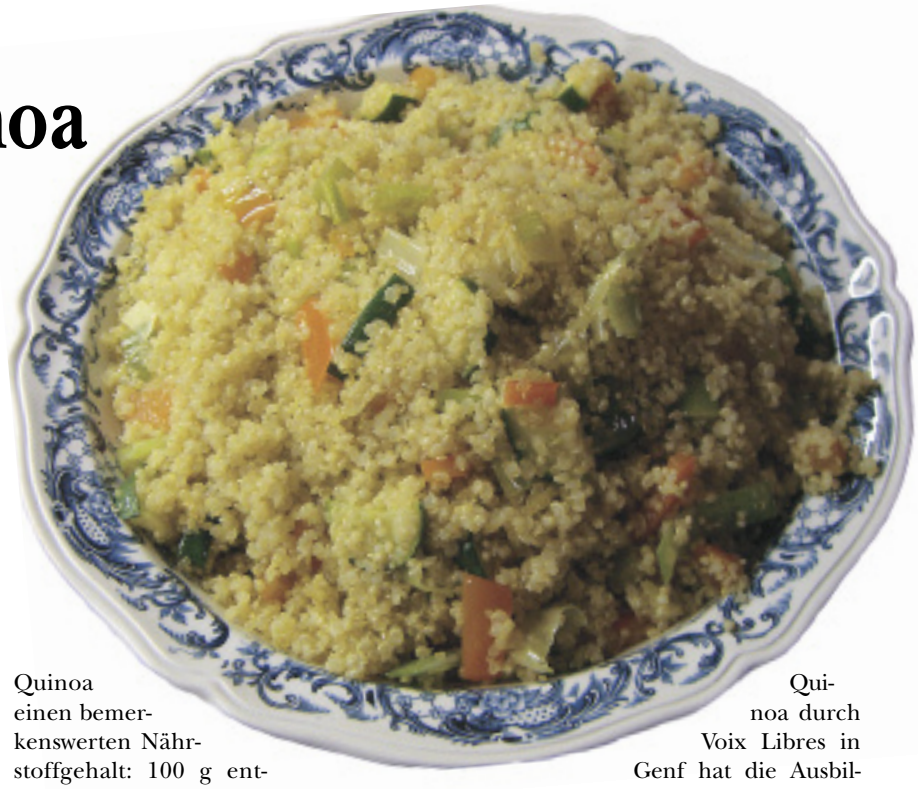
Quinoa



Diesen Sommer erhielt ich ein Päcklein Quinoa als Gastgeschenk. Die kleinen weisslichen Körner hatte ich noch nie gesehen und von Quinoa auch nie gehört. Die Schenkende erklärte mir dann, dass Quinoa sich wie Reis zubereiten lasse, sehr bekömmlich sei und sich als Beilage eigne.

Heidi Rohde-Germann

Natürlich musste ich Quinoa bald einmal testen – es schmeckte ausgezeichnet. Aber was ist Quinoa eigentlich?

In den Bergen Südamerikas ist Quinoa schon seit 6000 Jahren bekannt und war dort lange eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Die anspruchslose Pflanze wächst auch auf über 4000 Metern und erträgt Hitze und Kälte. Sie gehört allerdings nicht zu den Gräsern wie unsere Getreidearten, die von den Spaniern eingeführt wurden und die Quinoa weitgehend verdrängt haben. Vielmehr handelt es sich um ein nicht perennierendes Gänsefussgewächs, das bis zu zwei Meter hoch werden kann. Es imponiert als sattgrüne Staude mit fingerförmigen Blättern, die selbst auch als Gemüse genossen werden können.

Quinoa – glutenfrei, aber reich an Proteinen und Nährstoffen

Die Quinoasamen werden von Hand geerntet und können unterschiedlich in der Farbe sein. Da ihre Samenschale saponinreich ist, müssen sie vor der Zubereitung gut gewaschen werden, was allerdings schon vor dem Verkauf geschieht. Heute wird Quinoa in den Andenstaaten Südamerikas, vor allem in Bolivien und Peru, wieder angebaut und dient den in den Anden lebenden Indianern als Lebensgrundlage. Quinoa ist glutenfrei, was für Glutenallergiker interessant ist. Überdies hat Quinoa einen bemerkenswerten Nährstoffgehalt: 100 g enthalten etwa 15–20 g Eiweiss (Reis 7–7,5 g), 5 g Fett (Reis 2,2 g), 60 g Kohlenhydrate (Reis 75 g), 0,85 mg Kalzium (Reis ca. 39 mg). Bei den Eiweissen finden wir wichtige Aminosäuren wie Cystin, Tryptophan und Lysin; bei den Fetten handelt es sich zu nahezu 100 Prozent um ungesättigte Fettsäuren, davon etwa 50 Prozent Linolsäure. Eisen, Zink, Magnesium, Vitamin B und E runden das positive Bild der Inhaltsstoffe ab.

In Europa wird Quinoa zumeist zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Andenbevölkerung südamerikanischer Staaten verkauft. Der Verkauf von Quinoa durch Voix Libres in Genf hat die Ausbildung und Erziehung benachteiligter Kinder in Bolivien und die Vorbeugung und Ausrottung der Kinderarbeit in den Bergwerken zum Ziel. Auf der Internetsite www.voixlibres.org, aber auch bei Google, finden sich verschiedene Rezepte für die Zubereitung von Quinoa.

Bei meiner Quinoazubereitung halte ich mich an die Rezepte für Risotto, die Kochzeit beträgt gute 20 Minuten. Quinoa bleibt körnig im Gegensatz zu unbehandeltem (nicht parboiled) Reis. Die aufgequollenen Quinoakörner lassen sich aber auch mit gedämpftem Gemüse mischen. ■

Zutaten für 4 Personen:

250 g Quinoa
5 dl kochende Gemüsebouillon
1 roter Peperone
1 Zuchetto
1 Lauchstange
1 kleine Zwiebel
6 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Quinoa in der heissen Gemüsebouillon 2 Stunden quellen lassen.
Gemüse und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl 7 Minuten dämpfen.
Nun das gequollene Quinoa zum Gemüse geben, vermischen und zusammen bei mittlerer Hitze noch kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quinoa ist zu beziehen bei:
Voix Libres, rue des Grottes 28, 1201 Genève
Tél. 022-733 03 03
E-Mail: voixlibres@voixlibres.org