

Lebensmittel

Quinoa

Allgemeines

Gegenwärtig erobern Lebensmittel Europa, die für viele neu, aber eigentlich sehr alt sind. Quinoa kann bei der Beseitigung von Hunger, Mangelernährung und Armut eine wichtige Rolle spielen. Schon seit mehr als 6000 Jahren gehören die Samen des einjährigen Gewächses in den Andenregionen zu den Grundnahrungsmitteln. Das «Gold der Inkas», wie Quinoa auch genannt wird, gedeiht sogar in den kargen Böden auf Höhen über 4000 Metern über Meer. Quinoa wird bis zu zwei Meter hoch und ist sehr robust. Quinoa ist auch unter den Namen Reismelde, Reisspinat, Perureis, Inkareis und Inkaweizen bekannt. Die Körnerfrucht aus den Anden entwickelt etwa hirsegrosse Samen von rotbrauner, gelber oder weisser Farbe.



Gesundheitlicher Wert

Gerade auch wegen ihres hohen Proteingehaltes: 100 g Quinoa enthält 15 g Protein, das entspricht einem Drittel mehr als beispielsweise im herkömmlichen Weizenmehl. Abgesehen davon, dass Quinoa eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle darstellt, enthält es viele essentielle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Quinoa liefert beispielsweise mehr Calcium als Weizen oder Roggen sowie mehr als doppelt so viel Eisen und 50 Prozent mehr Vitamin E als Weizen. Quinoa ist glutenfrei.



Zubereitung

Quinoa, das man zu den so genannten Pseudogetreidearten zählt, lässt sich wie Getreide verwenden. Es kann wie Reis zubereitet werden. Durch Rösten der Körner in etwas Olivenöl entfaltet sich ein dezentes nussartiges Aroma. In den Herkunftsländern werden sowohl die Samen als auch die Blätter zubereitet.

