Quinoa ist Essen mit Genuss, aus dem Gürbetal

Der Kirchenthurner Landwirt Adrian Wenger pflanzt etwas Besonderes an: Quinoa, das kein Getreide und damit auch für Allergiker gut verträglich ist. 10'600 Menschen folgen ihm dabei auf Instagram.

Im März 2020 erhielt er vom Naturpark Gantrisch den Innovationspreis in der Kategorie Zukunft für sein Projekt «Gürbetaler Quinoa prominent auf Instagram» (siehe Seite 45; Anm.d.Red.). Quinoa gilt als das Superfood aus den Anden in Südamerika, das auch hier in der Schweiz immer mehr Nachfrage erfährt. Quinoa ist gesund, aber vor allem sehr geeignet für Allergiker. Was hat das nun auf sich: Quinoa versus Instagram? Adrian Wenger, der junge Landwirt aus Kirchenthurnen, verrät im Interview mehr über seine Idee und über das Superfood Quinoa.

Quinoa, das Superfood aus Südamerika. Adrian Wenger, was war Ihr Ansporn, es hier im Gürbetal anzupflanzen und zu vermarkten?

Es gibt verschiedene Gründe dafür. Quinoa hat eine ziemlich anspruchslose Kultur. Es wächst in den Anden, daher kann es vom Klima her auch in der Schweiz problemlos gedeihen. Zudem ist es etwas Aussergewöhnliches; Quinoa sieht man noch nicht überall, in der Schweiz ist es noch nicht so weit verbreitet. Immer mehr Leute, auch einige aus meiner Familie, müssen sich glutenfrei ernähren und dafür ist Quinoa genau richtig. Auch der Faktor, dass mir die nötigen Maschinen für den Anbau und für die Ernte zur Verfügung stehen, haben mich dazu bewogen, Quinoa anzubauen.

Warum ist Quinoa dermassen beliebt?

Quinoa ist ernährungstechnisch immer mehr gefragt, weil es eben auch für Allergiker geeignet und zudem sehr reich an Proteinen ist. Es enthält alle essenziellen

Quinoa gedeiht auch in der Schweiz sehr gut.

Aminosäuren und Fettsäuren wie Omega 3, 6 und 9 sowie einen überdurchschnittlich hohen Anteil an Eisen und Magnesium. Quinoa ist ein idealer Getreideersatz. Ich könnte mir vorstellen, dass Quinoa sich ähnlich etablieren wird wie der Urdinkel. Gesunde Ernährung ist mehr und mehr wieder angesagt. Auch von den Transportwegen her: Ökologisch gesehen ist es sicher sinnvoll, es regional, in der Schweiz, anzupflanzen.

Sie vermarkten Quinoa vor allem über Instagram?

Ja, das ist so. An einer höheren Fachschule habe ich einmal eine Semesterarbeit über Social Media im Verkauf geschrieben. Das hat mich dazu motiviert, Quinoa über Instagram zu vermarkten. Ich war zu diesem Zeitpunkt bereits auf Instagram. Damals wollte ich das Image der Landwirtschaft fördern, Landwirtschaftsfernen einen Zugang verschaffen. Seit September 2019 läuft jedoch der Verkauf von Quinoa explizit über Instagram. Ich habe gemerkt,

Adrian Wenger, Innovationspreisträger Naturpark Gantrisch, im Jahr 2020. | Fotos: zVg

dass dieser Absatzkanal Potenzial hat. Ich wollte den Verkauf in eine neue bzw. andere Richtung steuern. Andere Leute erreichen, diejenigen, die von dem Produkt angesprochen werden. Nicht nur regional, sondern in der ganzen Schweiz.

Welches ist Ihr Lieblingsrezept mit Quinoa?

Quinoasalat mag ich am liebsten, geschmückt mit saisonalen Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Zucchetti, Peperoni, abgeschmeckt mit Mozzarella und Ei und natürlich einer feinen Salatsauce.

Priska Iseli
Naturpark Gantrisch, Projektmitarbeiterin

Quinoaverkauf:
www.instagram.com/wengerfarms
oder im Hofladen in Kirchenthurnen.
Das Rezeptbuch Quinoa ist erhältlich auf Bestellung und liegt im Hofladen auf.

Die Pioniere aus dem Park

Alle zwei Jahre werden drei Projekte aus der Region mit einem Innovationspreis ausgezeichnet. Auch dieses Mal beeindruckten alle nominierten Akteure.

Zum vierten Mal vergaben der Naturpark und die Wirtschafts-Vision Gantrisch den Innovationspreis. Das Hotel Schloss Gerzensee bot den würdigen Rahmen für eine Verleihung, deren Preisträger weit über die Parkgrenzen hinaus Beachtung verdienen.

Um einen Innovationspreis zu erhalten, muss man vorausgehen, durchstehen, wieder aufstehen und bestehen. Für den Preis muss man zudem aufzeigen, dass «eine Wertschöpfung generiert wird», wie es der Geschäftsführer des Naturparks, Christoph Kauz, ausdrückte.

Bioladen BIRENA

In der Kategorie «Ökologie» suchte die Jury Projekte, die einen Beitrag zur Nachhaltigkeit in der Region leisten. Nominiert wurden der genossenschaftliche Bioladen BIRENA, Matterholz, die in Riffenmatt aus einheimischem Holz und Wolle dämmende Wände produzieren und Jörg Zeller, der mit seiner Dittlig-Schreinerei giftfreie Küchen und Möbel aus Mondholz herstellt.
Den aus einheimischem Nussbaum erstellten Preis in der Form des Berges Gantrisch erhielt der Bioladen BIRENA. Die Jury erklärte, dass vor allen Dingen die gemeinschaftliche Initiative gefallen hat. Die Genossenschaft bringt Produzenten und Konsumenten zusammen. Initiantin Marianne Haeni verkörpert dies geradezu. Der Begriff «BIRENA» steht für für Biologisch, Regional, Natürlich.

Generationehuus

Auch in der Kategorie «Gesellschaft» geht ein Projekt aus Schwarzenburg als Sieger hervor: das «Generationehuus Schwarzenburg». Linda Zwahlen, Urs Rohrbach und ihr Team haben dem altehrwürdigen Haus an der Bernstrasse nicht nur neues Leben eingehaucht, sondern es auch zu einem Begegnungsort für alle gemacht. Auch verdient hätten diesen Preis die Mitnominierten: die Arbeitsgemeinschaft ARGE Gäggersteg, die mit den sechs Holzbaufirmen Gertsch, Honymo, Berger, Zumwald, Neuhaus und Zbinden dafür sorgte, dass Zimmermannslehrlinge des Kantons Bern mit heimischen Holz dieses Ausflugsziel neu erschaffen. Oder aber die szenische Führung Gurnigelbad, die Besucherinnen und Besucher in eine Zeit entführen, in der das grösste Kurhotel der Schweiz in voller Blüte stand.

Adrian Wenger, Marianne Haeni, Linda Zwahlen und Urs Rohrbach. | Foto: Sacha Jaqueroud

Adrian Wenger

Die Projekte der Jüngsten, der Kategorie «Zukunft», sind vielleicht schon am Weitesten über den Park hinaus bekannt. Finalistin Luna Sibold aus Kirchdorf spielte die Hauptrolle im Kinofilm «Der weisse Hirsch vom Gantrisch». Die kln group GmbH aus Englisberg weiss ebenfalls, wie man Reichweite generiert: Ihre Erfindungen aus Massivholz erzeugen Bestellungen bis nach Übersee. Der Preis jedoch geht an Adrian Wenger. Der Junglandwirt aus Kirchenthurnen baut Quinoa an. Nun kann man das gesunde Pseudogetreide statt aus Südamerika aus dem Gürbetal beziehen. Adrian Wenger sorgt auch gleich für die passenden Rezepte und hat stolze 10'000 «Follower» auf Instagram.

Moderatorin Lydia Plüss vom Naturpark Gantrisch würdigte jedes der Finalistenprojekte. Was entstand, war eine Ambiance des Miteinanders in einer Region, die nicht nur durch ihre natürliche Schönheit punktet, sondern eben auch durch ihre Menschen. Die Sieger sind preisgekrönte Pioniere des Parks.

Sacha Jacqueroud
Redaktor