat Brunner erwartet, ernten kann er nur einen Bruchteil davon. Trotzdem sieht er ein grosses Potenzial für Schweizer Quinoa.

Ihren Ursprung hat die Pflanze in den Anden Südamerikas. Das «Korn der Inkas» – Quinoa zählt botanisch nicht zu den Getreiden, ist ein Fuchsschwanzgewächs wie etwa der Amaranth – ist in den letzten Jahren auch hierzulande zum begehrten Lebensmittel geworden. Nussiger Geschmack. Keine Gluten. Viel Protein. Geeignet für Süsses, Salziges, für kalte und warme Küche.

Quinoa hat einen Riesenboom erlebt. Und damit auch eine Diskussion in Gang gesetzt. Weil der Konsum in unseren Breitengraden so stark zugenommen hat, sind die Preise in den Herkunftslän-

dern in Südamerika gestiegen. Ein Grund dafür, dass viele Konsumenten, die auf Nachhaltigkeit setzen, heute bereits wieder auf Quinoa verzichten.

Das spielt Stefan Brunner in die Hände. In der Schweiz angebautes Quinoa ist eine gute Alternative. Wie andere Pflanzen aus den Andenregionen – etwa Tomaten oder Kartoffeln – sollte sich auch Quinoa für den Anbau hierzulande grundsätzlich eignen. Mittlerweile gibt es einen Arbeitskreis Quinoa, in dem sich Schweizer Bauern austauschen, die mit dem Anbau experimentieren. Der Absatz für Schweizer Quinoa ist auf jeden Fall garantiert: «Die aktuelle Ernte könnte ich doppelt und dreifach verkaufen», sagt Brunner wehmütig, als er über sein karg bewachsenes Feld läuft.

## Innovative Produkte-Palette

Der Bauer bewirtschaftet den Brunner Eichhof bei Aarberg. Er hat ihn 2010 von seinem Vater übernommen und auf biologischen Gemüseanbau umgestellt. Auf seinen rund 15 Hektar Land baut er nicht nur Karotten, Sellerie und Lauch an,

Fritz Brunner mit seinem Enkel Stefan, der den Hof führt. Die renovierte Dreschmaschine ist wohl über 100 Jahre alt.





**Stefan und Lorena Brunner bewirtschaften den Hof in sechster Generation. Nach der Ernte müssen die Quinoa-Samen maschinell geflegt und anschliessend durch Waschen von Bitterstoffen befreit werden.**



sondern auch so exotische Pflanzen wie essbaren Farn, Zuckerrohr oder eben Quinoa.

Zu Brunners Kunden zählen mehrere Spitzenköche, die nach speziellen Gemüsen verlangen. Im vergangenen Winter etwa nach Cassisknospen oder Spinatwurzeln, mit denen viele Avantgardeköche Furore machen.

#### Landwirtschaftsfläche zum Mieten

In seinem neusten Projekt Bionär geht Brunner gar noch einen Schritt näher zu den Köchen: Er «vermietet» Landparzellen inklusive Bewirtschaftung. Die Kunden können sich wünschen, welches Gemüse angebaut wird – und Brunner bewirtschaftet eine entsprechende Fläche in ihrem Auftrag. «Das ist nicht nur für Köche gedacht, sondern auch für Private», sagt er. So könne man Landwirtschaft hautnah miterleben. Via App kann der Kunde das Gedeihen anhand von Fotos und Berichten verfolgen und «sein» Feld am Wochenende besuchen.

Dass sein Innovationsgeist ihm – oder seiner Frau Lorena – manchmal mehr Arbeit macht, als es die klassische

Bewirtschaftung des Landes tun würde, nimmt der Jungbauer in Kauf. «Er bringt die neuen Ideen ein», sagt die Bäuerin, «ich muss dafür sorgen, dass die Organisation stimmt.» Die beiden sind sich einig, dass die vorfinanzierte Landwirtschaft, so wie im Projekt Bionär praktiziert, ein interessantes Modell ist: Die Kunden beziehen nicht nur ihr eigenes Gemüse, sondern tragen auch das Risiko mit – etwa für schlechte Ernten.

Doch zurück zum Quinoa. Brunner will nicht nur auf dem Feld Erfahrungen sammeln, sondern auch bei der Verarbeitung. Nach dem Trocknen werden die Samenstände gedrescht. Dafür hat er eine alte Stand-Dreschmaschine ersteigert und renoviert, von der sein Grossvater Fritz Brunner glaubt, dass sie bereits über 100 Jahre alt sei. Er ist spürbar begeistert vom Ideenreichtum seines Enkels, der gerade die Quinoa-Ähren in die Maschine legt. Es lärmt. Es vibriert. Es staubt. In der Maschine wird ge-

drescht und mit Wind Spelz vom Korn separiert. Am Schluss sind die Körnchen von den Ähren getrennt. Ein sogenannter Gravitationsausleser befreit sie anschliessend von Steinchen und Dreck.

Bevor das Quinoa abgepackt wird, kommt die Hofköchin zum Einsatz, die jeden Tag für Brunners 40 Angestellte kocht. Sie wäscht das Quinoa – denn Quinoa ist bitter. Dafür verantwortlich sind Saponine. Diese Stoffe schützen die Körnchen vor gefräßigen Insekten und sind vor allem in der Schale vorhanden. Sie können durch kräftiges Waschen ausgelaugt werden.

#### Ein Produkt in Vollkorn-Qualität

Weil bei unserem Besuch nur eine Kleinmenge verarbeitet wird, waschen die Bauern das Quinoa am Brunnen mit Quellwasser aus. Brunner hat das Glück, eine absolute Expertin vor Ort zu haben. Die Hofköchin hat 20 Jahre in Peru gelebt. Am Hofbrunnen demonstriert sie, wie man

«Die Jungpflanzen sehen vielversprechend aus. Ich hoffe auf einen guten Sommer.»

Stefan Brunner, Biobauer

## GAUMENFREUDE

### Quinoa-Müesli mit Erdbeeren

#### Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten  
Quellen lassen: circa 1 Stunde

50 g Quinoa, weiss, rot oder gemischt  
Circa 1,5 dl Wasser, Milch oder Pflanzendrink (etwa Mandel- oder Haferdrink)  
1 Messerspitze Salz  
Ein Viertel Vanillestängel, längs aufgeschnitten  
wenig Zimt, nach Belieben  
1 Apfel, grob geraffelt  
100 g Jogurt nature  
2 EL Mandelmus  
2-3 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder Rohrzucker

#### Garnitur

Circa 150 g Erdbeeren, in Scheiben oder geviertelt  
2 EL Pistazien, gehackt

#### Zubereitung

- Quinoa in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser spülen, abtropfen lassen.
- Wasser, Milch oder Pflanzendrink aufkochen, Salz beifügen. Quinoa und Vanille beifügen. Unter gelegentlichem Rühren 12-15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann das Quinoa zugedeckt circa 1 Stunde quellen lassen.
- Vanillestängel entfernen, nach Belieben mit Zimt würzen. Apfel, Jogurt, Mandelmus und Ahornsirup unter das Quinoa mischen.
- Quinoa-Müesli in Schalen geben, Erdbeeren darüber verteilen, mit Pistazien bestreuen.

#### Tipps

- Nach Belieben das Müesli ohne Jogurt kurz vor dem Servieren erwärmen, restliche Zutaten beigeben, warm servieren.
- Müesli mit einer Erdbeersauce ergänzen.
- Erdbeeren durch andere Beeren ersetzen.

REZEPT UND FOODSTYLING: JUDITH GMÜR-STALDER



Quinoa auswäscht: Zuerst rubbelt sie es im frischen Wasser kräftig mit baren Händen, so dass die Saponine nicht mehr an der Schale haften. Das Wasser schäumt, wie bei Seifenwasser. In Südamerika reinigt man das Quinoa erst kurz vor Gebrauch aus und kocht es umgehend, so ist es schon eingeweicht.

Sind die Körnchen geputzt, werden sie getrocknet und für den Verkauf abgepackt. Quinoa, das aus grösseren Produktionen stammt, wird oft einfach geschliffen statt gewaschen. Doch Brunner möchte Vollkorn-Qualität anbieten: «Ich studiere darum an einer Waschanlage herum», sagt er. Auch neuere, saponinarme Quinoa-Sorten, meint er, könnten einen Versuch wert sein.

Und wie geht es nach der schlechten Ernte 2016 weiter? Fünf Sorten hat Brunner diesen Frühling ausgesät. «Die Jungpflanzen sehen vielversprechend aus», sagte er im Frühling. «Ich hoffe nun auf einen guten Sommer.» Sodass er heuer nicht alle Quinoa-Liebhaber auf nächstes Jahr vertrösten muss. ■

Infos und Verkauf: [www.brunnereichhof.ch](http://www.brunnereichhof.ch)