

Quinoa: Das Wunderkorn der Inkas

Quinoa (*Chenopodium quinoa*), eine traditionelle Kulturpflanze, wird seit ca. 6000 Jahren in den Anden angebaut. Die Inkas bezeichneten Quinoa als "Muttergetreide", die Kulturpflanze spendete ihnen Kraft und Energie für ein Leben im rauen Klima der Anden. In den letzten 500 Jahren geriet Quinoa fast in Vergessenheit: Im Zuge der Eroberungszüge der Spanier durch Südamerika wurde der Anbau vom kraftspendenden Quinoa unter Todesstrafe gestellt - und dabei fast ausgerottet. Die spanischen Eroberer wollten damit die einheimische Bevölkerung schwächen, der kraftspendende Quinoa war die Hauptnahrungsquelle der Andenbewohner. Heute hat Quinoa sein Stigma weit hinter sich gelassen und wird vor allem wegen seines guten Geschmacks und seines hochwertigen Nährstoffprofils in aller Welt geschätzt. Die Hauptanbaufelder liegen nach wie vor in Südamerika, erstrecken sich dabei vor allem über Peru, Bolivien und Ecuador.

Der senfkorngroßen Samen der Quinoapflanze sind in der Zusammensetzung Getreidesorten wie Roggen und Weizen ähnlich und werden daher als glutenfreies Pseudogetreide bezeichnet. Botanisch zählt Quinoa aber zu den Fuchsschwanzgewächsen und ist damit eher mit dem Spinat oder den Rüben verwandt.

Hervorragendes Nährstoffprofil

Als komplette Eiweißquelle enthält Quinoa alle neun essentiellen Aminosäuren und ist deshalb eine beliebte Mahlzeit bei Vegetariern und Veganern. Der Eiweißgehalt von Quinoa liegt zwischen 16, 2% und 20 % während Reis bei 7, 5 %, Hirse bei 9,9 % und Weizen bei ca 14 % liegen.

Quinoa ist mineralstoffreicher als die meisten Getreidesorten. Das Inkagetreide enthält mehr Calcium als Roggen, doppelt soviel Eisen und 50 Prozent mehr Vitamin E als Weizen.

Quinoa ist zudem reich an Lysin, eine Aminosäure, die für den Aufbau und das Wachstum der Zellen wichtig ist. Studien zeigen überdies: Lysin dämmt das Wachstum von Krebszellen ein, indem es bereits zerstörte Zellen repariert und die Bildung von schadhaften Enzymen unterdrückt.

Quinoa ist eine hervorragende Quelle an Riboflavin (Vitamin B2), das im Kampf gegen Migräne eine wichtige Rolle spielt. Riboflavin kurbelt den Energiestoffwechsel im Gehirn und in den Muskelzellen an. Quinoa enthält mehr als doppelt so viel Riboflavin als Weizen oder Hafer sowie die siebenfache Riboflavinmenge von Reis.

Der hohe Magnesium-Anteil im Quinoa kann ebenso zur Linderung von Migräne beitragen: Magnesium entspannt die Blutgefäße und hilft so Gefäßverengungen vorzubeugen. Quinoa ist außerdem eine sehr gute Mangan-Quelle, ein Mineralstoff, der die Bildung eines Enzyms aktiviert, das Zellen und rote Blutkörperchen vor den Angriffen freier Radikale schützt.

Alternative für Allergiker

Viele Menschen reagieren allergisch auf Gluten, das in Getreidesorten wie Weizen und Roggen vorkommende Klebereiweiß. Quinoa dagegen ist glutenfrei - und somit bestens für Menschen mit Glutenunverträglichkeit geeignet. Viele Naturkosthersteller produzieren heute Teigwaren wie Nudeln aus Quinoa.

Quinoa bei Blutzucker und Gewichtsproblemen

Der glykämische Index von Quinoa ist sehr niedrig, das heißt, das die Kohlenhydrate im Quinoa nur geringfügig zu Zucker verstoffwechselt werden. Quinoa eignet sich deshalb ideal für Menschen mit Blutzucker und Gewichtsproblemen - eine echte Alternative zu Weizen, Kartoffeln und Reis.

Quinoa Rezept ala Toskana

2 Tassen gekochter Quinoa

1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1- 2 Knoblauchzehen
eine Handvoll Kirschtomaten
2- 3 Esslöffel geröstete Pinienkerne
frisch zerkleinerte Petersilie, und Basilikum
4 Esslöffel Olivenöl, extra nativ
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Anleitung:

Halbieren sie die Tomaten, schneiden Sie den Knoblauch und die Tomaten klein. Mischen Sie die Tomaten zusammen mit den anderen Zutaten unter den gekochten Quinoa. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Geschrieben von [bernd](#) am Sonntag, 13. Mai 2012 um 08:24 in [Vitalstoffküche](#)