



Quinoa – ein schmackhaftes Superfood oder der Schatz der Inkas

Quinoa enthält viele Wirkstoffe. Hervorzuheben ist vor allem der hohe Eiweißgehalt, sodass Quinoa nicht nur für die Inkas eine perfekte Nährstoffquelle darstellte. Auch heute wird diese Pflanze wegen ihres hohen Nährwerts überaus geschätzt. Ihren Platz in der Superfood-Liste hat sie jedenfalls sicher.

Vorkommen:

Wie schon der Name erahnen lässt, stammt die Quinoa aus Südamerika. Domestiziert wurde sie bereits vor 5000 Jahren. Sie bildete einen wichtigen Nahrungsbestandteil der Inkas. Die Inkas nannten sie „quinoa“, was übersetzt „Mutter des Getreides“ bedeutet. Heute wird diese Pflanze auch in Nordamerika und seit einigen Jahrzehnten sogar in Europa angebaut.

Beschreibung und Wirkstoffe:

Quinoa ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Fuchschwanzgewächse, die eine Wuchshöhe von 100 bis 200 cm erreicht. Angesichts dessen, dass sie in der Lage ist, sich den verschiedensten Umweltbedingungen anzupassen, sind ihr Aussehen und Bau nicht einheitlich. In der Regel hat sie aber einen aufrechten Stängel und breite Blätter, die Blüten sind in Rispen angeordnet. Bei der Frucht handelt es sich um eine Kernkapsel. Ungleich interessanter ist jedoch ohnehin die Zusammensetzung ihrer Samen, die eine ganze Reihe von Vitaminen enthalten (vor allem aus der Gruppe B), aber auch Mineralstoffe, essentielle Aminosäuren, Ballaststoffe, Polysacchariden, Eiweiße, Stärke und Fette.

Nützliche Teile:

Verwendet werden vor allem die Samen, mitunter auch die jungen Blätter.

Quinoa-Samen in der Küche

Quinoa-Samen enthalten viele Wirkstoffe. Vor allem weisen sie einen hohen Eiweißgehalt auf, sodass sie nicht nur für die Inkas eine perfekte Nährstoffquelle darstellten. Auch heute wird sie wegen ihres hohen Nährwerts sehr geschätzt. Kein Wunder also, dass sie zu den Superfoods gezählt wird. Quinoa darf mithin als ideales Nahrungsmittel beispielsweise für Vegetarianer und Veganer bezeichnet werden, die sich mit Quinoa ihren Speisezetteln etwas bunter gestalten können. Die Samen werden zur Herstellung von Mehl, zu verschiedenen Breivarianten und Cerealien verwendet, doch findet man sie auch in vielen anderen Produkten.

Sollten Sie sich dazu entschlossen haben, Quinoa in Ihrer Küche zu verwenden, dann können wir Sie beruhigen: Die Samen bekommt man in jedem Geschäft für gesunde Ernährung. Immer öfter aber sieht man sie auch in den Regalen herkömmlicher Lebensmitteläden. Auf der Packung finden Sie natürlich alles, was Sie bezüglich der Zubereitung wissen sollten, doch sicherheitshalber möchten wir daran erinnern, dass die Samen wie alle anderen Kornfrüchte auch im Laufe der Zubereitung an Umfang zunehmen. Dies

ist beim Kochen also zu bedenken. Und wozu verwendet man sie eigentlich? Beispielsweise bei der Zubereitung von Salaten, süßem Brei oder dort, wo Sie bislang an Reis gewöhnt waren.

Anmerkung:

Quinoa ist eigentlich kein richtiges Getreide, vielmehr wird sie dem sog. Pseudogetreide zugeordnet. Dieses besitzt zwar einige ähnliche Eigenschaften und Verwendungsweisen, doch handelt es sich dabei nicht um dieselbe Gruppe.

Heilwirkungen der Quinoa

Die Samen der Quinoa sind schmackhaft, leicht verdaulich und blähen nicht auf. Oben hatten wir schon bemerkt, dass es sich nicht um ein Getreide handelt, was aus einem ganz bestimmten Grund von ungeheurer Bedeutung ist. Sie enthält nämlich kein Gluten, sodass sie auch von Menschen mit einer Zöliakie-Unverträglichkeit gegessen werden kann. Geeignet ist sie auch, wie oben bereits erwähnt, für Vegetarier und Veganer, doch haben wir es hier durchaus mit einem hochwertigen Nahrungsmittel zu tun, das auch Sportlern empfohlen werden kann, beispielsweise solchen, die auf glutenfreie Nahrung umgestiegen sind. Quinoa nämlich setzt Energie frei und unterstützt das Wachstum der Muskelmasse.

Was Heilwirkungen anbelangt, ist Quinoa sehr wirksam bei Migräneanfällen, empfohlen wird sie aber auch bei Reduktionsdiäten. Darüber hinaus hilft sie bei hohem Blutdruck und bei kardiovaskulären Erkrankungen. Häufig werden auch ihre krebsvorbeugenden Wirkungen erwähnt, wobei hierbei insbesondere der Dickdarmkrebs gemeint ist. Die Pflanze entfaltet eine wohltuende Wirkung auf die Nieren, die Verdauung und das Nervensystem. Und nicht zuletzt wird sie auch Diabetikern empfohlen.