

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.

Die Geschichte beider Pflanzen reicht mehrere hundert Jahre in die Zeiten der Inkas und Azteken zurück (13 -16 Jhd.).

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

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.

Nährwert-Tabelle für Amaranth und Quinoa

Inhaltsstoffe [in 100 g]	Weizen (ganzes Korn)	Amaranth	Quinoa
Protein (N x 6,25) (Lysin)	11,7 g 380 mg	15,8 g 847 mg	14,8 g 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

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. Verwendung in Säuglingsnahrung, Diätahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln. Besonders geeignet für Sportler, Allergiker und Zöliakiepatienten (Glutenfreies Nahrungsmittel).

Amaranth

Amaranth (*Amaranthus spp.*) oder auch Fuchsschwanz genannt hat seinen Ursprung in Mexiko.



Bildquelle: Wikipedia

Quinoa

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) oder auch Inkareis, Inkaweizen, Reismelde, Inkakorn, Reisspinat, Andenhirse oder Perureis genannt hat seinen Ursprung in Peru.



Bildquelle: Wikipedia