

Quinoa - Infos Teil 1

Kategorien: Grundlagen, Getreide, Informationen

Zutaten für: 1 Rezept

Quinoa

Anleitung:

Die Inkas schrieben der Quinoapflanze besondere Kraefte zu, und das gar nicht zu Unrecht, wie die moderne Ernaehrungswissenschaft mittlerweile nachgewiesen hat. Diese Koernerfrucht war fuer die Inkas das Hauptnahrungsmittel neben Kartoffeln und Mais. Darueber hinaus spielte sie eine grosse Rolle in ihren indianisch-religioesen Kulturen. Deshalb verboten die spanischen Eroberer den Anbau unter Todesstrafe. Sie glaubten, die Inkas schoepften ihre Kraft und Widerstandsfaehigkeit aus dieser Pflanze. Zwar haben auch die Spanier den Wert dieses Getreides sehr schnell erkannt, doch Versuche, es in Spanien anzubauen, scheiterten sowohl im damaligen Spanien als auch in Zeiten von Lebensmittelknappheit in den Jahren der Franzoesischen Revolution und des Ersten Weltkrieges in Deutschland. Einigen mutigen Indios in abgelegenen Andenhochtaelern ist es letztlich zu verdanken, dass es Quinoa heute noch gibt, und seit Mitte der siebziger Jahre zeichnet sich fuer diese Getreidefrucht eine Wende ab. Quinoa mit 350 Kalorien pro 100 g besitzt einen relativ hohen Kaloriengehalt. Quinoa hat ausserdem den hoechsten Proteinanteil aller Getreidesorten. Der Fettanteil liegt mit 5% ebenfalls hoch und wird nur noch vom Amaranth, vom Hafer und von der Sojabohne uebertroffen - daher auch der stramme Kalorienwert. Bei den Kohlehydraten liegt das Quinoakorn etwa im Mittel aller Getreide. Gleiches gilt auch fuer die Mineralstoffe. Bei der Betrachtung der Eiweissstoffe, der Proteine, faellt der hohe Anteil der essentiellen Aminosaeuren besonders auf. Lysin und Methionin liegen pro 100 g doppelt bis dreifach hoeher als bei allen anderen Getreiden. Eine Ausnahme bildet nur die Sojabohne, aber das liegt daran, dass diese mit circa 37% einen extrem hohen Gesamtproteingehalt besitzt. Wo viel Licht ist, gibt es leider auch Schatten, d. h. Wir muessen auch auf einen kleinen Nachteil hinweisen: Im Hochland ist die Quinoapflanze stark dem Insekten- und Vogelfrass ausgesetzt. Sie schuetzt sich davor mit einer Substanz, dem Saponin. Saponin kennt man auch von anderen Kraeutern, zum Beispiel hat es dem Seifenkraut seinen Namen gegeben. Saponine sind natuerliche Seifenstoffe, die unter anderem stark schaeumen und pharmakologische Wirkungen aufweisen.