

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Quinoa / Quinoa Kleie

Quinoa, in Südamerika auch unter Inkareis, Reisspinat oder Andenhirse genannt, wurde 2013 als »Pflanze des Jahres« gekürt. Als glutenfreies »Pseudogetreide« mit einem sehr guten Nährstoffprofil gewinnt Quinoa auch in unseren Speiseplänen mehr und mehr an Bedeutung.

Quinoa /Quinoa Kleie

Was ist Quinoa?

Quinoa, *Chenopodium quinoa*, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Gänsefußgewächse. Es ist also kein Getreide, sondern gehört zur gleichen Pflanzenfamilie wie die Rote Beete oder auch der Spinat. In Südamerika wird Quinoa auch als Inkareis, Inkakorn, Reisspinat oder Andenhirse bezeichnet. Hier dienen die einsamigen Nüsschen der Pflanze schon seit ca. 6000 Jahren als wichtiges Grundnahrungsmittel. 2013 wurde Quinoa zur »Pflanze des Jahres 2013« gekürt.

Die Pflanzen sind anspruchslos und gedeihen bis in sehr große Höhen von 4200 m. Sie werden bis zu zwei Meter hoch, gedeihen sogar in nährstoffarmen Böden und halten auch extremen Witterungsbedingungen stand. Als **glutenfreies** »Pseudogetreide« mit einem sehr guten Nährstoffprofil gewinnt Quinoa auch in unseren Speiseplänen mehr und mehr an Bedeutung. In der Quinoa Kleie sind die Samen zu einem grobkörnigen Mehl verarbeitet.

Was steckt im Quinoa?

Quinoa ist nach dem Kochen leicht knackig und hat im Geschmack eine milde, nussige Note. Quinoa ist ein guter Ersatz für typische Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln.

Der Eiweißgehalt (15%) aber auch die Eiweißzusammensetzung machen Quinoa zu einem hochwertigen Lebensmittel. In Bezug auf seine biologische Wertigkeit wird Quinoa höher eingestuft als Soja oder Getreide. Daher wird das Inkakorn gerade von Vegetariern und Veganern als Eiweißquelle hoch geschätzt. Daneben enthält Quinoa viele Vitamine und Mineralien, es hat z. B. mehr Calcium als Weizen oder Roggen. Der Verzehr von 100 g Quinoa deckt rund ein Drittel der empfohlenen täglichen Menge an Eisen, Magnesium und Mangan ab. 100 g des Getreides liefern 6 g Fett mit über 90 % hochwertigen ungesättigten Fettsäuren.

Wirkung und Verwendung von Quinoa

In der Küche: Quinoa ist für Glutenallergiker oder Menschen mit einer Getreideunverträglichkeit eine sehr gute Alternative. Gepuffter Quinoa findet sich daher oft im Müsli, normaler Quinoa auch als Kohlenhydratbeilage anstelle von Nudeln. Quinoa gibt einen neuen frischen Geschmack in der Alltagsküche. Außerdem lässt sich Quinoa wunderbar in Aufläufen oder als Bratling verarbeiten und eignet sich gut zum Füllen von Gemüse.

In der Heilkunde: Quinoa ist reich an Kohlenhydraten, diese bestehen jedoch aus komplexen Einheiten, die vom Körper aufgespalten werden müssen. Dadurch werden starke Blutzuckerschwankungen verhindert und eine gleichmäßige Glucoseversorgung der Zellen gewährleistet. Nicht zuletzt ist Quinoa eine Quelle für eine Vielzahl an Antioxidantien die einen Zellschutz für den gesamten Organismus bieten.

Quinoa-Tipp:

Quinoa enthält von Natur aus sogenannte Saponine, sollte daher vor dem Garen immer gewaschen werden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO BALANCE Suppen-Pause EL GAZPACHO**