10.

**Essen in Gefahr!**

Seit der Kolonialisierung wurden wichtige natürliche Produkte der andinen Farmen in den Hintergrund geschoben und vergessen. Der heutige Fortschritt und die heutige Technik, durch welche vermehrt Monokulturen aufkamen, verstärkt dieses Problem zunehmend.

Pflanzen wie die mashua, jicama oder die oca sind Relikte der Vergangenheit. Obwohl Sie sehr gesund sind, sind sie auch kaum noch in der ecuadorianischen Küche zu finden.

Die mashua (knollige Kapuzinerkresse) zum Beispiel ist sehr gut für die Prostata und um Infektionen zu behandeln.

Die jicama (Yambohne) enthält natürlichen Zucker ohne Glucose, was Sie perfekt macht für Diabetespatienten.

Die oca (knolliger Sauerklee) ist leicht zu verdauen und wird deshalb oft Neugeborenen gegeben. Sie ist zudem ein hervorranger Eisen- und Calciumlieferant.

Alle diese Pflanzen sind gesund und günstig, doch werden sie oft gemieden wegen ihres schlechten Geruchs wenn sie frisch geerntet sind.

Es ist an der Zeit die Pflanzen der andinen Farmen zurück auf unsere Teller zu bringen!