Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 11

Artikel: Quinoa : die Kraft im Korn
Autor: Labhart, Gaby
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078611

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: 02.10.2025

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

Quinoa
Die Kraft im Korn

Quinoa ist ein pflanzlicher Kraftprotz: Es enthält massiv mehr Eiweiss als die gängigen Getreidearten.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

Wobei die kleinen Quinoa-Körner eigentlich gar kein Getreide sind, sondern, botanisch gesehen, ein Gänsefussgewächs und damit zur selben Gattung gehören wie Mangold, Rote Beete oder Spinat. Als vor ein paar Jahren der Begriff Superfood auftauchte, als Vegetarierinnen und Veganer, Supermodels und die ganze «Health-Food-Szene» die südamerikanischen Quinoasamen entdeckten, waren sie geradezu aus dem Häuschen. So viel Eiweiss, so wenig Fett – und erst noch glutenfrei!

Das wussten auf die eine oder andere Weise schon die Ureinwohner Südamerikas. Quinoa, das Korn der Inkas, und Amaranth, das Korn der Azteken, gehörten – nebst Kartoffeln und Mais – zu den Grundnahrungsmitteln. Und die beiden Pseudogetreide gehören übrigens auch zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Sie sind robust und genügsam, brauchen wenig Wasser, überleben auch 4000 Meter ü. M. – und gedeihen, wo Getreide längst streiken würde.

Die spanischen Eroberer verboten – unter Androhung der Todesstrafe – den Anbau der Andengetreide. Damit entzogen sie erstens der Bevölkerung eine wichtige Energiequelle. Und zweitens wurden die religiösen Vorstellungen tief verletzt: Amaranth und Quinoa galten als heilig und wurden als Opfergabe verwendet. Auch bei den berüchtigten Menschenopfern. So konnten die Kolonialisten die Vernichtung der Felder mit der Ausrottung des Menschenopfers begründen. Selbstverständlich ging es um etwas ganz anderes. 1560 schrieb der spanische Vizekönig: «Die Unterwerfung dieser rebellischen Indios wird niemals vollständig sein, solange sie eine gewisse Frucht essen, die nicht grösser als ein Stecknadelkopf ist.»

Ja, so einfach lässt sich ein Powerkorn nicht ausrotten. 2013 wurden weltweit 103 418 Tonnen Quinoa geerntet, vorwiegend in Peru, Bolivien und Ecuador. UNO-Generalsekretär Ban Ki-moon erklärte das gleiche Jahr zum Jahr der Quinoasamen. Sie sollen aufgrund der relativen Anspruchslosigkeit helfen, den Hunger in Zeiten des Klimawandels zu bekämpfen.

Quinoa (und Amaranth) enthalten mit etwa 15 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm mehr Proteine als Hafer oder Weizen und etwa doppelt so viel wie Reis. Die Eiweisse sind aus besonders wertvollen Aminosäuren wie beispielsweise Lysin und Tryptophan zusammengesetzt. Tryptophan gehört zu den Gute-Laune-Machern, während Lysin als eigentliches Bindegewebsprotein gilt. Die geringe Menge an Fett in den Samen besteht ausschliesslich aus guten, ungesättigten Fettsäuren. Die Hälfte davon entfällt auf die lebenswichtige Linolsäure und die Alpha-Linolensäure, die eine Fettsäure vom wertvollen Omega-3-Typ ist. Zudem enthalten die Körner die Vitamine B, C und E sowie grössere Mengen Eisen und Magnesium. Pro 100 Gramm liefern die Körner mehr Eisen als die grossen klassischen Eisenlieferanten: Hülsenfrüchte und Kalbsleber.

Quinoa gibt es in einer hellen, einer roten und einer schwarzen Variante, inzwischen auch als «Tricolore» gemischt im Angebot. Die helle Quinoa schmeckt etwas milder als ihre farbigen Verwandten. Wenn die Gemüsesamen kurz vor dem Kochen in Olivenöl angeröstet werden, entfaltet sich das nussige Aroma optimal. Danach kann man mit ihnen sozusagen alles machen: Beilagen zu Fleisch und Fisch, Suppen, Aufläufe, Tätschli oder Müesli. ✱

● **«Migusto – der Kochclub der Schweiz»**
Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.– bezogen werden.

Migusto

Rezept

Karotten mit Hackfleisch-Nuss-Dressing auf Quinoa

Für 4 Personen

600 g Karotten
350 g weisses Quinoa
4 EL Haselnüsse
200 g Rindshackfleisch
6 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl
4 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer
½ Bund Pfefferminze

Karotten je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln. In reichlich Wasser ca. 8 Minuten bissfest kochen. Quinoa in Wasser 8–10 Minuten weich garen. Überflüssiges Wasser abgiessen. Haselnüsse grob hacken. Hackfleisch im Olivenöl knusprig braten. Pfanne vom Herd ziehen. Haselnüsse, Nussöl und Essig beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze grob hacken und beigeben. Karotten auf Quinoa anrichten und mit dem Hackfleisch-Nuss-Dressing servieren.

Zubereitung ca. 20 Min.
Pro Person ca. 25 g Eiweiss, 40 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 750 kcal/3350 kJ

© Migusto/Claudia Linsi