

Bad Homburg, den 27. März 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Quinoa – eine gesunde Alternative zu Getreide

2013 ist das „Jahr der Quinoa“, so der US-Generalsekretär. Denn aufgrund seiner Nährstoffzusammensetzung sei diese dem Getreide ähnliche sehr robuste Pflanze bestens geeignet, den Hunger auf dieser Welt zu lindern. Selbst extreme Witterungsbedingungen, Wassermangel sowie schlechte Böden können ihr nichts anhaben. Quinoa ist eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen. Es enthält deutlich mehr Mikronährstoffe als das uns bekannte Getreide: Eisen, Mangan, Kalzium, Kupfer sowie große Mengen Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe. Dies alles sind Gründe weshalb der Anbau durch Entwicklungsprojekte gefördert wird.

Quinoa, auch als Inkareis, Andenhirse oder Perureis bezeichnet, ist glutenfrei und daher eine gute Alternative für diejenigen, die dieses Klebereiweiß nicht vertragen. Als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt diente die Pflanze bereits vor 6000 Jahren den Ureinwohnern der südamerikanischen Anden als eine der wichtigsten Nahrungsquellen. Für die Inkas war dieses Korn heilig, da es die „Quelle der großen Energie“ für sie war. Die einjährige Pflanze, die bis zu zwei Meter groß werden kann, ist verwandt mit Spinat, Mangold, Rote Beete und Möhren. Verwendung finden in unserer Küche vor allem die zwei Millimeter großen Samenkörner, aber auch die grünen Blätter.

Die Zubereitung ist einfach. Quinoa kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. Die beliebteste Art ist, es wie Reis zu kochen. Unterschiedliche Kräuter, die man frisch oder getrocknet zugeben kann sorgen für vielfältige Geschmacksvariationen. Es braucht nur 10 - 15 Minuten

Garzeit und eignet sich als Zutat zu Aufläufen, Eintöpfen, Suppen und Gemüsegerichten. Geschrotet und eingeweicht eignet sich das Korn gut für das Müsli am Morgen. Geröstet oder als Sprossen passt es gut in Salat. Der Geschmack ist wunderbar nussig.

Auf eines sollte man aber achten: Um sich selbst vor Schädlingen zu schützen befinden sich auf der Samenschale Sapoine. Das sind Pflanzenstoffe, die in Kontakt mit Wasser Schaum bilden. Bei einer noch nicht voll ausgereiften Immunabwehr können diese Sapoine die Darmwand schädigen. Deshalb sollten Kleinkinder bis zu zwei Jahren Quinoa vorsichtshalber nicht verzehren. Da diese Pflanze allerdings vor jeder Zubereitung unter fließendem Wasser so lange reinigt wird, bis keinerlei Schaumrückstände mehr sichtbar sind, wird diese Gefahr quasi automatisch beseitigt.

Für mich als Ernährungsmedizinerin sind Pflanzen wie diese sehr wertvoll, da die Chance groß ist, dass wir Menschen genetisch an diese Nahrung angepasst sind, was bei den vielen neuen Züchtungen oder gar genetisch veränderten Nutzpflanzen je nach der Größe der Veränderung eher fraglich ist.

Ich wünsche Ihnen eine sehr schöne und erholsame Osterzeit

Ihre

Dr. Petra Bracht

