

# Nährstoffbomben

Amarant- und Quinoa-Samen haben die Grösse von Stecknadelköpfen, schmecken nussig und übertreffen den Nährstoffgehalt einheimischer Getreidearten um ein Vielfaches.

Text: Sabine Hurni

Der Name Amarant stammt aus dem Griechischen und heisst übersetzt «ich welke nicht». Es ist deshalb anzunehmen, dass eine europäische Art des Fuchschwanzes auch im antiken Griechenland als Zierpflanze gedieh. Verbreiteter war die Pflanze jedoch bei den indigenen Völkern von Lateinamerika. Die Inkas und Azteken in Peru und Mexiko kultivierten die Pflanze nicht nur wegen der Farbe und zur Dekoration von Tempeln. Die Samen gehörten wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes zu ihren Grundnahrungsmitteln. Denn wie Mais, Kartoffeln, Kürbis und Bohnen sind Amarant und das artverwandte Quinoa in Süd- und Mittelamerika heimisch. Archäologen fanden in 5000 Jahre alten Inkagräbern Samen der beiden Pflanzen. Das deutet darauf hin, dass Amarant (*Amarantus hypochondriacus*) und Quinoa (*Chenopodium quinoa*) zu den ältesten, kultivierten Getreidearten gehören. Amarant wurde unter dem aztekischen Namen «guautli» kultiviert und Quinoa unter dem Namen «guazonli».

## Von Peru nach Europa

Die Einwanderung der Spanier brachte den beiden Pflanzen im 16. Jahrhundert ein abruptes Ende. Wegen der Anwendung bei Götterverehrungen und der grossen Bedeutung für die religiösen Kulte galten sie bei den Spaniern als unchristlich. Sie verboten den Ureinwohnern deswegen den Umgang mit den Pflanzen. Später wunderten sich die Spanier, woher das Volk immer wieder die Kraft zur Rebellion nahm. Bis sie herausfanden, dass das Volk die Färbepflanze auch verzehrte. Von da an wurde auch der Anbau der beiden wichtigen Kraftquellen verboten. So wollten die Eroberer das Volk gefügig machen und deren Zusammenhalt, Religion und Lebensenergie vernichten.

Die beiden nährstoffreichen Pflanzen sind trotz der ereignisreichen Kulturgeschichte nicht verschwunden. Seit einigen Jahren kultivieren südamerikanische Farmen wieder Amarant und Quinoa und beliefern damit auch Westeuropa. Eines der wenigen europäischen Anbauggebiete für Amarant befindet sich in Österreich.

## Inhaltsstoffe im Vergleich zu anderen Getreidearten

Pro 100 Gramm	Eiweiss in Gramm	Fett in Gramm	Kohlenhydrate in Gramm	Eisen in Milligramm	Magnesium in Milligramm	Kalzium in Milligramm
Quinoa	15	5	60	11	240	51
Weizen	12	2	59	5	144	45
Amarant	15	9	57	9	308	214
Mais	9	4	65	2	126	63
Hafer	13	7	61	6	129	80
Reis	7	2	75	3	157	25



# aus den Anden

**Amarant:**  
Nährstoffreich und  
geschmackvoll

Von dort bezieht beispielsweise die Firma Biofarm in Kleindietwil ihre Amarantsamen. Quinoa wird nach wie vor hauptsächlich aus Südamerika importiert.

## Kein Getreide

Die einjährigen Pflanzen gehören zu den Fuchsschwanzgewächsen. In die gleiche Familie gehören auch der Spinat und der Mangold. Im Gegensatz zum hochgewachsenen Weizen, zum Reis und zum Roggen wachsen die Fuchsschwanzgewächse krautartig. Deshalb gehören Amarant, Quinoa und auch der in unseren Breitengraden verbreitete Buchweizen botanisch gesehen nicht zu den Getreidearten. Da die Samen aber sehr stär-

kehaltig sind und als kohlenhydratreiche Beilage zu Gemüse oder Fleisch genutzt werden, zählen sie zu den sogenannten Pseudocerealien.

Auch das Kraut kann man essen. Die grossen Blätter dienen als schmackhaftes und gesundes Gemüse, das bei uns jedoch schwer erhältlich ist. Frisch gekeimte Sprossen der Quinoa-Samen sind als Gemüse oder Salate ebenfalls eine beliebte Delikatesse. Bei uns eher verbreitet, aber doch vielen Leuten noch unbekannt, sind die schmackhaften Samen von Ama-

rant und Quinoa. Ihr leicht nussiger Geschmack erinnert am ehesten an eine Mischung zwischen Reis und Haferflocken.

## Nicht für Kleinkinder geeignet

Bei den Pseudogetreiden fehlt das Klebereiweiss Gluten. Das ist ein Eiweiss, das in verschiedenen Getreidearten vorkommt und veranlasst, dass Mehl, wenn es mit Wasser in Berührung kommt, klebrig und elastisch wird. Menschen, die auf dieses Klebereiweiss empfindlich oder allergisch reagieren, müssen auf Getreidearten ausweichen, die glutenfrei sind. Davon gibt es nicht so viele. Umso erfreu-

Quinoa wird vor allem in Südamerika angebaut: Wie alle Pseudogetreide ist es frei von Gluten

Fotos: Bildagentur Online





## Zubereitung von Amaranth

Ob gekocht, gepoppt oder gekeimt, genauso vielseitig wie die Zusammensetzung sind auch die Anwendungsmöglichkeiten der beiden Pseudogetreide. Sie können sowohl süss wie salzig, kalt oder heiss gegessen werden.

**Kochen:** Zwei Teile Wasser und ein Teil Getreide mit etwas Salz oder Bouillon zum Kochen bringen und während 15 Minuten köcheln lassen (Amaranth braucht etwas länger). Dann die Pfanne vom Herd nehmen und nochmals 15 Minuten nachquellen lassen. Quinoa passt zum Beispiel vorzüglich zu würzigen Currys. Den Rest kann man am nächsten Tag zu einem schmackhaften Salat verarbeiten. Das schmeckt ähnlich wie Taboulé (Couscoussalat) oder Reissalat.

**Keimen:** In Keimgläsern gekeimt bereichern Amaranth- und Quinoa-Sprossen Salate und Frischkäse-Cracker. Das Keimgut täglich gut spülen und bei 25 Grad Celsius stehen lassen. Nach drei Tagen sind die Sprossen fertig und im Kühlschrank haltbar.

**Poppen:** Auf dem Herd erhitzt springen die Körner von Amaranth ähnlich wie Popcorn. Zuerst muss eine Pfanne mit dichtem Deckel auf der Kochplatte bei mittlerer bis hoher Kochstufe ohne Fett erhitzt werden. Der Topf sollte gerade so heiss sein, dass die Körner nicht verbrennen. Ein bis zwei Esslöffel Amaranth hinzugeben, den Topf vom Herd nehmen und etwas schwenken. Nach 20 bis 30 Sekunden sind die Amaranth-Pops fertig. Auch Quinoa lässt sich poppen. Allerdings unterscheidet sich das gepoppte Korn in der Grösse nur unwesentlich vom rohen Korn. Einzig ein leichtes Knacken ist in der Pfanne hörbar.

dafür sind die in den Samenhüllen vorkommenden Saponine. Fuchsschwanzgewächse schützen sich mit ihnen vor Schädlingen. Bei empfindlichem Darm, wie das gerade bei kleinen Kindern der Fall ist, können selbst kleinste Mengen von Saponinen die Schleimhaut reizen und sie durchlässiger machen für Schadstoffe und Allergene.

## Geballte Ladung an Nährstoffen

Beim Waschen mit heissem Wasser wird der grösste Teil der Saponine beseitigt. Sobald das Wasser nicht mehr schäumt, sondern klar abfließt, sind die Samen bereit für die weitere Verarbeitung. Kinder reagieren aber bereits auf kleinste Mengen. «Deshalb nützt bei Kindern mit Allergiepotezial auch das Abspülen nichts», sagt Muff.

«Wir empfehlen gerade Quinoa immer häufiger», erklärt Natascha Muff, «da es sehr eisenreich ist und über einen äusserst hohen Eiweissgehalt verfügt.» Das meiste Eiweiss, das wir zu uns nehmen, kommt von tierischen Produkten, wie Fleisch und Milcherzeugnissen. Es macht aber Sinn, mehr pflanzliches Eiweiss zu konsumieren.

Aber nicht nur für Leute, die kein Gluten vertragen, sind Amaranth und Quinoa ideal. Pseudogetreide enthalten

nämlich eine geballte Ladung an wichtigen Nährstoffen. Neben dem reichen Gehalt an Eiweiss und Mineralstoffen enthalten die Fuchsschwanzgewächse auch essenzielle Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan und Cystin. Diese Art von Eiweissen kann der Körper nicht selber herstellen. Da sie aber für viele Stoffwechselfunktionen von grosser Wichtigkeit sind, müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden.

### INFOBOX

#### Literatur

- Werr: «Das grosse Quinoa-Kochbuch» Michaels Verlag 1998, ISBN 3-925051-49-4, Fr. 24.30
- Ibsch: «Mit Quinoa sich eine neue Welt erschliessen», Galunder Verlag 1995, ISBN 3-931251-02-4, Fr. 18.10
- Livingston: «The Whole Grain Cookbook: Delicious Recipes for Wheat, Barley, Oats, Rye, Amaranth, Spelt, Corn, Millet, Quinoa and More with Instructions», Verlag Lyons 2000, ISBN 1-58574-047-5, Fr. 33.30
- Aufhammer: «Getreide- und andere Körnerfruchtarten», Eugen Ulmer Verlag 1998, ISBN 3-8252-8156-4, Fr. 85.50

#### Internet

- <http://nature.de/artikel/nahrung/descript/quinoa.htm>
- [www.ernestopauli.ch/Essen/Kochtips/Amaranth,Quinoa,Hirse.htm](http://www.ernestopauli.ch/Essen/Kochtips/Amaranth,Quinoa,Hirse.htm)

Quinoa:  
Kohlenhydratreiche  
Beilage

licher, dass nun zum Reis, Mais und zur Hirse noch Quinoa und Amaranth dazukommen und so den Speiseplan bereichern.

Die beiden Pseudogetreide sind für Erwachsene sehr gesund. Bei Kleinkindern ist aber Vorsicht geboten: «Erst ab zwei Jahren», warnt Natascha Muff, Ernährungsberaterin in der Paracelsusklinik Lustmühle SG. «Vorher ist die Allergiegefahr zu gross.» Der Grund

## Rezepte mit Amarant und Quinoa

Alle Rezepte für 4 Personen

### Amarant-Gemüse

Zutaten:

150 g Amarant, 1 EL Olivenöl  
750 ml Gemüsebouillon  
2 Rüebli, 2 Stangen Porree  
100 g Zuckerschoten  
2 gelbe Paprikaschoten  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
(unbehandelt), Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Petersilie, 2 EL Walnusskerne

Zubereitung:

Den Amarant im Olivenöl 5 Minuten unter Rühren anbraten. Die Bouillon zugießen, aufkochen und 45 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen. Wenn die Masse zu fest wird, mehr Bouillon zugeben. Das klein geschnittene Gemüse zum Amarant geben, untermengen und weitere 10 bis 15 Minuten garen. Amarant-Gemüse mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und die Walnusskerne hacken und darüberstreuen.

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

Pro Portion etwa: 238 Kalorien, 995 Joule,  
10 Gramm Protein, 9 Gramm Fett  
und 28 Gramm Kohlenhydrate



Fotos: FoodCentrale

### Risotto mit Zuckerschoten und Amarant

Zutaten:

50 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe  
20 g Butter, 250 g Risotto-Reis  
750 ml Gemüsebouillon  
200 g Zuckerschoten, 300 g Rüebli  
Salz, 50 g Parmesan  
40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
100 ml Rahm, Pfeffer aus der Mühle  
Muskat, 3 Stiele Minze, 1 EL Olivenöl  
2 EL Amarant

Zubereitung:

Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Knoblauch und Schalotten bei milder Hitze glasig dünsten. Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. Bouillon nach und nach zugießen und den Reis offen bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Rüebli schälen, längs vierteln und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Rüebli in kochendem Salzwasser fünf Minuten garen. Zuckerschoten eine Minute

mitkochen, abgiessen und abschrecken. Parmesan fein reiben. Getrocknete Tomaten in dünne Streifen schneiden. Beides unter den gegarten Risotto heben. Schlagrahm unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Risotto abgedeckt warm stellen. Minzeblättchen abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten, Rüebli und Amarant fünf Minuten braten, Minze untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

Pro Portion etwa: 474 Kalorien, 1990 Joule,  
8 Gramm Protein, 20 Gramm Fett,  
61 Gramm Kohlenhydrate

### Quinoa-Täschchen mit feuriger Sauce

Zutaten:

200 g Quinoa, 500 ml Wasser  
1 TL Meersalz, 1 Würfel Gemüsebouillon  
3 EL Hirseflocken, 1 Zwiebel  
1 kleine Stange Lauch, 2 EL Olivenöl  
2 Eier



**Sauce:**

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter  
1 rote Paprikaschote, 1 Peperoni  
250 g frische Champignons  
1 kleine Dose Mais, 3 EL Tomatenpüree  
1 Tasse Gemüsebouillon  
Meersalz, weisser Pfeffer, Tabasco, Curry  
und Paprika edelsüss, 200 g Crème fraîche

Quinoa waschen und mit dem Wasser zum Kochen bringen. Meersalz und Gemüsebouillon zugeben – bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Einen Esslöffel Hirseflocken beifügen. Zwiebel und Lauch in Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten. Zusammen mit den Eiern der abgekühlten Quinoa-Masse zugeben. Nun so viel Hirseflocken untermengen, dass ein fester Teig entsteht. Mit feuchten Händen kleine Tätschchen formen, nach Belieben in Vollkornbröseln

wälzen (es geht aber auch ohne) und in heissem Olivenöl ausbacken.

**Sauce:** Zwiebel und Knoblauchzehe in der Butter glasig dünsten. Paprikaschote, Peperoni und Champignons schneiden und mitdünsten. Mais, Tomatenmark und Gemüsebrühe zum fertigen Gemüse dazugeben und mit Meersalz, weissem Pfeffer, Tabasco, Curry und Paprika kräftig abschmecken. Crème fraîche einrühren und mit den Quinoa-Tätschchen servieren.

### Süsse Amarant-Kugeln (Rezept für 25 Stück)

**Zutaten:**

50 g Butter, 125 g Vollkorndinkelgriess  
250 ml Wasser, 50 ml Rahm  
50 fein gehackte Mandeln

80 g getrocknete Aprikosen oder Datteln  
25 g gepoppter Amarant, 50 g Honig

**Zum Wälzen:**  
gepoppter Amarant

**Zubereitung:**

Butter in einem Topf erhitzen, den Dinkelgriess einstreuen und unter Rühren darin anrösten. Das Wasser nach und nach angiesen, die Masse kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und etwa zehn Minuten ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen. Sahne und gehackte Mandeln untermischen. Die Aprikosen fein hacken und mit dem Amarant unter die Dinkelmasse heben. Alles abkühlen lassen. Honig untermischen und mit feuchten Händen aus der Masse 25 Kugeln formen. Zum Schluss in gepopptem Amarant wälzen. ■

## Exklusives «Natürlich»-Leserangebot für echten Bio-Genuss

Fotos: Thomas Vogel



Inhalt  
Degustations-  
paket A

### Degustationspaket A kostet Fr. 60.– und enthält folgende Köstlichkeiten:

500 g Quinoa  
500 g Amarant  
500 g Huusmuesli  
400 g Basilikum-Tagliatelle  
100 g Tomaten, getrocknet  
500 ml Rapsöl  
750 ml Muscat Bleu

### Degustationspaket B kostet Fr. 90.– und enthält zusätzlich zu Paket A noch folgende Produkte:

750 ml Bianca Amabile  
500 g Spaghetti, hell  
340 g Salsa al Basilico  
70 g Apfelringli



Zusätzliche Produkte  
im Degustations-  
paket B

Exklusiv für Sie hat die Biofarm-Genossenschaft Kleindietwil BE zwei Degustationspakete mit Quinoa- und Amarant-Getreide und weiteren Spezialitäten aus der Natur zusammengestellt.

Seit 35 Jahren produziert, veredelt und vermarktet die Biofarm-Genossenschaft im Auftrag von über 500 Biobauern feine Nahrungs- und Genussmittel aus naturbelassener Produktion.

### BESTELLCOUPON

Bitte senden Sie mir: \_\_\_ **Degustationspaket(e) A, à Fr. 60.–**, inkl. MwSt., + Fr. 8.80 Versandkosten

Bitte senden Sie mir: \_\_\_ **Degustationspaket(e) B, à Fr. 90.–**, inkl. MwSt., + Fr. 8.80 Versandkosten

Name  Vorname

Strasse, Nr.  PLZ/Ort

Datum  Unterschrift

Einsenden an: **AZ Fachverlage AG, Marina Djordjevic, «Bio-Genuss», Postfach, 5001 Aarau**  
oder per E-Mail an: **marina.djordjevic@azag.ch**

Die Degustationspakete erhalten Sie direkt von der Biofarm-Genossenschaft

Das Angebot ist gültig bis 31. Juli 2007 und gilt nur für die Schweiz