



**einzig
artig**

biofarm



STEFAN BRUNNER

Biofarmer und Quinoa-,
Amarantproduzent aus Spins

Vom Schweizer Biobauern auf Ihren Tisch

Wunderkörner voller guter Dinge sind diese Zwei. Dass Quinoa und Amarant auf hiesigen Äckern gedeihen, ist eine Erfolgsgeschichte. Dank der Experimentierfreude von Biobauernfamilien hat Biofarm diesen Energiespendern den Schweizer Boden schmackhaft gemacht. Ihr anspruchsvoller Anbau in Bio-Knospe-Qualität bringt hochwertige Ergänzung und Vielfalt auf Höfe und auf Teller.

**einzig
artig**

biofarm

Gänsefuss und Fuchsschwanz auf Reisen

Mehrere tausend Jahre alt ist die Tradition ihres Anbaus in Südamerika. In der Ernährung gebührt ihnen ein besonderer Platz – wie auch unter den Getreidesorten. Quinoa und Amarant sind sogenannte «Pseudogetreide». Während die Vorfahren von Quinoa aus den Anden stammen und der Familie der Gänsefussgewächse angehören, ist Amarant ein

Spross aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Präkolumbianische Indianer und später die Inkas haben ihn weitverbreitet.

Diese «Pseudos» weisen hervorragende Eigenschaften als Grundnahrungsmittel auf. Verglichen mit Getreide ist ihr Eiweissgehalt um ein Vielfaches höher, beide sind reich an Kohlenhydraten sowie Mineralstoffen, wie etwa Eisen. Von Natur aus sind die Pseudogetreide glutenfrei. Insbesondere Quinoa – mit seinem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und allen essentiellen Aminosäuren – hat die Bezeichnung «Wunderkorn» mehr als verdient.

Erfahrungen sammeln

In den ursprünglichen Anbauregionen hat die stark gewachsene Nachfrage nach Quinoa teilweise zur Übernutzung fragiler Böden geführt und den Preis für Einheimische in die Höhe getrieben. Auch deshalb und nicht zuletzt zur Vermeidung weiter Transportwege freuen sich Biofarmerinnen und Biofarmer über den Anbauerfolg in der Schweiz. Trotzdem bleiben Kulturen aus anderen Breitengraden auf hiesigem Ackerboden anspruchsvoll. Ihr Gelingen setzt geeignete Sortenwahl, Erfahrung im Anbau, in der aufwändigen Aufbereitung und Reinigung voraus. Als Belohnung bieten sie eine sehr schmackhafte und gesunde Alternative zu herkömmlichem Getreide. Sowohl für Quinoa als auch für Amarant gilt: Ob nature, mit Gemüse, Früchten oder als Ergänzung zu Fleisch – diesen südamerikanischen Schweizern sind kaum Grenzen gesetzt.



Alte Kulturen in neuem Umfeld

In Spins bei Aarberg sorgen die Südamerikaner für Schwung. Biolandwirt Stefan Brunner hat als einer der ersten Quinoa und Amarant angebaut. Er holt einen Sack aus dem Lager und lässt die Quinoa-Körnchen durch die Finger rieseln. «Ein Praktikant hatte mich aufmerksam gemacht auf dieses Grundnahrungsmittel. Ich habe mich schlau gemacht und mir gesagt, dass das hier wachsen könnte.» Der Spinner nahm mit Biofarm Kontakt auf. «Seit unserer Betriebsumstellung auf Bio im 2010 arbeiten wir zusammen – stets auf Augenhöhe, Profit ist nicht das einzig Wichtige», sagt er. Das Projekt «Schweizer Quinoa» blieb nicht in der Schublade stecken. Über ein von Biofarm initiiertes Förderprogramm erhielt Stefan Brunner von Bio Suisse Saatgut für einen ersten Versuch auf 10 Aren.



Ein Risiko bleibt immer

Frühe Aussaat sei wichtig, betont Stefan Brunner, damit das Quinoa dem Unkraut davonwachsen kann. Da herkömmliche Quinoa-Sorten hiesige Langtagbedingungen nicht gewohnt sind, sät er bereits ab Ende März bis Mitte April. Doch weder bei viel Nässe noch bei grosser Hitze wächst das Korn der Inkas gut. Ausserdem lieben es die Schädlinge, wie Schnecken, Erdflöhe, Erdschnaken oder Wanzen. Vor allem im Kampf gegen das Unkraut ist es eine echte Herausforderung. Je nach Sorte und Wetterbedingungen kann in Spins im August oder im September geerntet werden. «Vom Totalausfall bis zu einer Superernte bleibt das Resultat bis zum Schluss offen. Aber bereits im Mai/Juni zeichnet sich ab, ob die Ernte topp oder flop wird», verrät der Betriebsleiter.

Anspruchsloser ist für den Landwirt der Anbau von Amarant. Von dieser uralten Nutzpflanze hat er ebenfalls verschiedene Sorten ausprobiert: «Amarant mit seinen im Vergleich zu Quinoa noch feineren Sämchen läuft schnell auf. Die frühe Sorte kann ich im April in die Erde bringen und im August/September ernten.» Den Hof führt der Spinner in sechster Generation. Seine Vorväter würden den Betrieb kaum wiedererkennen. Innert weniger Jahre hat dieser umtriebige Bauer ganze Kulturen verändert und sich die weite Welt auf den Acker geholt.



QUINOA MIT SÜSSKARTOFFELN

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 500g Süsskartoffeln | 1 Zwiebel |
| Biofarm Olivenöl | 200g Biofarm Quinoa CH |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 3 EL Biofarm Kürbiskernmehl | 80g Biofarm Omega-Kernen-Mix |
| Salz | 2 EL Biofarm Birnel oder Honig |
| 1 Zweig Rosmarin frisch | |

Die Süsskartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit gepresstem Knoblauch, Kürbiskernmehl und Salz würzen. Den Rosmarin dazugeben, alles gut mischen und bei 180°C 30 Minuten im Ofen garen.

Die Zwiebel fein hacken und zusammen mit dem Quinoa andünsten. Mit 6 dl Wasser ablöschen und garkochen. Zum Schluss salzen.

Den Omega-Kernen-Mix in einer Pfanne rösten, danach mit dem Birnel auf mittlerer Hitze karamellisieren und abkühlen lassen.

Quinoa, Süsskartoffeln und den Mix vermischen.

Es gibt viel
Einzigartiges zu
entdecken!

biofarm.ch



BIOSUISSE

biofarm

Biofarm Genossenschaft
Beim Bahnhof | CH-4936 Kleindietwil

T +41 62 957 80 50
info@biofarm.ch



ex
cellent

biofarm

STEFAN BRUNNER

Agriculteur bio et producteur
de quinoa et l'amarant de
Spins

De l'agriculteur biologique suisse sur votre table

Ces deux graines miracles regorgent de bonnes choses. Le fait que le quinoa et l'amarante prospèrent dans les champs locaux est une réussite. Grâce à l'esprit pionnier de familles d'agriculteurs biologiques, Biofarm a rendu le sol suisse savoureux pour ces sources d'énergie. Leur culture exigeante en qualité Bourgeon bio apporte des suppléments de haute qualité et de la diversité aux fermes et aux assiettes.

excellent

biofarm

Pattes d'oie et queues de renard venues du fond des temps

Originaires d'Amérique du Sud, le quinoa et l'amarante sont cultivés depuis plusieurs milliers d'années. Ils méritent une place particulière dans la nutrition - tout comme parmi les céréales. Le quinoa et l'amarante sont qualifiés de «pseudo-céréales».

Les ancêtres du quinoa venaient des Andes et appartiennent au genre des chénopodes aux feuilles en forme de patte d'oie. Tandis que l'amarante fait partie de la famille des amaranthacées, dont une variété est l'amarante queue de renard, a été répandue par les peuples précolombiens et plus tard les Incas. Ces deux pseudos-céréales ont d'excellentes propriétés en tant qu'aliments de base. Leur teneur en protéines est plusieurs fois plus élevée que celle des céréales; elles sont toutes deux riches en glucides et en minéraux comme le fer. Les pseudo-céréales ne contiennent naturellement pas de gluten. Le quinoa en particulier – avec sa haute teneur en acides gras insaturés et tous les acides aminés essentiels – a plus que mérité le nom de «grain miracle».

Gagner de l'expérience

Dans les régions de culture d'origine, la forte augmentation de la demande de quinoa a dans certains cas conduit à la surexploitation de sols fragiles et a fait grimper les prix sur les marchés locaux. Pour ces raisons, et pour éviter les longs trajets de transport, les agriculteurs et agricultrices bio se réjouissent de leur succès grandissant en Suisse. Il n'en reste pas moins que la culture d'espèces issues d'autres latitudes pose un défi sur nos terres arables. Le succès dépend du choix de variétés adaptées, de l'expérience, d'une préparation minutieuse et du désherbage. La récompense est une alternative très savoureuse et saine aux céréales conventionnelles. Ce qui suit s'applique à la fois au quinoa et à l'amarante: qu'ils soient consommés au naturel, avec des légumes, des fruits ou en complément de la viande – il n'y a pratiquement pas de limites à ces Suisses d'Amérique du Sud.



Anciennes cultures dans un nouvel environnement

À Spins près d'Aarberg, les Sud-Américains ont la pêche. L'agriculteur bio Stefan Brunner a été l'un des premiers à cultiver le quinoa et l'amarante. Il va chercher un sac dans l'entrepôt et laisse couler les grains de quinoa entre ses doigts. «Un stagiaire avait attiré mon attention sur cet aliment de base. J'ai fait des recherches et je me suis dit que c'était prometteur.» Stefan Brunner a contacté Biofarm. «Nous travaillons ensemble depuis que nous sommes passés au bio en 2010 – toujours d'égal à égal, le profit n'est pas la seule chose qui compte», dit-il. Le projet «Swiss Quinoa» n'est pas resté coincé dans un tiroir. Grâce à un programme de financement initié par Biofarm, le fermier a reçu des graines de Bio Suisse pour un premier essai sur 10 ares.



Il y a toujours un risque

Un semis précoce est important, souligne Stefan Brunner, pour que le quinoa se développe plus rapidement que les mauvaises herbes. Les variétés de quinoa conventionnelles n'étant pas acclimatées aux conditions locales marquées par de longues journées, il sème de fin mars à mi-avril. Mais l'humidité et la chaleur ne sont pas favorables à la croissance du grain des Incas. En outre, les ravageurs comme les escargots, les puces, les limaces et les punaises raffolent du quinoa. Mais c'est la lutte contre les mauvaises herbes qui constitue le plus grand défi. Selon la variété et les conditions météorologiques, à Spins la récolte peut avoir lieu en août ou septembre. «De l'échec total à une super récolte, le résultat reste incertain jusqu'à la fin. Mais dès mai/juin, on sait si la récolte sera au top ou non», explique le chef d'exploitation.

Pour l'agriculteur, la culture de l'amarante est moins exigeante. Il a également essayé différentes variétés de cette culture ancienne: «Avec des graines encore plus fines que le quinoa, les plantules d'amarante émergent rapidement. Je peux planter la variété précoce en avril et la récolter en août/septembre.» La ferme de Spins en est à sa sixième génération. Ses ancêtres reconnaîtraient à peine l'exploitation. En quelques années, le paysan besogneux a modifié entièrement les cultures et a amené le monde entier dans ses champs.



QUINOA ET PATATES DOUCES

500 g de patates douces
huile d'olive Biofarm

1 gousse d'ail

3 cs de farine de graines
de courge
sel

1 branche de romarin frais

1 oignon

200 g de Quinoa Biofarm CH

sel

80 g de mélange de graines Omega
de Biofarm

2 cs de jus de poire ou de miel

Éplucher les patates douces, les couper en dés et les placer dans un plat allant au four.

Arroser d'huile d'olive, aromatiser avec l'ail pressé, la farine de graines de courge et du sel. Ajouter le romarin, bien mélanger et cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.

Hacher finement l'oignon et le faire revenir avec le quinoa. Déglacer avec 6 dl d'eau et cuire. Saler en fin de cuisson.

Faire griller le mélange de graines Omega dans une poêle, puis ajouter le jus de poire et faire caraméliser à feu moyen. Laisser refroidir.

Mélanger le quinoa, les patates douces et les graines.

Partez à la
découverte de
produits uniques!
biofarm.ch



BIO SUISSE

biofarm

Coopérative Biofarm
Beim Bahnhof | CH-4936 Kleindietwil

T +41 62 957 80 50
info@biofarm.ch