

# RIJK ARMEN- VOEDSEL

Waar en onder welke omstandigheden worden onze spullen gemaakt? Deze keer: quinoa, het 'heilige' graan uit Peru.

TEKST EN BEELD ANNEMIEKE RUGGENBERG



## EEUWENOUDE GEWAS

Quinoa (je zegt 'kienwa') is een pseudograan verwant aan spinazie dat groeit op vierduizend meter hoogte in het Andes-gebergte. De zaadjes zitten bomvol gezonde voedingsstoffen. Naast eiwitten en vezels bevat quinoa ijzer, calcium, antioxidanten, en is het glutenvrij. Quinoa is pas sinds een aantal jaren populair in de VS, Japan, Canada en Europa, in Zuid-Amerika wordt het sinds mensenheugenis gegeten. Op vijfduizend jaar oude rotstekeningen in Peru is te zien hoe quinoa wordt geofferd aan de goden, reden waarom het ook wel het heilige graan wordt genoemd. Sinds vijftien jaar telen boeren in het Midden-Westen van de VS en in Canada ook quinoa. In Nederland wordt in Noord-Brabant geëxperimenteerd met het verbouwen van het gewas, dat als superfood wordt beschouwd.



## HANDGEPLUKT & ZONGEDROOGD

Door te voelen of de plantenknoppen droog zijn, weten de boeren of de tijd rijp is. Het oogsten gebeurt met de hand. Eerst worden de planten afgesneden en dan twee dagen te drogen gelegd in de zon. Vervolgens pellen de boeren de quinoakorrels uit de knopjes. De gepelde korrels worden opgekocht door tussenpersonen en naar een productiebedrijf gebracht. Daar wordt de quinoa gewassen en gesorteerd zodat alleen de ronde en goede korrels overblijven.

De quinoaprijzen variëren en daarmee het inkomen van de boeren. Een Peruaanse boer krijgt tussen de 4 en 9 soles, (1 tot 2 euro) voor een kilo quinoa. In Nederland kost die hoeveelheid meer dan 7 euro. Van één hectare grond haalt een boer ongeveer 2000 kilo quinoa. Er wordt twee keer per jaar geoogst.



## VOORNAMELIJK EXPORT

Cijfers van de VN-Voedsel- en Landbouworganisatie FAO tonen aan dat de wereldwijde productie van quinoa de laatste vijf jaar is verdrievoudigd. Peru produceert volgens de Wereldbank het meest: 44 miljoen kilo per jaar, gevolgd door Bolivia (37,5 miljoen), Ecuador en Argentinië. Van de Zuid-Amerikaanse quinoa wordt 90 procent geëxporteerd.

Door de grote vraag is de prijs in Peru en Bolivia verdrievoudigd, en zijn dankzij de populariteit van quinoa de inkomens van boeren in de Andes verdubbeld volgens de Whole Grains Council. Gevolg is wel dat quinoa schaars wordt in eigen land, waardoor vooral de bevolking in steden het voedsel niet meer kan betalen en kiest voor goedkopere, soms minder gezonde alternatieven als graan en rijst van mindere kwaliteit.

**-4°C** is de laagste temperatuur waarbij quinoa nog groeit, 38°C de hoogste

**Drie kleuren:** afhankelijk van het ras zijn de quinoakorrels wit, zwart of rood

**#4**  
QUINOA

**NASA** zette in de jaren '90 quinoa op het menu voor astronauten; de vezels geven lang een verzadigd gevoel

**2013** is het Jaar van de Quinoa. De VN hoopt daarmee de economie van Peru, Bolivia en Ecuador te stimuleren

**6000 JAAR** geleden werd in Zuid-Amerika al quinoa verbouwd



#### EKO AAN TAFEL

Quinoa kan rijst, pasta of aardappels vervangen, maar is ook geschikt als ontbijt, bijvoorbeeld met yoghurt en fruit. Gepofte quinoa kun je eten in plaats van muesli en er zijn quinoarepen als tussendoortje. Quinoapoeder is te gebruiken in de soep, maar ook als pannenkoeken- of bakmeel.

In Nederland is quinoa te koop in biologische en enkele reguliere supermarkten (de witte variant). Alle in Nederland verkochte quinoa heeft een EKO-keurmerk. Het poeder en de repen zijn te bestellen via de website van NatureCrops of te vinden bij De Tuinen, Sligro en Jumbo.



#### BIOLOGISCH BOEREN

Aurea Luj (38) is een van de circa zevenhonderd quinoaboeren uit Ayacucho, waar 70 procent van de Peruaanse quinoa vandaan komt. Een jaar geleden teelde ze nog aardappels, net als de meeste boeren in de buurt. Een ingenieur van het ministerie van Landbouw haalde haar over om quinoa te gaan verbouwen.

##### Zaad van het ministerie

Luj: "Ze vertelde hoe populair het is in andere landen en dat ik er meer mee kon verdienen dan met aardappels. Ik krijg quinoazaad van het ministerie en iedere maand wordt vogelpoep gebracht voor de bemesting." Op aandringen van het ministerie verbouwt Luj biologisch. "Als aardappelboer gebruikte ik kunstmest, nu niet meer; in het buitenland willen mensen dat het biologisch is."

##### Hoger inkomen

"Ik verdien nu twee keer zoveel", vertelt Luj, die jaarlijks zo'n 6000 kilo biologische quinoa verbouwt. Ze krijgt daar een afgesproken prijs voor: 1 kilo levert haar ongeveer 7 soles op, bijna 2 euro. Voor een kilo aardappels kreeg ze de helft. "Dankzij het extra geld kunnen mijn kinderen naar school."