

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Oktober 2014 -

Quinoa – Interessante Alternative zu Getreide

Warenkunde

Quinoa gilt als sog. „Pseudo-Getreide“, denn es gehört nicht, wie das Getreide zur Familie der Gräser, sondern zur Familie der Fuchsschwanzgewächse, ist also eher mit Spinat, Mangold und Roter Bete verwandt. Die kleinen gelblichen Kügelchen, die an Hirse erinnern, stammen aus Südamerika und werden häufig als Reis der Inkas bezeichnet. Seit über 6.000 Jahren ist Quinoa gemeinsam mit Amaranth einer der Hauptstärkelieferanten Südamerikas. Die Pflanzen haben geringe Ansprüche an Boden und Wasser. Deshalb gedeihen sie in Hochebenen der Anden oberhalb von 4.000 m.

Inhaltsstoffe

Das Pseudo-Getreide enthält besonders hochwertiges Eiweiß, das teilweise nur in Fleisch und Fisch vorkommt. Aus diesem Grund ist es besonders für Vegetarier und Veganer gut geeignet, um Mangelzustände zu vermeiden. Der hohe Gehalt an Eisen, Magnesium und Kalzium macht Quinoa ebenfalls zu einem hochwertigen Lebensmittel. Kalzium ist vor allem für diejenigen wichtig und interessant, die keine Laktose vertragen und darum auf Milch verzichten müssen. Da Quinoa kein Gluten enthält, ist es auch für Kinder mit Zöliakie verträglich. Ein hoher Gehalt an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren liefert weitere Pluspunkte.

Einkaufs- und Küchentipps

Quinoa enthält viele natürliche Bitterstoffe. Wer den leicht bitteren Geschmack nicht mag, kann durch gründliches Waschen Einiges davon entfernen.

Damit Quinoa nicht ranzig wird, sollte er immer licht- und luftgeschützt aufbewahrt und zügig verbraucht werden. In der Küche eignet er sich nicht nur als Beilage, sondern auch als Salat, Gemüseeintopf, Füllungen für Paprika, Zucchini oder Auberginen, leckere Pfannkuchen oder Aufläufe.

Quinoaflocken passen prima ins Müsli oder reichern Suppen an. In gepoppter Form eignet er sich sehr gut für das Frühstück, um ihn über das Müsli zu streuen.

Gut sortierte Supermärkte haben mittlerweile Quinoa im Sortiment. Ansonsten bekommt man ihn in Reformhäusern und Bioläden, übers Internet, oder in einigen Drogeriemärkten.

Gekochter Quinoa (Grundrezept)

für 4 Portionen

Zutaten:

150 g Quinoa
Salz
1 EL Olivenöl

So wird's gemacht:

- Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.
- 450 ml Wasser zum Kochen bringen, den Quinoa einstreuen, umrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 12 Min. kochen.
- Quinoa vom Herd nehmen und weitere 10 Min. quellen lassen, leicht salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

...

Quinoa-Salat

für 4 Portionen

Zutaten:

200 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
2	Tomaten
2	Frühlingszwiebeln
5 Stängel	Petersilie
3 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
	Salz
etwas	Pfeffer

So wird's gemacht:

- Quinoa in der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
- Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken-schütteln, fein hacken. Den abgekühlten Quinoa mit Tomaten, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Zitronensaft und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Quinoa

für 4 Portionen

Zutaten:

150 g	Quinoa
300 ml	Gemüsebrühe
4	Tomaten
1	Zwiebel
1	Zucchini
2	gelbe Paprika
2 EL	Olivenöl
	Salz
etwas	Zitronensaft
	Pfeffer
	gemahlener Kreuzkümmel

So wird's gemacht:

- Quinoa unter lauwarmem Wasser abspülen, solange bis es klar ist. Brühe in einem Topf aufkochen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Min. gar köcheln. Anschließend vom Herd nehmen.
- Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, ebenfalls würfeln. Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und würfeln.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucchini- und Paprikawürfel hinzufügen und einige Minuten mit dünsten. Tomaten untermischen, mit schmoren.
- Das Gemüse mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und anschließend Quinoa unter das Gemüse mischen.

Rezepte: www.eatsmarter.de

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner