

## 1.12 Quinoa

Ein Getreide ist Quinoa botanisch gesehen nicht, verwendet wird er allerdings wie eines. Er wird deshalb als Pseudogetreide bezeichnet. Nachfolgend finden Sie Wissenswertes über diese gesunde Pflanze, die sich durch eine ganz besondere Nährwertzusammensetzung auszeichnet.

### Anbau und Herkunft

Die hübsche Pflanze mit den roten Blütenständen ist in Südamerika zu Hause. Dort wächst sie auch in Höhen über 4.000 Metern und stellt damit eine wichtige Ernährungsgrundlage für die dort lebenden Menschen dar. Andere Getreidearten, wie z.B. Mais, gedeihen in dieser Höhe nicht mehr.

Quinoa ist relativ anspruchslos. Die Pflanze verträgt Frost oder Trockenheit und kommt auch mit nährstoffarmen Böden zurecht. Sie hat die Fähigkeit, überschüssiges Salz aus dem Boden aufzunehmen und über die Blätter auszuschleiden. Erkennbar ist dies an kleinen Bläschen an den Blättern.

Während der Eroberungszüge durch die Spanier wurde der Anbau von Quinoa, ebenso wie von Amaranth, verboten. Damit wollten die Kolonialisten wohl den Einheimischen die Lebensgrundlage entziehen und sie gefügig machen. Diese Maßnahme hatte jedoch zu Folge, dass Quinoa in Europa kaum gekannt wurde und als minderwertig galt. Erst in den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts wurde Quinoa wieder populär, weil die NASA in einem Bericht die hohen Eiweißwerte und die einzigartige Aminosäurestruktur hervorhob.

Hauptanbaugebiete für Quinoa liegen nach wie vor in den südamerikanischen Anden, in Peru, Bolivien und Ecuador. In der Zwischenzeit gibt es auch Anbauprojekte in Europa und sogar in Deutschland. Der Rohstoff für unsere Quinoaflocken stammt aus Spanien.



### Sorten

Am weitesten verbreitet ist weißer Quinoa. Diese Sorte hat die niedrigsten Fettgehalte und schmeckt mild nussig. Schwarzer Quinoa besitzt dagegen einen etwas kräftigeren, nussigen Geschmack. Das Korn ist härter, dadurch verlängert sich die Garzeit. Roter Quinoa ist besonders aromatisch und hält nach dem Kochen sehr schön die Form. Deshalb eignet er sich insbesondere für Salate. In der Kochzeit ist er vergleichbar mit dem Schwarzen Quinoa.

### Ernährungsphysiologische Bedeutung

Als Pseudogetreide ist Quinoa glutenfrei und eignet sich deshalb sehr gut für die Ernährung bei Zöliakie oder bei Glutenunverträglichkeit. Das Korn besitzt aber auch viele Vorteile für Menschen, die keine Probleme mit Gluten haben, denn es besitzt alle neun essentiellen Aminosäuren, die der Körper dringend benötigt. Hier sei insbesondere auf die hohen Gehalte an Tryptophan und Lysin hingewiesen. Tryptophan wird im Gehirn für die Herstellung des Glückshormons Serotonin gebraucht, bei dessen Mangel Depressionen entstehen können.

Lysin wirkt positiv auf das Bindegewebe und soll sogar entzündliche Prozesse und Krebs stoppen bzw. verhindern. Die Kombination der essentiellen Aminosäuren ist sehr vorteilhaft und insbesondere für vegan oder vegetarisch lebende Menschen interessant.

Darüber hinaus liefert Quinoa mehrfach ungesättigte Fettsäuren und eine Fülle an Mineralstoffen, wie Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium.

Der glykämische Index von Quinoa ist sehr niedrig, das heißt: Die Kohlenhydrate des Korns gehen nur zu einem kleinen Teil und sehr langsam in Form von Zucker ins Blut über. Dies sorgt für langanhaltende Sättigung und hilft den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten.

Auch wenn der Energiegehalt von Quinoa auf den ersten Blick sehr hoch erscheint, zeigt sich, dass das Verhältnis von Energie zu Nährwert deutlich höher ist als bei Getreide.

Die Schale von Quinoa enthält Saponine, Bitterstoffe mit denen die Pflanze sich vor Schädlingen schützt. Auch wenn handelsüblicher Quinoa geschält angeboten wird, bleiben Reste auf der Oberfläche des Korns. Deshalb ist es sinnvoll, die Quinoakörner vor dem Verzehr zu waschen. Dies gilt in besonderem Maße für empfindliche Menschen mit Darmerkrankungen oder wenn Kleinkinder mit am Tisch sitzen.

### Schattenseite der hohen Nachfrage

Der große Quinoaboom in den Jahren 2015/16 und der damit verbundene Preisanstieg hat in den südamerikanischen Herkunftsländern zu Problemen für die einheimische Bevölkerung geführt, die sich plötzlich das Korn nicht mehr leisten konnte. Zwischenzeitlich hat sich die Situation jedoch wieder entspannt.



## Verwendung

Quinoa kann ähnlich wie Reis als ganzes Korn gekocht und als Beilage verwendet werden. Er schmeckt auch als Salat sehr lecker. Dafür eignen sich insbesondere rote und zum Teil schwarze Sorten.

Für Frischkorn-Müslis kann Quinoa aber auch roh zubereitet werden.

Grundsätzlich sei auf die oben bereits erläuterte Empfehlung verwiesen, Quinoa vor dem Kochen oder Schroten gut abzuspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.

Ganz einfach ist es, Quinoa in Form von Flocken in den Speiseplan zu integrieren. Sie werden in der Spielberger Mühle schonend gedämpft und anschließend

ausgewalzt. Dadurch enthalten die Flocken alle wertvollen Inhaltsstoffe aus dem ganzen Korn.

In den Ursprungsländern des Quinoa werden nicht nur die Samen verwendet wie bei uns. Dort werden oftmals auch die mineralstoffreichen Blätter als Gemüse gekocht oder als Salat zubereitet.

## Produkte mit Quinoa im Spielberger-Sortiment

### Flocken und Cerealien

- Glutenfreie Quinoaaflocken