

Amaranth und Quinoa - historisches Andenkorn

Die südamerikanischen Pflanzen Quinoa und Amaranth erfreuen sich wachsender Beliebtheit auch in Europa. Zu Recht, denn ihr Nährwertprofil weist sie als hochwertige Nahrungsmittel aus.



Amaranth (*Amaranthus* spp.) oder auch Fuchsschwanz genannt hat seinen Ursprung in Mexiko. (© Wildfeuer / www.wikipedia.de)

Die Geschichte beider Pflanzen reicht mehrere hundert Jahre in die Zeiten der Inkas und Azteken zurück (13 -16 Jhdt.). Bei den Inkas galt neben Mais und Kartoffeln Quinoa als Grundnahrungsmittel. Sie nannten die Pflanze „Mutter des Getreides,, welche als Wundermittel für Kraft und Gesundheit galt. Ähnlich wie Quinoa eines der Hauptnahrungsmittel der Inkas war, bildete das Amaranth in alter Zeit die Ernährungsgrundlage der mexikanischen Azteken. Beide Kulturpflanzen gerieten dann über 500 Jahre lang in Vergessenheit, welches mit der Ächtung dieser Getreidesorten und der Zerstörung des Azteken- und Inkareiches zusammenhängt. So verboten die Spanier den Anbau dieser Pseudogetreidesorten u.a. wegen ihrer Kraft spendenden Wirkung.

Anbau

Amaranth und Quinoa bevorzugen warme Anbaugeländer, der Anbau ist aber auch in Süd-Deutschland möglich. Der Anbau erfolgt einjährig mit einer relativ kurzen Vegetationsperiode (Aussaat im Mai – Ernte im September) und die Erträge liegen je nach Witterung und Genotyp bei Amaranth und Quinoa bei ca. 25-40 dt/ha Kerntrockenmasse.



Quinoa (*Chenopodium quinoa*) oder auch Inkareis genannt hat seinen Ursprung in Peru. (© MarkusHagenlocher / www.wikipedia.de)

Gesundheitswert

Amaranth und Quinoa sind eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle und enthalten neben essentiellen Aminosäuren auch viele mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffe, B Vitamine sowie Ballaststoffe (s. Nährwerttabelle). Sie stellen einen vollwertigen Getreideersatz dar. Amaranth und Quinoa haben zudem ein sehr geringes Allergen-Potenzial.

Verarbeitung

Es bestehen vielfältige Verarbeitungs- und Einsatzmöglichkeiten in der Lebensmittelindustrie zum Beispiel als natürlicher Ersatzstoff für Lebensmittelzusatzstoffe zur Erhöhung der Wasserbindungsfähigkeit, zur Emulsionsstabilisierung und als Gelier- und Verdickungsmittel. Weiterhin finden Amaranth und Quinoa Verwendung in Säuglingsnahrung, Diät- und Nahrungsergänzungsmitteln. Sie sind besonders für Sportler, Allergiker und Zöliakiepatienten (Glutenfreies Nahrungsmittel) geeignet.

Nährwert-Tabelle für Amaranth und Quinoa

Inhaltsstoffe [in 100 g]	Weizen (ganzes Korn)	Amaranth	Quinoas
Protein (Nx6,25)	11,7 g	15,8 g	14,8 g
Lysin	380 mg	847 mg	860 mg
Fett	1,83 g	8,81 g	5,04 g
Mineralstoffe gesamt	1,67 g	3,25 g	3,33 g
Calcium	33 mg	214 mg	80 mg
Magnesium	97 mg	308 mg	276 mg
Kalium	381 mg	484 mg	804 mg
Eisen	3,2 mg	9,0 mg	8,0 mg

* Calcium in Kuhmilch: 120 mg

**Eisen in Spinat: 3,8 mg

Durchschnittswerte aus: Souci-Fachmann-Kraut

©Netzwerk bioaktive pflanzliche Lebensmittel