

Veronika Pichl

QUINOA

Das
proteinreiche
Superfood

for fit

© des Titels »Quinoa for fit« (ISBN 978-3-7423-0057-7)
2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Vorwort

Essen ist schon lange mehr als ein bloßes Grundbedürfnis, und natürlich geht es den meisten von uns dabei immer auch um Genuss und die Freude daran, sich mit leckeren Köstlichkeiten zu verwöhnen. Daneben ist in den letzten Jahren das Bewusstsein für die Wichtigkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung enorm gestiegen. Gesundheitsrisiken aufgrund von Nährstoffmangel oder Übergewicht sind vielen Menschen heute bewusster denn je, und so rückt auch eine gesunde Ernährung mit der richtigen Balance wertvoller Inhaltsstoffe immer mehr in den Vordergrund.

Grund genug, dass wir uns mit einigen sogenannten Superfoods näher beschäftigen. Nach den Chia-Samen (siehe *Chia for fit*, Riva Verlag, 2016) wollen wir uns einem weiteren Ernährungsstar aus Südamerika zuwenden: Quinoa! Glutenfrei, besonders vielseitig zuzube-

reiten und randvoll mit wertvollen Proteinen, sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und vielen anderen hochwertigen Inhaltsstoffen.

Ein echtes Pövernahrungsmittel also – und nicht nur für diejenigen besonders gut geeignet, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden und nach einer leckeren Alternative zu vielen Getreideprodukten suchen, sondern auch für jeden, der sich ausgewogen und/oder vegetarisch oder vegan ernähren möchte.

Das Tollste: Aus den kleinen Wunderkörnern lassen sich nicht nur außerordentlich schmackhafte Hauptspeisen, sondern auch süße Desserts zaubern, die für Freude und Genuss beim Essen sorgen! Die glutenfreie Alternative zu Reis, Nudeln & Co. und ein Top-Lieferant für pflanzliches Protein ist nicht nur gesund – sie sorgt auch für Freude und Genuss beim Essen!

Was sind eigentlich Superfoods?

Jeder, der an einer gesunden Ernährung interessiert ist, hat schon einmal den Begriff Superfood gehört. In den letzten Jahren hat er sich zu einem geflügelten Wort entwickelt, unter dem oft alles zusammengefasst wird, was für besonders gesund gehalten wird.

Trotz seiner regen Verwendung gibt es für den Begriff Superfood bis heute kei-

ne einheitliche Definition. Richtig verwendet steht er für Lebensmittel, die meist natürlichen Ursprungs sind und eine besonders hohe Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen aufweisen und so unser Wohlbefinden effektiv steigern können. Insbesondere Obst und Gemüse als natürliche Superfoods können, vollgepackt unter anderem mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien,

positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Antioxidantien, hochwertige Proteine und komplexe Kohlenhydrate haben sich als echte Stars unter den Superfood-Inhaltsstoffen erwiesen. Antioxidantien helfen dem Körper beispielsweise dabei, sich gegen schädliche freie Radikale zu wehren, sich von Belastungen schneller zu erholen und sogar vor Erkrankungen wie Krebs oder Diabetes besser geschützt zu sein. Proteine und wertvolle Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Energie, unterstützen ihn beim Muskelaufbau und halten uns lange satt und leistungsfähig. Besonders wichtig ist das natürlich nicht nur für Sportbegeisterte oder diejenigen, die sich gerade mit einer Nahrungsumstellung und Diät befassen, sondern für je-

den, der im Alltag aktiver, fitter und leistungsfähiger sein möchte.

Ein breites Angebot an wertvollen Nährstoffen und die Bereicherung des Speiseplans durch vitamin- und mineralstoffreiche Superfoods ist darum für jeden sinnvoll. Schließlich stellen wir jeden Tag aufs Neue die Weichen für einen gesunden und aktiven Lebensstil – und zwar in erster Linie in der Küche und durch unseren Speiseplan.

Neben den bekannten und beliebten Chia-Samen, die in den letzten Jahren als Superfood von sich reden gemacht haben, kann auch Quinoa, nicht umsonst »das Gold der Inka« genannt, einen besonders wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung, aber auch zu Wohlbefinden und gesteigertem Energielevel leisten. Das bereits vor 6000 Jahren als



Grundnahrungsmittel der Inka bekannte Pseudogetreide hat nämlich seinen bei uns heimischen (Nicht-)Verwandten einiges voraus: Im Gegensatz zu den meisten Getreidesorten enthält Quinoa kein Klebereiweiß und kann darum auch den Speiseplan von Menschen mit Glutenunverträglichkeit bereichern. Außerdem stecken in den kleinen Körnern bis zu 15 Prozent Protein, sodass sie eine be-

sonders hochwertige pflanzliche Proteinquelle darstellen. Eine proteinreiche Ernährung in Kombination mit dem richtigen Training begünstigt den Muskelaufbau. Und wenn wir ein paar Pfund abnehmen wollen, unterstützen uns proteinreiche Mahlzeiten, weil sie für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Also: Es gibt mehr als genug Gründe für ein Speiseplan-Update mit Quinoa!

Quinoa: Die Pflanze und ihre Herkunft

Quinoa ist eine Pflanze aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse und der Gattung der sogenannten Gänsefüße und in Südamerika beheimatet; sie wurde bereits vor 6000 Jahren in den Anden von Peru und Bolivien angebaut. Die Anbaugebiete lagen hauptsächlich in den Hochanden, in Höhen von über 4.000 Metern, wo die wichtige Nahrungspflanze Mais aufgrund des Klimas und der Bodenbeschaffenheit schon längst nicht mehr wächst. Da also kaum nahrhafte Alternativen in diesen Höhenlagen und unter so anspruchsvollen Bedingungen gedeihen konnten, war Quinoa für die Inka das wichtigste Grundnahrungsmittel. Sie bezeichneten die hirsegroßen Samen als das »heilige Muttergetreide« und schätzten sie aufgrund ihrer stärkenden Eigenschaften.

Verwendet wurden sowohl die senfkorngroßen Samen als auch die Blätter der Pflanze, und zwar nicht nur als mineralstoffreiches Nahrungsmittel, sondern häufig auch als Arznei bei zahlrei-



chen Beschwerden. Neben der gesunden und heilsamen Wirkung wurden Quinoa auch magische Kräfte zugesprochen, weshalb die Inka die Körnerpflanze oft in Ritualen einsetzten.

Im Zuge ihrer Eroberung des Inkareichs machten die Spanier im 16. Jahrhundert zwar mit Quinoa Bekanntschaft, verboten allerdings ihren weiteren Anbau – die Pflanze galt ihnen wegen ihrer Nutzung bei religiösen Zeremonien als »unchristlich«. Die indigene Bevölkerung musste nun Weizen anbauen. Quinoa blieb also – besonders in Europa – lange unbekannt und wurde erst um 1990 als Superfood und Alternative für Getreide neu entdeckt. Es verging mehr als ein weiteres Jahrzehnt, bis Bolivien, heute noch der Hauptproduzent des uralten Nahrungsmittels, mit dem Export in die USA begann. Viele Entwicklungsprojekte fördern den Anbau der nährstoffreichen Pflanze, unter anderem auch, weil die Nachfrage stetig steigt. Das Jahr 2013 wurde vom Generalsekretär der Vereinten Nationen sogar zum »Jahr der Quinoa« erklärt.

Quinoa selbst angebaut

Quinoa-Pflanzen können wir selbst im Garten oder auf dem Balkon ziehen.

Was wir dazu benötigen:

- Quinoa-Körner
- eine kleine Blumenschale
- größere Töpfe und nach Bedarf Gartenblumentöpfe
- Wasserzerstäuber
- Blumenerde

So geht's:

Zwischen Januar und März ist die beste Zeit für die Aussaat. Dazu brauchen wir nur einige wenige Quinoa-Samen, da sie relativ gut aufgehen. Man kann rote, weiße oder schwarze Körner verwenden.

Zunächst eine kleine Blumenschale mit Blumenerde füllen. Dann die Samen gut verteilen, leicht andrücken und zum Keimen an einen warmen, sonnigen Platz stellen.

Die Pflanze ist relativ anspruchslos und braucht in der Regel nicht viel, um gut zu gedeihen. Wichtig ist es allerdings, dass die Erde nicht zu feucht ist, aber auch nicht austrocknet. Deswegen ist regelmäßiges Anfeuchten mit einem Wasserzerstäuber nötig.

Wenn die Keimlinge eine Größe von 4 Zentimetern erreicht haben, können sie in größere Töpfe umgesetzt werden. Beim Umtopfen wird jeder seine eigenen Tricks haben. Ein kleiner Tipp: Mit einem Zahnstocher Löcher in die Erde drücken und die Wurzeln der Pflänzchen darin eingraben. Danach wie vorher warm und sonnig platzieren und regelmäßig anfeuchten.

Wenn die Nachtfrostzeit vorbei ist, können die Quinoa-Pflanzen auch in den Garten versetzt werden. Dazu nach Bedarf in größere Gartenblumentöpfe umsetzen.

Das Gänsefußgewächs ist extreme Witterungen gewohnt und deshalb relativ unkompliziert. Kalte Frühlingsnächte sind für die einjährige Pflanze kein Problem.

In Mitteleuropa wird die Quinoa-Pflanze im April gesät und erreicht eine Wuchshöhe von 50–200 Zentimetern. Zur Reife verliert sie ihre rautenförmigen, dicken Blätter und bildet ihre wertvollen Samen (auch einsamige Nüsschen genannt). Im September werden die Quinoa-Samen dann geerntet.

Achtung: Die Samen enthalten Saponine und müssen daher vor der Verarbeitung gründlich gewaschen werden; siehe Kapitel »Wie wird Quinoa zubereitet?«.

Sorten

Quinoa wird hauptsächlich in Bolivien, Peru und Ecuador angebaut. Weitere Anbauländer sind Chile, Argentinien und Brasilien. Es gibt bis zu 120 verschiedene Arten, die sich in 1800 unterschiedliche Sorten unterteilen. Je nachdem, wo die Pflanze wächst, unterscheiden sich ihre Samen in der Farbe. Von grau zu gelb über lila, grün, rosa, rot oder schwarz und sogar Nuancen dazwischen – unglaublich, welche Farbvielfalt das Pseu-

dogetreide zeigt. Bisher dürfen wir uns hierzulande über die drei Typen freuen, die am häufigsten angebaut werden – und das reicht für einen bunten Teller Gesundheit!

Weißes Quinoa

Die weiße Quinoa ist die bekannteste Sorte und mittlerweile auch in gut sortierten Supermärkten zu finden. Im Zweifelsfall aber in jedem Bioladen. Die Farbe der klitzekleinen Samen liegt irgendwo zwischen perlweiß, gold und gelb, weshalb weiße Quinoa auch manchmal gelbe Quinoa genannt wird. Der Geschmack ist sehr dezent und leicht nussig. Aufgrund der geringen Bissfestigkeit ist diese Sorte die perfekte Alternative zu Reis. Ansonsten passt der milde Geschmack zu jeder Mahlzeit und Speise, von herzhaft bis süß.

Rotes Quinoa

Unter Inka-Kriegern galt rote Quinoa als der Energie- und Kraftlieferant schlechthin. Ihr Geschmack ist erdig und pikant. Die Farbnuancen sind orange bis bräunlich rot. Obwohl sie nach dem Kochen etwas an Farbe verliert, ist sie immer noch ein absoluter Hingucker auf jedem Teller. Rote Quinoa ist bissfester als die weiße Sorte und man verwendet sie z.B. in Salaten, Pfannengerichten oder Füllungen.

Schwarzes Quinoa

Schwarzes Quinoa ist noch immer relativ unbekannt, weil sie später in den Handel kam als die anderen Sorten. Aus diesem



Grund ist sie auch nicht in jedem Lebensmittelgeschäft oder Bioladen zu finden. Es handelt sich hierbei um eine Kreuzung aus Quinoa-Samen mit Baumspinat, einer anderen essbaren Gänsefußart. Wie die rote Quinoa ist sie im Vergleich zur weißen viel bissfester und im Geschmack erdig, was sie zur perfekten Beilage zu herzhaften Gerichten macht, aber auch in Kombination mit süßem Obst und Currygerichten sehr lecker schmeckt. Die kräftige schwarze Farbe bleibt nach dem Kochen erhalten – ein wunderbarer Kontrast etwa zu grünem Gemüse.

Regenbogen-Quinoa

Das ist keine Sorte, sondern eine Mischung von weißen, roten und schwarzen Quinoa-Körnchen. Angeboten wird

Die Alternative zu Reis, Nudeln & Co.

Perureis, Inkareis und Inkaweizen – es gibt viele Bezeichnungen für die älteste Kulturpflanze der Menschheit. Häufig wird Quinoa ein »Pseudogetreide« genannt, weil die Samen an Getreidekörner erinnern und als Ersatz zum Beispiel für Weizen verwendet werden können. Obwohl die Quinoa-Pflanze vom Volk der Inka als »Muttergetreide« bezeichnet wurde, gehört sie, wie schon erwähnt, botanisch zur Gattung der Gänsefüße (Chenopodium-Arten). Umso besser!

Schließlich stecken die kleinen Powersamen voller lebenswichtiger Nährstoffe und haben gegenüber herkömmli-

chen Regenbogen-Quinoa auch als »bunte Quinoa«. Da Quinoa oft in durchsichtigen Tüten verpackt ist, kann man die Mischung beim Einkaufen auf den ersten Blick entdecken. Die Regenbogen-Quinoa wird aufgrund ihrer Farbvielfalt gern verwendet. Schließlich isst das Auge mit!

Der Nährstoffgehalt der drei Sorten ist größtenteils gleich mit nur ein paar kleinen Unterschieden. So hat rote Quinoa beispielsweise einen etwas höheren Anteil an Phenolverbindungen, die das Immunsystem stärken. Alle drei Sorten sind absolute Nährstoffgiganten. Bei der Wahl der richtigen Sorte kommt es auf das Gericht und den persönlichen Geschmack an. Ausprobieren heißt die Devise!

chen Getreidearten, aus denen auch Nudeln und Co. üblicherweise hergestellt werden, in Sachen Gesundheit deutlich die Nase vorn.

So liefern 100 g Quinoa rund 8 mg Eisen und damit viel mehr als jedes Getreide, Hirse ausgenommen. Andere lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente sind ebenfalls überdurchschnittlich vorhanden. Beispielsweise steckt in 100 g Quinoa viermal mehr Magnesium und achtmal mehr Kalium als im Reis. So macht es Quinoa möglich, mit nur 100 g der kleinen Körnchen bis zur Hälfte des Tagesbedarfs an Mangan, Eisen und Magnesium zu decken.

Ein paar wichtige Nährwerte im Vergleich

100 g Quinoa:

12–14 g Protein
275 mg Magnesium
320 mg Phosphor
800 mg Kalium
3,50 mg Zink
124 mg Calcium



100 g Reis (parboiled):

7–12 g Protein
64 mg Magnesium
120 mg Phosphor
103 mg Kalium
0,50 mg Zink
24 mg Calcium



100 Vollkornnudeln (ohne Ei):

12,5 g Protein
75 mg Magnesium
265 mg Phosphor
103 mg Kalium
2 mg Zink
33 mg Calcium



Quinoa und Couscous im Vergleich

Couscous hat in der arabischen Küche einen hohen Stellenwert und erfreut sich inzwischen auch bei uns großer Beliebtheit. Nicht nur Veganer und Vegetarier schwören auf die kleinen goldgelben Kügelchen, die aus Weizen-, Gerste- oder Hirsegrieß gewonnen werden. Auch unter Fitness-Fans sind sie als besonders gesundes Getreide bekannt. Ob als Beilage zu Hauptgerichten oder im Salat: Couscous ist wie Quinoa

vielfältig einsetzbar. In Sachen Nährwerte jedoch liegt Quinoa auch im Vergleich zu Couscous ganz weit vorn. Das Verhältnis der Ballaststoffe ist 1,3 zu

4,4. Außerdem liefert Quinoa mehr Protein und ungefähr die neunfache Menge an Magnesium.

100 g Couscous:
8–10 g Protein
30 g Magnesium
58 mg Kalium
1,4 mg Zink
16 mg Calcium



Die Angaben können je nach Sorte schwanken. Vollkorn-Couscous hat etwas höhere Nährwerte als heller Couscous. Trotzdem ist Quinoa auf jeden Fall die bessere Wahl für Gesundheits- und Fitnessbewusste. Was die Kalorien angeht, sind sich Couscous mit 349 kcal und Quinoa mit 355 kcal sehr ähnlich. Bei ungefähr der gleichen Menge an Kohlenhydraten liegt der glykämische Index von Quinoa aber bei lediglich 35, während Couscous einen Wert von 65 aufweist. Die komplexen Kohlenhydrate, die in Quinoa stecken, können viel besser verwertet werden.

Sie heben den Blutzuckerspiegel sanft an und machen lange satt.

Bulgur versus Quinoa

Wie Couscous wird auch Bulgur aus Hartweizengrieß hergestellt. Seine gelblichen Körner sind etwas größer, aber sehr ähnlich im Geschmack und in der Zubereitung. Aber auch der »große Bruder« kann die kleinen Quinoa-Samen nicht übertrumpfen. Zwar ist der glykämische Index von Bulgur mit 48 deutlich niedriger als der von Couscous, aber immer noch um einiges höher als der von Quinoa. Pro 100 Gramm liefert Bulgur rund 8 Gramm Protein – damit ist Quinoa eindeutig die bessere pflanzliche Proteinquelle. Außerdem punkten die Powerkörner mit der doppelten Menge Magnesium und der vierfachen Menge Calcium.

100 g Bulgur:
8 g Protein
140 g Magnesium
262 mg Kalium
3 mg Zink
30 mg Calcium
319 mg Phosphor



Was steckt noch in Quinoa?

Fette

Unsere Gesellschaft ist auf Fette im Allgemeinen nicht gut zu sprechen. Allerdings braucht der menschliche Körper eine bestimmte Menge an Fetten, um gesund zu bleiben. Sportler und Fitness-Fans dürften wissen, dass Fette für den Stoffwechsel und die Energiebereitstellung bei Muskelleistungen sehr wichtig sind. Allerdings sollte man seinem Körper nicht ein beliebiges Fett zuführen, sondern eines mit einem hohen Anteil an hochwertigen, ungesättigten Fettsäuren. Quinoa ist dafür der ideale Lieferant. In der geringen Menge Fett, die das Inkakorn enthält, stecken über 70 Prozent »gute« Fette, die den Körper unter anderem mit Omega-3-Fettsäuren und Linolensäure versorgen. Diese Fettsäuren sind bekannt für ihre positive Wirkung bei Entzündungsprozessen oder virenbedingten Erkrankungen. Wer Quinoa in den Speiseplan integriert, unterstützt außerdem sein Herz-Kreislauf-System.

Ballaststoffe

Ballaststoffe regulieren unsere Verdauung und sind für eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Als Quell- und Füllstoffe können sie Wasser binden und dafür sorgen, dass der Stuhl besser ausgeschieden wird. Ein Mangel an hochwertigen Ballaststoffen kann im schlimmsten Fall zu Verstopfung führen. Man kann davon ausgehen, dass unser Körper bei einer normalen Er-

nährung optimal versorgt ist – aber kaum jemand kommt auf die empfohlene Tagesdosis. Das liegt hauptsächlich daran, dass zu viele Fertig- und Weißmehlprodukte gegessen werden, die kaum hochwertige Ballaststoffe liefern. Auf Dauer können solche Mangelzustände zu hohem Blutdruck und Folgeerkrankungen wie Diabetes führen. Dem kann man mit Quinoa entgegenwirken! Im Gegensatz zu Reis oder Weizen besticht Quinoa nämlich durch einen besonders hohen Anteil an wertvollen Ballaststoffen. Mit einer 100-Gramm-Portion Quinoa kann man bereits 50 Prozent der täglich empfohlenen Menge an Ballaststoffen decken. Die in Quinoa enthaltenen Ballaststoffe sind überwiegend löslich. Dadurch wirken sie besonders effektiv und können wieder ausgeschieden werden, sobald sie ihren verdauungsregulierenden Zweck erfüllt haben. Das ist für den Körper wesentlich gesünder als nicht lösliche Ballaststoffe, die schlecht verwertet werden. Außerdem haben die kleinen Helfer gleich eine zweifache Wirkung auf das Wohlbefinden. Zum einen sind sie Nahrungsgrundlage für »gute« Darmbakterien und wirken sich somit positiv auf die Darmflora aus, was für ein funktionierendes Immunsystem ungemein wichtig ist. Zum anderen senken sie den Blutzuckerspiegel und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.