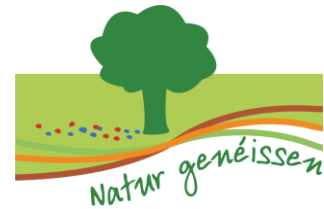


Quinoa – Exot mit Anbau in Luxemburg



Aus den Anden in Südamerika stammend, wird die Jahrtausende alte Kulturpflanze Quinoa bereits seit einigen Jahrzehnten in Europa und mittlerweile auch in Luxemburg angebaut. Da Quinoa nicht mit Getreidearten wie Weizen und Gerste verwandt ist, wird es auch als „Pseudogetreide“ bezeichnet.

Nährstoffe - was ist drin in der Quinoa ?

Ernährungsphysiologisch betrachtet wird Quinoa gerne als „Supergrain“ bezeichnet und bietet gegenüber Getreide einige Vorteile:

- Die Gehalte an Kohlenhydraten und Ballaststoffen sind niedriger als bei Weizen.
- Quinoa enthält kein Getreideeiweiß Gluten, insgesamt aber mehr Eiweiß als Weizen. Der Gehalt an der essentiellen Aminosäure Lysin ist sogar etwa 50 % höher.
- Auch der Fettgehalt ist höher als bei Weizen. Bei über der Hälfte der Fettsäuren handelt es sich um gesundheitlich vorteilhafte, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Quinoa enthält wertvolle Mineralstoffe: insbesondere Kalium, Kalzium, Magnesium, und Eisen sind in der Quinoa reichlich vorhanden.
- Quinoa liefert Folsäure (Vitamin B9).

Zubereitung

Quinoa enthält vor allem in seiner Schale viele natürliche Bitterstoffe, die sogenannten Saponine. Diese schmecken bitter und stehen unter Verdacht, die Darmschleimhaut zu reizen. Durch gründliches Waschen vor der Zubereitung und durch Erhitzen wird der Großteil der Saponine jedoch entfernt. Saponine haben aber auch positive Eigenschaften: Studien zufolge wirken sie z. B. gegen Bakterien, Pilze, freie Radikale und Entzündungen.

Quinoa wird ganz ähnlich wie Reis zubereitet: nach gründlichem Waschen einfach in etwa doppelt so viel Salzwasser oder Brühe wie Quinoa bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten köcheln und anschließend abgedeckt noch weitere 10 Minuten nachquellen lassen. Durch zu langes Kochen wird Quinoa zu weich und die Körnchen verlieren ihren Biss. Auch der Geschmack leidet in diesem Falle deutlich.

Für Süßspeisen, etwa süße Aufläufe, kann man Quinoa auch in Milch statt in Wasser kochen.

Fazit

Quinoa ist unbestritten ernährungsphysiologisch wertvoll und stellt in einer ausgewogenen Ernährung eine gute Abwechslung zu Getreideprodukten dar. Durch eine schmackhafte Zubereitung gefällt dieses Lebensmittel den Kindern durchaus und sollte somit ein fester Bestandteil der Menus sein.

Rezept - Quinoa Salat

Rezept für 6 Kinder oder 4 Erwachsene

- 200 g Quinoa (nicht gekocht)
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 200 g Mais
- Einige getrocknete Tomaten, einige getrocknete Aprikosen

Für die Vinaigrette:

- Sonnenblumen- oder Olivenöl
- Weißer Balsamico-Essig
- Senf
- Honig
- Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung

1. Die Quinoa gründlich waschen und kochen.
2. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten und Aprikosen ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
3. Die Zwiebel mit dem Knoblauch und dem Lauch anbraten, dann abkühlen lassen.
4. Den Lauch, den Mais, die getrockneten Tomaten und die Aprikosen vermischen.
5. Die Quinoa kalt oder lauwarm hinzufügen.
6. Für die Vinaigrette: alle Zutaten vermischen und abschmecken.

Je nach Saison kann man grünen Salat, rote Bete oder/und Hirschhornwegerich dazugeben.

