Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 55 (2000)

Heft: 5

Artikel: Amaranth und Quinoa : vielseitiger kulinarischer Genuss

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891751

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Amaranth und Quinoa – vielseitiger kulinarischer Genuss

Kleine Körner kommen gross heraus: Amaranth und Quinoa, in Mittel- und Südamerika seit vielen tausend Jahren als Nahrungsmittel bekannt, bereichern immer mehr auch unseren Speisezettel. Kein Wunder: viele haben auf der Suche nach alternativen Ernährungsformen diese einzigartigen Spezialitäten bereits ausprobiert und schätzen gelernt. Dafür sorgen nicht zuletzt auch die ernährungsphysiologisch interessanten Eigenschaften und natürlich vielseitige Rezepte zum Ausprobieren.

Amaranth ist eine «Getreideart», die aus Mittelamerika kommt. Schon vor 3000 Jahren war Amaranth Hauptnahrungsmittel der mittelamerikanischen Kulturen. Amaranth spielte wegen seiner angeblich mystischen Kräfte eine bedeutende Rolle in der aztekischen Kultur. Traditionell galt es als besonders kraftspendende Nahrung auch für Kinder und Kranke. Die spanischen Eroberer nannten es «Inka-Weizen». Mit der Ausrottung der Inkas und Azteken geriet auch das Korn nahezu in Vergessenheit und wurde nur noch von einigen Indianer-Stämmen angebaut. Inzwischen hat es seine Bedeutung als wichtige Nahrungspflanze wiedererlangt.

Botanik und Vorkommen

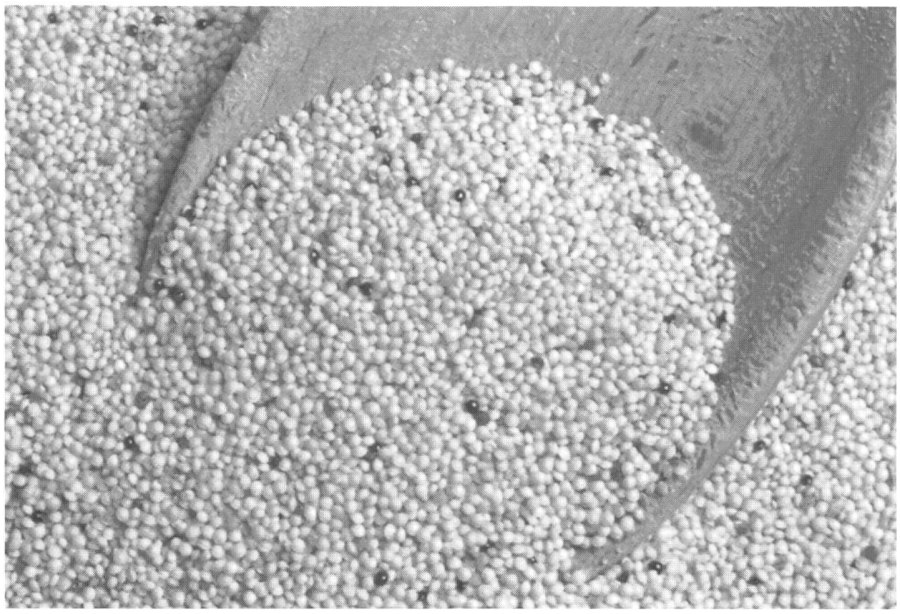
Amaranth ist eine getreideähnliche Blattpflanze, die zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Sie gehört damit wie Quinoa und Buchweizen zu den Pseudozerealien. Mit über 900 Arten in etwa 60 Gattungen kommt diese Nutzpflanze sowohl als Gemüse- wie auch als Körnersorte vor. Es existieren auch Arten, bei denen beides genutzt werden kann. Als Körnerpflanze wird Amaranth von Ecuador über Peru und Bolivien bis zu den Grenzen Argentiniens angebaut. In den höheren Lagen der Anden gedeiht Amaranth nicht so gut, da er empfindlich gegenüber strengeren Frösten ist. Auch in Indien, Sri Lanka, Iran, China und Nepal wird der «Inka-Weizen» kultiviert. In Westafrika kennt man ihn ebenfalls, dort wird er allerdings als Gemüse ähnlich wie Spinat zubereitet. Selbst in Deutschland und Österreich zeigten sich Anbauversuche von Amaranth erfolgreich. Sogar in vielen unserer Vorgärten wächst heute Amaranth. Hier als Zierpflanze. Sie schmückt mit ihren dekorativen, meist hängenden, rotfarbenen Blütenständen viele Balkone, Terrassen und Gartenanlagen.

Die kultivierten «Getreidepflanzen» haben einen Saatkopf mit wenigen Seitenzweigen, der bis zu 50 cm lang wird. Der Samen, der kaum grösser als ein Senfkorn ist, ist cremefarben, golden oder rosa. Eine Pflanze bringt etwa 50'000 Samen hervor. Für die Biofarm wird Amaranth in Österreich unter kontrolliert biologischen Bedingungen angebaut.

Quinoa («kienwa» ausgesprochen) ist eine ca. 1,5 m hohe Pflanze mit Tausenden von kleinen Saatkörnchen. Botanisch ist sie ein Reismeldengewächs. Die winzigen Samen, deren Farbe von gelblich-weiss über goldgelb bis lila reicht, ähneln im Aussehen Sesam oder Hirse. Sie besitzen einen charakteristischen weissen Ring, der beim Erhitzen hervortritt oder sich ablöst. Es handelt sich dabei um den Keimling, der besonders wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Bei den Inkas war Quinoa neben den Feldfrüchten Kartoffel und Mais ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Seit einigen Jahren wird Quinoa wieder in grösserem Masse in Ecuador, Bolivien, Chile und Peru angebaut. Aus diesen Ländern bezieht die Biofarm eine hochwertige kbA-Qualität.

Wertvolle Winzlinge

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Amaranth und Quinoa überaus wertvoll. Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahren diese «Neuentdeckungen» genau analysiert und ihre Vorzüge beschrieben. So sind die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen in deutlich höheren Konzentrationen als in den üblichen Getreidesorten vorhanden. Nennenswert sind ausserdem die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E sowie Carotin, eine Vorstufe zum Vitamin A. Neben dem Stärkeanteil enthalten die Getreidearten Fett; der Gehalt ist vergleichbar mit dem des Hafers und beträgt rund 7%. Etwa die Hälfte davon besteht aus der lebenswichtigen Linolsäure, einer mehrfach ungesättigten Fettsäure. Darüber hinaus sind die beiden Exoten sehr eiweissreich und weisen eine für Pflanzen sehr günstige Aminosäurenzusammensetzung (Eiweissbausteine) auf. Mit einem Proteingehalt von ca. 16 % brauchen Amaranth und Quinoa mit ca. 14 % den Vergleich mit anderen Ge-



treidesorten, wie z. B. Weizen (12-14 %), Reis (7-10 %), Mais (9-10 %) nicht zu scheuen. Einer dieser wichtigen Eiweissbausteine ist zum Beispiel das lebensnotwendige Lysin, von dem in Getreide relativ wenig vorkommt. Doch in den «Inka-Körnern» – das ist das Besondere – ist der Lysingehalt doppelt so hoch wie etwa bei Weizen. Kombiniert man diese «Vollwert-Spezialisten» z. B. mit Weizen, erhält man Speisen mit besonders hochwertigem Eiweiss.

Vielfältige Möglichkeiten

Die kleinen Körner können als Ganzes, grob geschrotet, fein vermahlen oder wie Popcorn gepufft zu herzhaften oder süssen Speisen verarbeitet werden. Beliebt sind Suppen, Eintöpfe, «Risottos», Bratlinge oder Aufläufe. Amaranth ist besonders für Allergiker, die kein Getreide vertragen, eine willkommene Ergänzung der Nahrung. Denn Amaranth ist frei von dem allergieauslösenden Klebereiweiss Gluten, das z.B. Zöliakie-Kranke völlig meiden müssen. Allerdings ist das auch der Grund dafür, dass aus Amaranthmehl nur flache Fladenbrote oder Pfannkuchen gebacken werden können. Für lockeres Gebäck oder Brot sollte etwa die Hälfte der Mehlmenge aus kleberhaltigen Getreiden wie Weizen oder Dinkel bestehen. Für das sehr kleberarme Quinoamehl gilt ähnliches. Gepuffter Amaranth ist leicht, knusprig und hat einen angenehm nussigen Geschmack. Er kann als Müeslibeimischung oder einfach nur so gegessen werden. Und so wird es gemacht:
Einen Esslöffel Amaranth in einer zugedeckten Pfanne ohne Fett ca. eine Minute erhitzen. Die gepoppten Körner sind als Bestandteil von Müeslimischungen bereits in zahlreichen Naturkostläden und Reformhäusern zu finden.

Gerhard Elias

Kleine Auswahl köstlicher Rezeptvorschläge

Amaranth Grundrezept

Zutaten: 200 g Amaranth, 3/4 l Wasser.
Zubereitung: Amaranth und Wasser zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und 20 Minuten auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Den Herd ausschalten und dann noch 20 Minuten weiter quellen lassen. Umrühren und als Beilage servieren.

Amaranth Gemüse-Eintopf

Zutaten: 200 g Amaranth, 3/4 l Wasser, Butter oder Pflanzenmargarine, 3 Rüebli, 3 Stangen Lauch, ca. 100 g Saisongemüse, etwas Thymian oder andere feingehackte, getrocknete Kräuter, 1 Messerspitze Meersalz, 1 TL Hefewürze mit Kräuter oder Gemüseextrakt.
Zubereitung: Amaranth und Wasser zusammen in einem Topf aufkochen. Den Topf zudecken und 20 Minuten auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Bratpfanne andünsten. Das angedünstete Gemüse zum Amaranth geben. Das Ganze würzen und den Herd ausschalten. Danach noch 10 Minuten nachquellen lassen und servieren.

Amaranth Fruchtguezli

Zutaten: 400 g Vollkornmehl, 50 g Amaranth, 4 TL Backpulver, 1½ TL Muskat, 1/2 Tasse Salatöl, 1 Tasse Honig, 1 Ei verquirlt, 1 Tasse Rosinen oder getrocknete Aprikosen.
Zubereitung: Mehl, Backpulver und Muskat in einer Schüssel vermischen. Dann Öl, flüssigen Honig und das verquirlte Ei daruntermischen. Anschliessend Amaranth und Trockenfrüchte gut einrühren. Den Teig dann teelöffelweise auf ein eingefettetes Backblech setzen und bei 200 Grad Celsius 8-10 Minuten backen.

Texanische Buttermilch-Pfannkuchen

Zutaten: 150 g Vollkornmehl, 75 g Maismehl, 25 g Amaranth, 1 Ei, 3/5 Tasse Buttermilch, 2 EL Salatöl, 1 EL Honig.
Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und in heisser, gefetteter Pfanne zu kleinen Pfannkuchen ausbacken.

Mexikanischer Konfekt

Zutaten: 2 EL flüssiger Honig, 1 Tasse Amaranth gepufft, 1 EL Butter oder Pflanzenmargarine.
Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Die Masse auf einem kleinen, angefetteten Blech oder in einer Form verstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Abkühlen die Masse mit einem scharfen und feuchten Messer in kleine Quadrate schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren. Je nach Belieben können der Konfektmasse auch grob gemahlene Erdnusskerne oder Kokosraspel beigegeben werden.

Amaranth-Nuss-Bratlinge

Zutaten: 150 g Amaranth, 300 ml Gemüsebrühe (ev. aus Extrakt), 1 Ei, 2 EL Vollkornsemmelbrösel, 2 EL geriebener Schnittkäse (mild), 2 EL grob gehackte Haselnüsse, Meersalz, weisser Pfeffer, 5 zerstossene Korianderkörner, Kokosfett zum Braten.
Zubereitung: Amaranth in kochende Gemüsebrühe geben, aufkochen lassen und bei geringer Energiezufuhr 30-35 Minuten garen (nach 30 Minuten den Topfdeckel abnehmen). Die Semmelbrösel, den Käse, die Haselnüsse, Meersalz, Pfeffer und Koriander zugeben und alles miteinander vermischen. Ca. 10 Minuten quellen lassen und aus dem weichen Teig acht flache Bratlinge formen. In heissem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten. Die Bratlinge, mit einer Gemüseplatte der Saison ergänzt, ergeben ein kleines Menu.

Quinoa Grundrezept

Zubereitung: Man kocht 200 g Quinoa mit der dreifachen Menge Wasser auf und lässt die Körner dann 15 Minuten bei milder Hitze ausquellen. Bei ausgeschalteter Herdplatte dann weitere 15 Minuten nachquellen lassen. Je nach Geschmack kann man nun Quinoa pikant abgeschmeckt oder süss weiterverarbeiten. Nach dem Garen sieht das Quinoa-Korn glasig aus. Das Ablösen der Keimblätter (kleine weisse Ringe) beim Garen ist normal.

Quinoa in feiner Champignonsauce

Zutaten: 300 g Quinoa, knapp 900 ml Wasser, 2 Zwiebeln, evtl. 1-2 Knoblauchzehen, 2 TL Öl, 400 g Champignons, 2 TL Gemüsehefebrühe, 1 grüne Paprika, 4 EL Crème fraîche.
Zubereitung: Quinoa mit dem Wasser aufkochen und 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Scheiben schneiden und evtl. mit dem gehackten Knoblauch in Öl glasig werden lassen. Champignons in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Gemüsehefebrühe unterrühren. Einmal aufkochen lassen. Dann die gekochten Quinoa-Körner unterheben. Paprika fein raspeln, unter die Champignonsauce geben und alles mit Crème fraîche verrühren. Nach Geschmack mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Quinoa mit buntem Paprika

Zutaten: 200 g Quinoa, 200 g verschiedenfarbiger Paprika, Meersalz und Pfeffer, evtl. etwas Knoblauch, 20 g Butter oder Pflanzenmargarine.
Zubereitung: Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit der gut doppelten Menge Wasser aufkochen und bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel kurz blanchieren und anschliessend in gesalzenem Eiswasser abschrecken, damit die Farben erhalten bleiben. Den Paprika in einer heissen Pfanne mit Butter oder Margarine und Quinoa anschwenken und würzen. Anschliessend die Masse portionsweise in eine Tasse pressen, die vorher mit heissem Wasser ausgespült worden ist, und das Ganze auf einen flachen Teller stürzen. Als Beilage blanchierter Spinat.

Quinoa Tortillas

Zutaten: 2 Tassen gekochte Quinoa, 1 Tasse Haferflocken, 1/2 Tasse Vollmehl, 2 Rüebli, 1 Zwiebel, 1 Paprika, gewürfelt, 1/2 Tasse Parmesan, 2 oder 3 Eier, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Oregano, 1/4 TL Thymian, 1/2 TL Pfeffer, Öl zum Braten.
Zubereitung: Zwiebeln, Rüebli und 2 Eier mixen. Mit allen übrigen Zutaten vermengen, bis die Masse weich und gut feucht ist. Bei Bedarf noch ein Ei oder mehr Mehl dazugeben. Törtchen formen und in heissem Öl braten, bis sie fest und goldbraun werden. Dies ergibt ca. 18 Törtchen mit 6 cm Durchmesser.

Süsser Quinoa-Auflauf

Zutaten: 200 g Quinoa, knapp 600 ml Wasser, 1 Prise Meersalz, 1/2 TL Zimt, 50 g Rosinen, 200 g Magerquark, 2 Eigelb, etwas Zitronensaft, 2 EL Honig, 30 g Pflanzenmargarine oder Butter, 2 EL gehackte Sonnenblumenkerne, 2 Eiweiss.
Zubereitung: Quinoa mit Wasser, Meersalz und Zimt aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann die Rosinen zugeben und weitere 5 Minuten mit ausquellen lassen. Den Quark mit Eigelb, Zitronensaft, Honig, Butter oder Pflanzenmargarine und den Sonnenblumenkernen schaumig schlagen. Eiweiss zu Schnee schlagen. Nun die gekochten Quinoa-Körner unter die Quarkmasse rühren und das Eiweiss vorsichtig unterheben. In eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius ca. 30 Minuten überbacken.

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit! (Alle Rezepte für 4 Personen)

Gerhard Elias

Die Genossenschaft der Schweizer Biobauern für eine eigenständige Biovermarktung

BIOFARM
GENOSSENSCHAFT KLEINDIETWIL

Brotgetreide, Futtergetreide, Körnerleguminosen
Wir vermarkten alle Getreidearten. Hinweise für die Aussaat 00 / 01 erhalten unsere Vertragsproduzenten automatisch. Neuinteressierten senden wir sie auf Anfrage gerne zu. Wir realisieren neue Projekte für Speise-Gerste, Speise-Hafer, Soja und Sonnenblumen in BIO SUISSE Qualität.

Beeren, Früchte für die Verarbeitung
Wir übernehmen Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren für die Weiterverarbeitung. Verlangen Sie die Anbaumeldung und die Unterlagen für die Ernte 2001.

Tafelobst, Industrieobst, Spezialmostobst
Wir vermarkten eine breite Palette an Sorten und Qualitäten. Wir bieten eine zuverlässige Partnerschaft für unsere Genossenschafter. Wir nehmen auch neue Produzenten auf, die an einer langfristigen Zusammenarbeit interessiert sind. Aktuell gesucht: Mostbirnen zum Dörren.

Schlachtvieh
Wir haben Absatz für alle Tierarten. Bitte melden Sie uns Ihre schlachtreifen Tiere.
Wir liefern Ihnen Schweinespeck und Gewürze in Bioqualität für Ihre knospenkonforme Hofverarbeitung von Fleisch- und Wurstwaren. Verlangen Sie unser Informationsblatt.

Anforderung
Anerkennung als Knospebetrieb Bio Suisse, Umstellbetriebe auf Anfrage.

BIO SUISSE

Kontakt für Beratung und Auskünfte
BIOFARM Genossenschaft, 4936 Kleindietwil; Tel. 062 957 80 50; E-Mail: mailbox@biofarm.ch;
Direktwahl: N. Steiner, 062 957 80 52 (Getreide); HR. Schmutz, 032 392 42 44 (Obst, Beeren);
H. Beugger, 062 957 80 53 (Schlachtvieh).