DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN



QUINOA: VOLLWERTIG, VIELSEI-TIG, UND LECKER

Auf der Suche nach pflanzlichen Lebensmitteln, die wie tierische Produkte alle essenziellen Aminosäuren enthalten, also eine sehr gute Eiweißquelle sind, wird man schnell mit Quinoa fündig. Seit mindestens 5000 Jahren wird diese Pflanze angebaut, vorwiegend in der Andenregion Südamerikas, vor allem in Peru, Bolivien und Ecuador.

Auch als "Gold der Incas" bekannt, ist Quinoa eine gute Quelle wichtiger Mikronährstoffe, z.B. Calcium, Kalium, Phosphor, Mangan, Magnesium, Kupfer, Zink, Vitamin E und der B-Vitamine Folsäure, Riboflavin, Thiamin und Niacin. Die Samen enthalten alle essenziellen Aminosäuren in optimalen relativen Mengen. Insbesondere Lysin, das in vielen pflanzlichen Proteinen fehlt, ist reichlich enthalten. Lysin fördert wie auch Leucin - den Gewebe- und insbesondere den Muskelaufbau. Auch eine gute Eigenschaft, insbesondere bei Rheuma und Osteoporose: Quinoa wirkt im Stoffwechsel alkalisch, das heißt, trägt nicht zu einer möglichen Übersäuerung bei. Außerdem sind die Samen glutenfrei.

Von den rund 120 Quinoasorten schmecken die Weißen und Gelben am mildesten. Die Pflanze ist allen Berichten nach anspruchslos; sie gedeiht auch auf schlechten Böden und unter

Witterungsbedingungen, extremen verträgt Temperaturen von - 8 bis + 38 Grad Celsius und wird in den Anden auch auf 4000 Metern Höhe angebaut. Ihre Robustheit ermöglicht in den allermeisten Lagen den Bioanbau. Sie bringt also immense Vorteile gegenüber anderen Kulturpflanzen und hat so vermutlich über Jahrtausende das Überleben der Andenvölker ermöglicht. Durch die überaus günstige Aminosäurezusammensetzung hat Quinoa die Gesundheit dieser Völker auch bei geringer Verfügbarkeit von Fleisch und anderen tierischen Produkten gewährleistet.

Viele KonsumentInnen achten heute mehr als früher auf die Herkunft ihrer Lebensmittel. Nicht nur, weil sie dazu beitragen wollen, des Klimas zuliebe lange Transportwege zu vermeiden, sondern zum Teil auch, weil sie Angaben über die Anbau- und Transportbedingungen in fernen Ländern nicht vertrauen. Lebensmittel, die von weither kommen, kaufen sie also nicht gerne. Deshalb die gute Nachricht: auch in Österreich, in der Weststeiermark, im Waldviertel und im nördlichen Niederösterreich wird Quinoa angebaut, sogar in biozertifizierter Landwirtschaft.

Wichtig zu wissen: die äußerste Schicht der Quinoasamen enthält Saponine. Diese Substanzen sind zwar nicht ungesund, sondern haben sogar entzündungshemmende, antikanzerogene und cholesterinbindende Eigenschaften, schmecken aber sehr bitter und werden in der Regel gleich nach der Ernte entfernt. Trotzdem sollte man die Samen vor der Zubereitung in einem feinen Sieb unter flließendem Wasser halten und leicht mit den Fingern durchmassieren, um eventuelle Saponinreste zu entfernen.

Quinoa ist schnell gekocht – für die meisten Sorten genügen die doppelte Menge Wasser und zehn bis fünfzehn Minuten Kochzeit, danach noch eine kurze Quellzeit. Noch besser schmeckt das Gericht mit Quinoa, wenn man die Samen nach dem Waschen und vor dem Kochen in einer beschichteten Pfanne trocken röstet.

Dieses *Pseudogetreide* (Quinoa ist ein Gänsefußgewächs, kein Getreide) ist in seiner kulinarischen Vielseitigkeit kaum zu überbieten. Als einfache Beilage ersetzt es Reis oder Nudeln. Es bildet die Grundlage für unzählige feine Salate, kann als Auflauf oder als Füllung für Paprika, Melanzani, Kürbis, Tomaten oder andere Gemüse zubereitet werden, oder verleiht Suppen eine kräftige, sättigende Note. Mit Quinoaflocken, aber auch mit den Samen, lassen sich leckere Süßspeisen zubereiten. Quinoalaibchen aus den gekochten Körnern, roten Bohnen und herzhaften Gewürzen sind eine originelle, schnell zubereitete Hauptspeise. So manche Kombination, z.B. als Auflauf mit Süßkartoffeln und Zucchini, kann ein neuer Favorit für die Familie werden. Quinoa kann auch "gepoppt" werden - eine gesündere Popcornalternative ist schnell zubereitet. Mit Quinoamehl gelingen flache pikante Brote nach Focaccio-Art. Auch hausgemachte Nudeln sind mit Quinoamehl möglich.

Ein wenig Mut erfordert es meist schon, der Familie etwas Ungewohntes, Neues vorzusetzen. Im Falle von Quinoa lohnt sich der Versuch allemal!



Mag. rer. nat. Heidi Reber Ernährungswissenschuftlerin heidi@starkeknochen.at