



Amaranth - Chia - Quinoa

Kleine Nährstoffriesen

Kathi Dittrich

Sie sind glutenfrei, nährstoffreich und äußerst geschmackvoll. Die kleinen Samen aus Süd- und Mittelamerika haben viele Pluspunkte. In der vollwertigen und veganen Küche erleben sie derzeit ein Comeback.

Azteken, Inkas und Mayas wussten bereits um den Wert der kleinen Samen. Sie nutzten die Körner sowohl zur Stärkung als auch zu mythischen Zwecken. Engagierten Entwicklungshelfern und Biopionieren ist es zu verdanken, dass es die traditionsreichen Kulturpflanzen heute bei uns zu kaufen gibt. Sie stammen meist von kleinbäuerlichen Kooperativen aus Bolivien, Ecuador, Mexiko und Peru. Die steigende Nachfrage hat zwar den Anbau gestärkt, allerdings auch den Einsatz von Kunstdünger und Pestiziden vorangetrieben und die Preise in den Erzeugerländern erhöht. Wer Umwelt und Kleinbauern stärken möchte, bevorzugt Samen mit Fair-Trade-Siegel aus Bioanbau.

Während Chiasamen gerade als Superfood auf dem Markt Karriere machen, sind Amaranth und

Quinoa etwas in den Schatten geraten. Verstecken müssen sich die beiden nährstoffreichen Samen aber nicht. Sie liefern wie Chia reichlich Protein, Fett, Vitamine und Mineralstoffe. Im Gegensatz zu Weizen oder Roggen bilden die Pseudogetreide kein Gluten und sind daher besonders in der glutenfreien Ernährung beliebt. Die drei Samen werden in der Küche zwar ähnlich wie Getreide genutzt, gehören botanisch aber zu den zweikeimblättrigen Pflanzen.

Chia – fettreiche Winzlinge

Die hellbraunen Chiasamen sind die kleinsten der drei Pseudocerealien. Die Früchte des Lippenblüters (*Salvia hispanica*) ähneln mit rund 30 Prozent Fett und bis zu 25 Prozent Protein eher Ölsaaten als Getreide. Durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen verfügen sie wie Lein- oder Flohsamen über

gute Quelleigenschaften und kommen der Darmtätigkeit zugute. Von den Vitaminen und Mineralstoffen sticht besonders Calcium heraus. Eine Portion Chia enthält etwa so viel Calcium wie eine kleine Tasse Milch, allerdings ist die Verfügbarkeit für den Körper geringer.

Da die Samen winzig klein sind, werden sie überwiegend eingeweicht verarbeitet. Aufgrund ihrer starken Quellfähigkeit entsteht beim Einweichen ein Gel, das sich wie ein Pudding löffeln lässt. Bereits die Azteken schätzten in Frucht- oder Gemüsesaft eingeweichte Chiasamen als eine Art Powerdrink. Besonders gut verfügbar sind die Nährstoffe aus gemahlene Samen, die sich zu Backwaren, Müsli oder Frühstücksbrei verarbeiten lassen. Mit rund 17 Euro pro Kilo liegen Chiasamen preislich allerdings deutlich über Amaranth und Quinoa.



Die Verwandtschaft mit Salbei sieht man der Chiapflanze an.

Dicht an dicht sitzen die Quinoasamen an der Ähre. Ihr Ertrag ist allerdings deutlich geringer als der von Getreide.



© rioblanco/123RF.com

Quinoa – bunte Vielfalt

Quinoasamen kommen in weiß, rot und schwarz richtig farbenfroh daher. Wie Rote Bete, Mangold und Spinat zählen sie zu den Gänsefußgewächsen (*Chenopodiaceae*). Die robuste Pflanze fühlt sich in Südamerika in einer Höhe von 4000 Metern ebenso wohl wie auf europäischen Äckern. Ihr Proteingehalt ist zwar geringer als der von Chiasamen, hat aber für pflanzliche Lebensmittel eine recht hohe biologische Qualität. Das macht Quinoa zu einer wertvollen Proteinquelle für Veganer. Von den anderen Inhaltsstoffen fällt besonders der hohe Eisengehalt auf. Um die geringe Verfügbarkeit des Mineralstoffs für den Körper zu verbessern, ist es sinnvoll, die Körner mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst zu kombinieren, beispielsweise als gefüllte Paprika,

Quinoa-Kohl-Pfanne oder Obstsalat. Quinoa enthält weiterhin Calcium, Magnesium, Eisen und Zink, verschiedene Vitamine der B-Gruppe und Vitamin E. Wie bei Amaranth sitzen auf der Samenschale bitter schmeckende Saponine, die der Pflanze als Schutz vor Fraßfeinden dienen. Beim Menschen können sie in größerer Menge Darmreizungen verursachen. Bevor die Körner in den Handel kommen, werden die Saponine bei der Reinigung weitgehend entfernt. Da die Samen etwas größer als Chia und Amaranth sind, lassen sie sich als Ganzes kochen und als Beilage, für Füllungen oder Bratlinge verwenden (siehe auch Rezeptkarte). Auch gepoppt oder gekeimt ist Quinoa beliebt. Ihr leicht nussiges Aroma kommt in süßen wie pikanten Gerichten gut zur Geltung.

Amaranth – poppt das Müsli auf

Das anspruchslose Fuchsschwanzgewächs (*Amaranthaceae*) wird überwiegend in Südamerika angebaut, wächst aber auch hierzulande. Unter anderem wird es in Österreich für den Biohandel angebaut. Die hellbraunen Samen sind wie Chia winzig klein. Tausend Körnchen wiegen nur knapp ein Gramm. In Proteingehalt und

-qualität stehen sie Quinoa in nichts nach. Herausragend ist ihr hoher Magnesium- und Calciumgehalt, der zwischen dem von Chia und Quinoa liegt. Damit sich die winzigen Samen in der Küche verwenden lassen, werden sie unter anderem gepufft und geflockt angeboten. In der heimischen Getreidemühle lassen sich die Samen wegen ihrer geringen Größe nur grob zerkleinern. Das Puffen in einem großen Topf ohne Fett gelingt aber auch zu Hause. Die nussigen Pops und Flocken schmecken lecker im Müsli und machen sich auch in Keksen, Kuchen und Waffeln gut. Da sie kein Klebereiweiß enthalten, müssen sie wie Chia und Amaranth für Backwaren mit einem größeren Anteil Weizen- oder Dinkelmehl gemischt werden.



© Christian Weiß/123RF.com

Die langen roten Blüten der Amaranthpflanze erinnern an einen Fuchsschwanz, daher der Name der Pflanzenfamilie.

Besondere Nährstoffe im Vergleich

pro 100 g	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Eisen (mg)	Magnesium (mg)	Calcium (mg)
Amaranth	15	9	57	10	9,0	308	214
Chia	21	31	5	31	8	330	500
Quinoa	14	5	59	7	8	276	80
Weizen	11	1	69	7	1	30	17
Naturreis, entspelzt	7	2	74	2	3,2	119	16

Im Vergleich zu Weizen oder Reis enthalten die Samen der Pseudocerealien deutlich mehr Eiweiß, Fett und Mineralstoffe.

