

Quinoa - Infos Teil 2

Kategorien: Grundlagen, Getreide, Informationen

Zutaten für: 1 Rezept

Quinoa

Anleitung:

Nun, wie man weiss, schmeckt Seife nicht besonders gut, jedenfalls verleiht dieses Saponin dem Korn einen etwas bitteren Beigeschmack, und manchmal sorgt es auch fuer Verdauungsbeschwerden. Dem kann aber abgeholfen werden, denn das Saponin befindet sich vorwiegend in der Samenschale, und da es sehr gut wasserloeslich ist, kann es ausgewaschen oder aber durch Abreiben bzw. Abschleifen der Schale entfernt werden. In dieser saponinarmen Form kommt es bei uns auch in den Handel. Der geringe Rest an Saponingehalt sollte nach bisherigem Wissen unbedenklich sein. Gewisse Vorsichtsmassnahmen sprechen allerdings gegen eine Verwendung von Quinoa fuer die Saeuglingsernaehrung. Uebrigens: Saponine sind in geringen Mengen auch in bestimmten Gemuesen, zum Beispiel im Spinat, in der Roten Beete, im Spargel und auch in der Sojabohne enthalten, aber durch gruendliches Waschen und Kochen mit reichlich Wasser und anschliessendem Abgiessen werden sie fast voellig ausgespuelt. Saponine kommen auch in gruenen Teeblaettern und in Erdnuessen vor. Seine Eigenschaften machen es allerdings als Brotgetreide nicht besonders geeignet. Bestenfalls kann man es in geringem Prozentsatz dem Mehl beifuegen, wenn man Mehrkornbrot backen will. Dann sollte man seinen Anteil auf 5 bis 10% begrenzen. Aber das ist Geschmackssache, manche finden den Geschmack durchaus reizvoll. Den europaeischen Essgewohnheiten entsprechen wahrscheinlich eher Rezepte, in denen Quinoa wie Reis gekocht wird. Quinoa gart allerdings schneller und nimmt auch mehr Wasser auf als Reis. Es sollte stets mit genuegend Wasser gekocht werden, dann werden zusaetzlich noch geringe Restbestaende von Saponin ausgewaschen. Quinoa entfaltet beim Kochen einen typischen Geruch. Unter den gelblichen Koernern befindet sich immer ein gewisser Anteil dunkler Koerner, die jedoch keinen Einfluss auf die Qualitaet haben.