

Powervolles Inka-Getreide

Schwarz, weiß oder rot – die Samen der **Quinoa-Pflanze** sind bei uns in vielen Farben erhältlich und machen als Powerfood schon länger Furore. Was macht Quinoa so beliebt?

In der Andenregion steht Quinoa (*Chenopodium quinoa* WILLD.) bereits seit etwa 5000 Jahren auf dem Speiseplan. Die Samenkörner der einjährigen Pflanze aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae) sind seit altersher das Hauptnahrungsmittel der Bergvölker und damit eine Alternative zu anderen sonst in Südame-

rika verzehrten Getreidearten. Darauf nimmt auch ihre bei uns gebräuchliche Bezeichnung Inka-Getreide Bezug. Allerdings gehört die Pflanze nicht zu der Familie der Süßgräser (Poaceae) und ist somit auch kein echtes Getreide. Ihre Samen werden lediglich ähnlich wie Getreide verwendet, weshalb man bei Quinoa von einem Pseudogetreide spricht. Die

Inkas bezeichneten Quinoa wertschätzend als Mutter aller Körner, denn die Pflanze sicherte als hochwertiger Nährstoff- und Energielieferant das Überleben der Bevölkerung.

Anspruchslose Pflanze Quinoa ist so genügsam, dass sie – anders als die sonst als Grundnahrungsmittel dienenden Süßgräser – noch oberhalb



© cicloco / iStock / Getty Images

einer Höhe von 4000 Metern gedeiht. Das Fuchsschwanzgewächs stellt nur geringe Ansprüche an den Boden, der allerdings möglichst unkrautfrei sein sollte. Zudem wächst die Pflanze bei Hitze und Trockenheit gut, denn sie kommt mit wenig Wasser aus. Trotz der kargen Gegebenheiten erreicht sie eine Wuchshöhe von bis zu drei Metern und ist mit reich verzweigten Pfahlwurzeln tief im Boden verankert. Sie bildet aufrechte, in der Regel verzweigte Stängel mit einem Durchmesser von bis zu fünf Zentimetern. Diese können unterschiedliche Farben (grün, gelb, violett, dunkelrot) haben oder auch gestreift sein. Daran sitzen vierseitig-wechselständig große Blätter (bis 15 Zentimeter lang und bis acht Zentimeter breit), die anfänglich grün sind, später gelb, violett oder rot werden. Junge Blätter weisen an ihrer Unterseite eine feine Behaarung auf. Ihre Form ist polymorph, das heißt, sie haben im unteren Teil eine andere Gestalt als im oberen. Auch ihre endständigen, aufrechten Blütenstände zeigen verschiedene Farben (gelb, rot, rosa-orange, violett) und Formen. Sie können zwischen 15 und 70 Zentimeter lang werden und ihr Durchmesser kann 5 bis 30 Zentimeter betragen. Die einzelnen Blüten sind unscheinbar und erscheinen in Knäulen. Dabei entspringen neben rein weiblichen auch zwittrige Blüten, aus denen sich ein bis vier Millimeter große nussähnliche Schließfrüchte (Achäne) entwickeln.

Farbenfrohe Samen Wie die Pflanze werden auch ihre wenige Millimeter großen Samen als Quinoa bezeichnet. Man kann sie ähnlich wie Reis zubereiten und verwenden, weshalb Quinoa auch unter dem Namen Inkareis bekannt ist. Die Samen können verschiedene Farben haben. Das Spektrum reicht von schwarz, rot, lila, pink, weiß, gelb, grau, orange bis hin zu grün, wobei bei uns allerdings nur weiße, rote oder schwarze Körner erhältlich sind. Am häufigsten findet sich weiße Quinoa in den Regalen der Super-

märkte, Reformhäuser oder Bioläden. Sie zeichnet sich durch ihre geringe Bissfestigkeit und einen milden nussigen Geschmack aus, ist am fettärmsten und benötigt die kürzesten Garzeiten (10 bis 15 Minuten). Aufgrund ihres im Vergleich zu den dunkleren Sorten dezenteren Geschmacks, eignet sich weiße Quinoa sowohl für herzhafte als auch für süße Speisen. Die schwarze Quinoa schmeckt ähnlich, jedoch erdiger und damit herzhafter. Dabei ist sie etwas bissfester, sodass man sie circa fünf Minuten länger garen muss. Auch rote Quinoa muss bis zu 20 Minuten kochen, zeichnet sich aber im Gegensatz zu den anderen Sorten durch eine etwas festere Struktur nach der Zubereitung aus. Daher wird sie besonders häufig für Speisen verwendet, bei denen die Samenform noch schön zur Geltung kommen soll, wie beispielsweise als Beilage in Salaten. Zu lange sollten die Körner allerdings nicht kochen, sonst verlieren sie ihren Biss.

Wertvolle Nährstoffe Die Inhaltsstoffe der unterschiedlich gefärbten Samen unterscheiden sich nicht, alle sind reich an Calcium, Mangan, Magnesium, Eisen, Kalium, Zink und Vitamin B1. Die dunklen Sorten sind jedoch etwas kalorienreicher. Je nach Sorte finden sich circa 350 bis 400 Kilokalorien in 100 Gramm Quinoa. Diese stammen aus Fetten mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Kohlenhydraten. Da es sich vor allem um komplexe Kohlenhydrate handelt, die der Körper vor der Verwertung erst aufschließen muss, besitzt Quinoa einen sehr niedrigen glykämischen Index, sättigt somit länger als herkömmliches Getreide und vermeidet Heißhungerattacken. Der damit einhergehende langsame Anstieg des Blutzuckerspiegels macht die Samen auch für Diabetiker interessant.

Zudem sind ihr hoher Eiweißgehalt (15 Prozent) und ihre einzigartige Aminosäurestruktur mit den essenziellen Aminosäuren Lysin und Tryptophan hervorzuheben, wo-

durch Quinoa eine hervorragende Proteinquelle für Vegetarier und Veganer darstellt. Auch Zöliakiepatienten und Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit schätzen das Pseudogetreide. Da es nicht zu den Getreidearten zählt, ist es glutenfrei und damit für sie eine gute Beilagenalternative. Obwohl das Klebereiweiß fehlt, können die Körner dennoch zu einem backfähigen Mehl gemahlen werden und sind daher häufig auch in glutenfreien Backwaren zu finden.

Richtig zubereiten Die Samen müssen immer geschält sein, da ihre Schale Saponine enthält, die die Darmschleimhaut und Blutzellen schädigen können. Daher sind gewöhnlich nur geschälte Quinoasamen erhältlich. Jedoch sollte auch geschälte Quinoa vor dem Kochen gründlich mit reichlich kaltem Wasser abgespült werden. Am besten so lange, bis das Wasser klar bleibt. Nur dann werden die Saponine weitestgehend entfernt und die Samen verlieren ihren bitteren Geschmack. Da aber immer noch Reste übrig bleiben können, wird empfohlen, dass Quinoa im Rahmen der Säuglings- und Kindernahrung immer nachweislich frei von Bitterstoffen sein sollte. Die Samen können auch roh ins Müsli kommen. Würden sie zuvor in etwas Öl geröstet, entfalten sie ihr nussiges Aroma besonders gut.

Quinoa-Blätter Aber nicht nur die Samen eignen sich für den Verzehr. Ebenso können die Blätter der Quinoapflanze wie die grünen Anteile anderer Fuchsschwanzgewächse (z. B. Mangold, Spinat) gegessen werden. Die weichen, jungen Blätter eignen sich vor allem frisch als Salat, ältere schmecken gedünstet als Gemüse. Leider ist es aber bisher noch schwierig, bei uns Quinoa-Blätter zu bekommen. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*