

Quinoa – heiliges Korn der Inka

Ein hochwertiges Nahrungsmittel **frei von Gluten**, liefert **hochwertiges pflanzliches Eiweiß**, viele **Mineralstoffe** und **sehr gute Kohlenhydrate** (für Diabetiker).

Geschichte und Vorkommen

Quinoa ist eine getreideähnliche Pflanze und zählt wie Spinat oder Mangold zu den Gänsefußgewächsen. Das „heilige Korn der Inkas“ wurde bereits vor 6000 Jahren in den Anden angebaut und diente den Menschen als Grundnahrungsmittel. Zu den traditionellen Anbaugebieten zählen Ecuador, Peru, Chile, Argentinien und besonders Bolivien. Das Gewächs ist anspruchslos und äußerst robust. Es gedeiht in Höhenlagen bis über 4000 Meter, wo z.B. Gerste und Mais nicht mehr angebaut werden können.



Die Samen der mehr als mannshoch wachsenden Pflanze haben es in sich. Verwunderlich ist es daher, dass eine Körnerfrucht mit einem Nährstoffprofil wie Quinoa in unserer Küche so stiefmütterlich behandelt wird.

Inhaltstoffe

Quinoa ist eine **hervorragende pflanzliche Eiweißquelle** und enthält neben essentiellen Aminosäuren (=lebensnotwendiges Eiweiß) auch **viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren**, Mineralstoffe (**Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink**) die **Vitamine B und E** sowie **Ballaststoffe**. Sie stellen einen vollwertigen Getreideersatz dar. Quinoa hat zudem ein sehr geringes Allergen-Potenzial.

Die biologische Wertigkeit oder auch Bioverfügbarkeit unseres Hühnereis hat einen Wert von 100. Im Vergleich dazu hat Quinoa einen Wert von 80. Was heißt biologische Wertigkeit? Die biologische Wertigkeit gibt an, wieviel Prozent des Nahrungseiweißes in Körpereweiß, z.B. für den Muskelaufbau, umgebaut werden kann.

Neben der biologischen Wertigkeit ist auch der Eiweißgehalt des Lebensmittels zu berücksichtigen.

Nahrungsmittel	Biologische Wertigkeit des Nahrungsmittels	Eiweißgehalt
Milch	86%	3-5%
Sojabohne	85%	40%
Fisch (Lachs, Hering, Thunfisch)	80 – 85%	18%
Quinoa und Amaranth	80%	14%
Rindfleisch (mager)	76%	21%

Die hohe Bioverfügbarkeit im Fleisch wird leider durch den hohen Puringehalt (löst Gicht aus) und Fettanteil geschmälert. Der tägliche Eiweißbedarf von ca. 15% sollte zu 2/3 mit z.B. Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide und Quinoa zugeführt werden. Nur 1/3 tierisches Eiweiß.

Durch den **geringen Anteil** am Klebereiweiß „**Gluten**“ lassen sich die nur 1 -2mm kleinen Kügelchen zur Herstellung glutenfreier Speisen verwenden und sind daher **besonders für Zöliakie-Betroffene sowie Neurodermitis-Patienten und Allergiker geeignet**.

Neben den bereits erwähnten Inhaltsstoffen sind auch „sehr gute“ Kohlenhydrate enthalten. Der Glykämische Index von Quinoa ist sehr niedrig, das heißt die Kohlenhydrate bewirken einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dies macht es zu einem hervorragenden Lebensmittel für all jene Personen, die **mit Blutzucker- oder Gewichtsproblemen zu kämpfen haben (z.B. Diabetiker)**.

Einsatz in der Küche

So vielseitig wie die Inhaltsstoffe sind auch die Einsatzmöglichkeiten von Quinoa in der Küche. Erhältlich in allen großen Lebensmittelketten und Reformhäusern. Die schnelle und einfache Zubereitung zeichnet dieses „Pseudogetreide“ aus. Vor dem Verarbeiten soll Quinoa gewaschen werden, um evtl. Rückstände von Bitterstoffen zu entfernen. Ähnlich wie Reis wird Quinoa in der doppelten Menge Flüssigkeit ca. 15 Minuten gekocht. Bestens geeignet als Beilage, als Auflauf, im selbst gebackenen Brot, als Salat oder auch als Süßspeise.

Nutzen Sie die vielen Vorzüge von Quinoa für sich und Ihre Familie!

Kochworkshop „Quinoa und seine Vielfältigkeit“ finden Sie unter „Termine“