

Gesundheitstipps:

Quinoa, die gesunde Alternative

Quinoa gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen und ist in den Anden seit etwa 5000 Jahren als Kulturpflanze bekannt. Quinoa ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel der Andenvölker. Die senfkorngroßen Samen haben eine getreideähnliche Zusammensetzung. Daher wird Quinoa als glutenfreies Pseudogetreide bezeichnet, das besonders für Menschen mit Glutenunverträglichkeit eine gesunde Alternative zu anderen Getreidesorten ist.

Quinoa ist verhältnismäßig reich an Eiweiß sowie an den Mineralstoffen Kalium und Magnesium. Sie enthält ebenfalls viel Eisen, Vitamin B1, B2, Mangan, Kupfer und alle 9 essentielle Fettsäuren. Besonders wertvoll ist die Aminosäure Lysin, die Bindegewebe reparieren kann und sich Krebszellen deshalb nicht so schnell ausbreiten können. Außerdem kann Lysin entzündliche, arteriosklerotische Prozesse stoppen. Da der glykämische Index von Quinoa sehr niedrig ist, das heißt, die Kohlenhydrate in Quinoa gehen nur zu einem kleinen Teil in Form von Zucker ins Blut über, ist sie für Diabetiker und zum Abnehmen bestens geeignet.

Um sich vor Fressfeinden zu schützen enthält Quinoa bitter schmeckende Saponine und ist so im ungeschälten Zustand ungenießbar. Im geschälten Zustand wird der Saponingehalt jedoch erheblich reduziert. Im Handel wird Quinoa geschält angeboten und durch zusätzliches Kochen werden die restlichen Saponine zerstört. Quinoa kann also geschält und roh oder besser noch gekocht verzehrt werden.

Grundsätzlich spült man Quinoa vor der Zubereitung gut unter fließendem Wasser ab. Für Frischkorn-Müslis kann Quinoa – genau wie Getreide – geschrotet und eingeweicht werden. Manche rösten das ganze Korn und geben dieses in Müslis oder in Salate.

Die bekannteste und beliebteste Art der Zubereitung ist jedoch, sie ähnlich wie Reis zu kochen. Dazu wird Quinoa kurz in der doppelten Wassermenge aufgekocht und dann bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten geköchelt. Man nimmt sie anschließend vom Herd und lässt sie abgedeckt noch weitere 10 Minuten oder länger nachquellen. Quinoa lässt sich auch kalt, als Salat (ähnlich wie Reissalat oder Couscous Salat) zubereiten.

Rezept für einen leckeren Quinoa Salat

Zutaten: (4 Personen)

1 Tasse Quinoa
1 ½ Tassen Wasser
3 EL Olivenöl
1 Limette
½ TL Salz
1 Tasse Kirschtomaten
½ Tasse schwarze Bohnen
½ Tasse Mais
2 EL kleingeschnittene getrocknete Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 kleingeschnittene Knoblauchzehe (nach Geschmack)
3 EL frische Petersilie
Kräutersalz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Quinoa waschen und mit dem Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Wärme um die Hälfte reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Quinoa ist gar, wenn das Wasser komplett aufgesogen wurde. Nachdem die Masse abgekühlt ist, Olivenöl, Salz, Knoblauch und Limettensaft zugeben. Danach die Petersilie hacken, die Kirschtomaten halbieren und zusammen mit dem Mais, den Bohnen und den getrockneten Tomaten zufügen. Bei Bedarf mit Kräutersalz und schwarzem Pfeffer nachwürzen. Diesen Quinoa Salat entweder sofort auf den Tisch bringen oder im Kühlschrank aufbewahren.