Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 9: Heilpflanzen bei PMS

Artikel: Quinoa und Amaranth
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552725

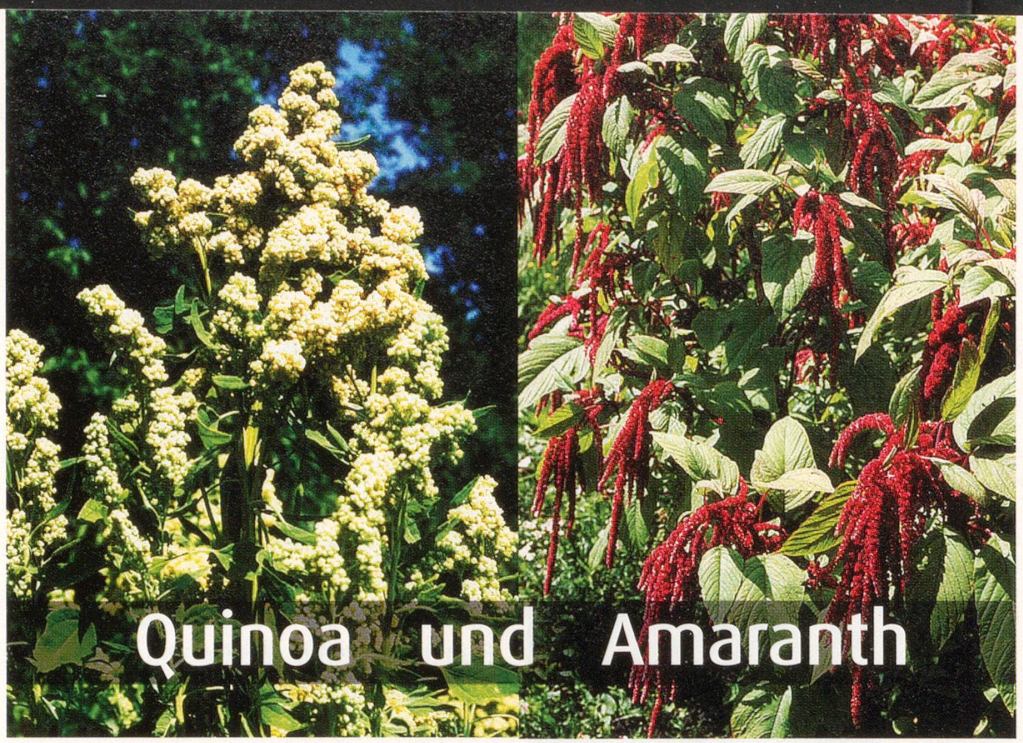
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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



Quinoa und Amaranth

Inkas und Azteken wussten es schon lange. Mexikaner, Inder und Chinesen wissen es; der mit verschiedenen Sternen und Kochmützen ausgezeichnete Koch Johann Pabst weiss es und serviert «Auflauf von Quinoa auf Shiitake-Gröstl und Buttermilch-Salbei-Sauce»: «Andengetreide» ist etwas Gutes und noch dazu gesund.

Will man es den Azteken oder Herrn Pabst nachmachen, muss man im Bioladen oder im Reformhaus einkaufen, denn in der europäischen Küche sind Amaranth und Quinoa fast nur gut informierten Anhängern der vegetarischen Küche bekannt. Zugegeben, die übliche Angabe «wie Reis als Beilage zu verwenden» macht nicht gerade Lust auf diese exotischen Körner. Warum sollte man wohl auf Quinoa zurückgreifen, wenn doch in jedem Laden fünf verschiedene Reissorten zu haben sind?

Gesundheit, Geschmack, Gluten

Die Antwort liegt im «Nährstoffprofil» der kleinen Körnchen. Amaranth und Quinoa enthalten mit etwa 15 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm mehr Proteine als Hafer und Weizen und etwa doppelt so viel wie Reis. Das kommt daher, dass bei beiden Arten der wertvolle Keimling in Relation zum Stärkekörper sehr gross ist. Aber nicht nur die Menge macht es: die Eiweisse sind aus besonders wertvollen Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan, Cystin und Methionin zusammengesetzt. Besonders Lysin kommt sonst fast nur in Fleisch, kaum in anderen pflanzlichen Lebensmitteln vor.

Die geringe Menge an Fett in den Samen besteht ausschliesslich aus guten, ungesättigten Fettsäuren. Die Hälfte davon entfällt auf die lebenswichtige Linolsäure, und ihr Abkömmling Alpha-Linolensäure ist eine Fettsäure vom wertvollen Omega-3-Typ wie in Fischölen.

Zudem enthalten Amaranth und Quinoa die Vitamine B, C und E sowie grössere Mengen an Mineralstoffen. Dabei sind Eisen- und Magnesiumgehalt besonders hervorzuheben: Mit etwa 9 Milligramm Eisen (Amaranth) respektive 11 (Quinoa) pro 100 Gramm liefern die Körner mehr

Eisen als Hülsenfrüchte oder Kalbsleber. Die etwa 300 bzw. 240 Milligramm Magnesium decken schon fast den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Magnesium brauchen wir sowohl für Muskel- als auch für konzentrierte geistige Arbeit. Anzeichen für einen Magnesiummangel sind oft ein Leistungsabfall, Gereiztheit, Krämpfe und Tics, Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Händen, manchmal auch Herz- und Kreislaufbeschwerden. Wegen des hohen Mineralstoffgehaltes nahmen übrigens auch Astronauten der amerikanischen NASA Amaranth mit ins All.

Die Körner schmecken angenehm nussig, Quinoa erinnert sogar etwas an den teuren Wildreis und passt sehr gut zu Gemüse. Auch die Blätter der beiden Pflanzen sind sehr mineralstoffreich und werden in den Anbauländern gerne als Gemüse oder Salat verzehrt.

Dazu kommt, dass die «Andengetreide» kein Klebereiweiss enthalten und daher auch für Menschen ideal sind, die an einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie oder Sprue) leiden. Auch auf den Speiseplänen von Neurodermitikern haben sich die Pflanzen bewährt.

Getreide, das keines ist

Quinoa und Amaranth werden auch Pseudogetreide genannt. Ihre Samen, obwohl sehr klein, sehen Getreidekörnern ähnlich und werden auch wie sie verwendet. Botanisch aber gehören sie nicht zur Familie der Gräser, wie das Weizen, Roggen und Reis tun. Amaranth (der griechische Name bedeutet «unsterbliche Blume») ist ein Fuchsschwanzgewächs wie der bei uns als Zierpflanze beliebte Gartenfuchsschwanz.

Quinoa (sprich: Kienwa, Chenopodium quinoa) wurde von den Indianern «Chisiya Mama», «Mutter der Körner» genannt und ist ein Gänsefussgewächs wie Spinat, Mangold und Rote Bete.

Quinoa, das Korn der Inkas, und Amaranth, das Korn der Azteken, gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Es sind robuste und genügsame Pflanzen, die selbst in den Hochebenen der Anden noch gedeihen, wo Mais oder Gerste nicht mehr angebaut werden können. Sie vertragen Höhenlagen bis über 4000 Meter, raues Klima und brauchen wenig Wasser. Dennoch werden sie innerhalb eines halben Jahres bis zu zwei Meter hoch und bilden Tausende von Samen an den attraktiven, auffällig gefärbten Fruchtständen.

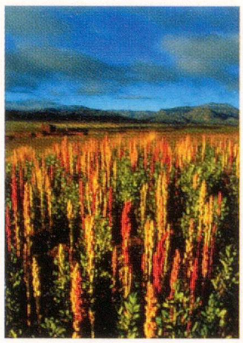
Ein Blick in die Geschichte

Diese Körner gehörten neben Mais und Kartoffeln zu den Grundnahrungsmitteln der südamerikanischen Ureinwohner. Doch dann kamen die spanischen Eroberer und verboten – unter Androhung der Todesstrafe – den Anbau der Andengetreide. Diese unsinnig scheinende Tat erfüllte einen politischen Zweck. Den Indios wurde eine wichtige Energiequelle entzogen und sie wurden in ihren religiösen Vorstellungen tief verletzt, da sie Amaranth und Quinoa für heilig hielten und auch als Opfergabe verwendeten. Dass Amaranth auch bei Menschenopfern verwendet wurde, kam den selbst blutig vorgehenden Eroberern zupass. So konnte man die Vernichtung der Felder mit der Ausrottung des Menschenopfers begründen. 1560 schrieb der spanische Vizekönig in einem Bericht: «Die Unterwerfung dieser rebellischen Indios wird niemals vollständig sein, solange sie eine gewisse Frucht essen, die nicht grösser als ein Stecknadelkopf ist.»

Ohne es zu ahnen, hatte er mit dieser Aussage wohl den Nagel auf den Kopf getroffen. Inkas und Azteken konnten zwar Nähr- und Mineralstoffgehalte nicht in hundertstel und tausendstel Gramm analysieren – aber sie wussten sehr wohl, dass die Andengetreide ihnen Kraft und Gesundheit schenkten.

Winzig, aber reich an Spurenelementen und Mineralien: Quinoa-Körner.

Amaranth enthält viel Magnesium, Eisen und Zink und besonders viele Ballaststoffe.



Seit einigen Jahren wird der Anbau der «Andengetreide» in den Ursprungsländern wieder gefördert. Bild: Quinoa-Anbau in Peru.

Obwohl die Spanier in Südamerika den Siegeszug der europäischen Getreidearten Weizen, Gerste und Hafer forcierten, liessen sich Inkakorn und unsterbliche Blume durch Verbote nicht ausrotten. In den abgelegenen Andenhochtälern wurden sie weiterhin angebaut. Heute allerdings spielt ihre Nutzung auch in den Andenstaaten nur noch eine untergeordnete Rolle.

Moderne Küche mit Amaranth ...

Amaranth-Körner mit ihrem typisch nussigen Geschmack eignen sich zur Zubereitung von Suppen, Aufläufen und Risottos. Als Süssspeise ist «gepoppter» Amaranth ein Renner. Man bekommt ihn fertig zu kaufen, kann das aber auch selbst machen, indem man eine Edelstahlpfanne mit geschlossenem Deckel ohne Fett stark erhitzt. Dann gibt man die Körner auf den heissen Boden und nimmt die Pfanne gleich von der Platte, damit nichts anbrennt. Ein paar Mal rühren, und – hüpf, plopp, popp – dehnen sich die kleinen Körnchen aus, ähnlich wie Popcorn. Im (Bio-)Laden erhältlich sind auch verschiedene Müeslis, Riegel und Kekse und sogar Brotaufstriche.

In Mexico vermischt man gepoppten Amaranth mit einer Zuckerlösung, um ein Konfekt namens Alegria (Fröhlichkeit) daraus zu machen. In Indien kennt man Amaranth als «rajeera» (Königskorn) und macht aus ihm ein den Alegrias ähnliches Konfekt namens «laddoos».

... und Quinoa

Viele finden Quinoa noch schmackhafter und interessanter als Amaranth. Die kleinen, weiss-gelblichen Samenkörner sind scheibenförmig mit einem Durchmesser von ein bis zwei Millimetern, sind knackig und haben ebenfalls ein nussiges Aroma. Falsch zubereitet, kann der Geschmack jedoch an Seifenpulver erinnern! Quinoa schützt sich nämlich vor Schädlingen mit bitter schmeckenden Saponinen in der Samenschale. Im Handel erhältlicher Quinoa ist zwar gewaschen oder geschält, wodurch meist nur noch Spuren dieser seifigen Pflanzenstoffe vorhanden sind. Man sollte ihn aber vor dem Kochen nochmals gut unter heissem Wasser abspülen und in jedem Falle erhitzen, um die restlichen Saponine unschädlich zu machen. Diese reizen nämlich die Darmschleimhaut. Bei Kleinkindern ist das besonders problematisch, da bei ihnen das Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist. Daher rät man bei Kindern unter zwei Jahren grundsätzlich von Quinoa-Speisen ab. Ältere Kinder und Erwachsene können Quinoa, gut gewaschen und erhitzt, jedoch unbedenklich geniessen.

Als Beilage wird er mit der zwei- bis dreifachen Menge Wasser aufgekocht. Dann lässt man ihn zugedeckt bei kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten ausquellen. Quinoa macht sich aber auch sehr gut in Suppen und Eintöpfen, in Gemüse- und Pilzpfannen oder mit Crème fraîche und Käse gemischt als Füllung für Tomaten oder Paprika.

In Kalifornien und New Mexico isst man Quinoa gerne als würzigen Salat. Dafür werden gekochte rote oder schwarze Bohnen und Tomatenstückchen ohne Haut mit dem Quinoa gemischt und das Ganze mit einem Dressing aus Zitronensaft, gutem Olivenöl, Knoblauch und Gewürzen pikant angemacht. In diesen Gegenden darf dabei «Cilantro», also frisches Korianderkraut, nicht fehlen – wer es nicht mag, kann auch frische Petersilie nehmen.

Pastaliebhaber sollten auch Quinoa-Spaghetti einmal eine Chance geben. Die bernsteinfarbenen, mit weissen Pünktchen gesprenkelten Nudeln schmecken leicht nussig und haben auch ohne Salzwasser ein kräftiges Aroma. Man bekommt sie im fairen Handel. • CR