

Amaranth und Quinoa

Amaranth und Quinoa sind hirseähnliche "Pseudo - Cerealien" aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse, die von den Indios und Inkas vor der Eroberung durch die Spanier viel angebaut wurden. Da diese Getreide von den Indios und Azteken auch bei rituellen Handlungen eine große Rolle spielten, verboten die Spanier deren Anbau bei Todesstrafe.

Nur in wenigen abgelegenen Berggegenden hielt sich der Anbau bis heute.

Amaranth ein Fuchsschwanzgewächs, gibt es darüber hinaus noch in Asien und er wird seit einiger Zeit auch in der Steiermark angebaut. Amaranth lässt sich in einer Pfanne (ohne Öl) wie Popcorn puffen. Lassen sie die Pfanne dafür erst richtig heiß werden, geben Sie etwas Amaranth (nur eine Schicht) hinein und decken Sie einen Deckel drauf. In dieser Form eignet er sich auch gut als Müslizutat.

Der ernährungsphysiologische Wert von Quinoa und Amaranth liegt in der ausgewogenen Aminosäurezusammensetzung des Eiweißes. So enthalten beide besonders viel Lysin, Methionin und Phenylalanin. Sie sind damit für die vegetarische Ernährung besonders geeignet.

Da **Quinoa** in der Schale einen hohen Saponingehalt besitzt (eine seifenähnliche, schwer verdauliche Substanz), wird es geschält bevor es in den Handel kommt. Wegen des (geringen) Restgehaltes an Saponin sollte es nicht zur Säuglingsernährung genommen werden!

Quinoa und Amaranth lassen sich (am besten vorgekocht) oder als Pops einem Brot zusetzen. Der Anteil an Quinoa sollte dabei ca. 10%, der von Amaranth 20%, bezogen auf den Mehlanteil betragen (100g bzw 200g ungekochte Körner je kg Mehl). Die folgenden Rezepte sind lediglich eine Anregung. Mit Quinoa und Amaranth können Sie prinzipiell jedes Rezept machen, in dem Hirse, Buchweizen oder Grünkern verwendet werden.



Amaranthpflanze

Grundrezept Amaranth:

3-fache Menge Salzwasser (oder Gemüsebrühe) mit Amaranth aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen und danach noch einmal 20 min. ziehen lassen.

Grundrezept Quinoa:

ca 3fache Menge Salzwasser (oder Gemüsebrühe) mit Quinoa aufkochen und 15-20 min. köcheln lassen.

Amaranth Gemüseintopf

Zutaten: 50 g Amaranth, 4 Karotten, 2 Zucchini, 2 Kohlrabi, 1 TL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Ingwer (daumengroß), 2 Zehen Knoblauch, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 EL geröstete Kürbiskerne, frische Kräuter nach Wahl und Saison.

Das Gemüse putzen bzw. schälen und klein schneiden, Ingwer und Chilischote sehr klein hacken.

Zuerst Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend das Gemüse mit zugeben und ca. 10 Minuten garen lassen. Dann den Amaranth hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 30 Minuten garen lassen. Die Kräuter klein hacken. Am Schluss erneut gut durchmischen. Mit den Kürbiskernen und den Kräutern bestreuen und servieren.

Quinoabrei

Zutaten: 100g Quinoa, 250ml Milch, Prise Salz, Zucker oder Honig und Zimt nach Geschmack.

Zubereitung: Wie Reisbrei: Quinoa mit der Milch, dem Salz und dem Zucker in ca. 20 Minuten bei milder Hitze ausquellen lassen.

Nach Belieben können gehackte Nüsse aller Art, Rosinen und frisches Obst untergezogen bzw. zugefügt werden.

Quinoapfannkuchen

Zutaten: 125g Quinoa, 50g Weizenmehl, 2 Eier, 1 Zwiebel (fein gehackt),

Salz, je nach Geschmack: Muskatnuß, Pfeffer, Parmesankäse, Kräuter.

Zubereitung: Quinoa kochen. Eier, Quinoa, Mehl, Salz und Geschmackszutaten mischen. In der Größe von Kartoffelpuffern als Beilage oder zu Salat braten.



Quinoafeld in Peru

Amaranth und Quinoa

Amaranth und Quinoa sind hirseähnliche "Pseudo-Cerealien" aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse, die von den Indios und Inkas vor der Eroberung durch die Spanier viel angebaut wurden. Da diese Getreide von den Indios und Azteken auch bei rituellen Handlungen eine große Rolle spielten, verboten die Spanier deren Anbau bei Todesstrafe.

Nur in wenigen abgelegenen Berggebieten hielt sich der Anbau bis heute.

Amaranth ein Fuchsschwanzgewächs, gibt es darüber hinaus noch in Asien und er wird seit einiger Zeit auch in der Steiermark angebaut. Amaranth lässt sich in einer Pfanne (ohne Öl) wie Popcorn puffen. Lassen sie die Pfanne dafür erst richtig heiß werden, geben Sie etwas Amaranth (nur eine Schicht) hinein und decken Sie einen Deckel drauf. In dieser Form eignet er sich auch gut als Müslizutat.

Der ernährungsphysiologische Wert von Quinoa und Amaranth liegt in der ausgewogenen Aminosäurezusammensetzung des Eiweißes. So enthalten beide besonders viel Lysin, Methionin und Phenylalanin. Sie sind damit für die vegetarische Ernährung besonders geeignet.

Da **Quinoa** in der Schale einen hohen Saponingehalt besitzt (eine seifenähnliche, schwer verdauliche Substanz), wird es geschält bevor es in den Handel kommt. Wegen des (geringen) Restgehaltes an Saponin sollte es nicht zur Säuglingsernährung genommen werden!

Quinoa und Amaranth lassen sich (am besten vorgekocht) oder als Pops einem Brot zusetzen. Der Anteil an Quinoa sollte dabei ca. 10%, der von Amaranth 20%, bezogen auf den Mehlanteil betragen (100g bzw 200g ungekochte Körner je kg Mehl). Die folgenden Rezepte sind lediglich eine Anregung. Mit Quinoa und Amaranth können Sie prinzipiell jedes Rezept machen, in dem Hirse, Buchweizen oder Grünkern verwendet werden.



Amaranthpflanze

Grundrezept Amaranth:

3-fache Menge Salzwasser (oder Gemüsebrühe) mit Amaranth aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen und danach noch einmal 20 min. ziehen lassen.

Grundrezept Quinoa:

ca 3fache Menge Salzwasser (oder Gemüsebrühe) mit Quinoa aufkochen und 15-20 min. köcheln lassen.

Amaranth Gemüseintopf

Zutaten: 50 g Amaranth, 4 Karotten, 2 Zucchini, 2 Kohlrabi, 1 TL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Ingwer (daumengroß), 2 Zehen Knoblauch, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 EL geröstete Kürbiskerne, frische Kräuter nach Wahl und Saison.

Das Gemüse putzen bzw. schälen und klein schneiden, Ingwer und Chilischote sehr klein hacken.

Zuerst Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend das Gemüse mit zugeben und ca. 10 Minuten garen lassen. Dann den Amaranth hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 30 Minuten garen lassen. Die Kräuter klein hacken. Am Schluss erneut gut durchmischen. Mit den Kürbiskernen und den Kräutern bestreuen und servieren.

Quinoabrei

Zutaten: 100g Quinoa, 250ml Milch, Prise Salz, Zucker oder Honig und Zimt nach Geschmack.

Zubereitung: Wie Reisbrei: Quinoa mit der Milch, dem Salz und dem Zucker in ca. 20 Minuten bei milder Hitze ausquellen lassen.

Nach Belieben können gehackte Nüsse aller Art, Rosinen und frisches Obst untergezogen bzw. zugefügt werden.

Quinoapfannkuchen

Zutaten: 125g Quinoa, 50g Weizenmehl, 2 Eier, 1 Zwiebel (fein gehackt),

Salz, je nach Geschmack: Muskatnuß, Pfeffer, Parmesankäse, Kräuter.

Zubereitung: Quinoa kochen. Eier, Quinoa, Mehl, Salz und Geschmackszutaten mischen. In der Größe von Kartoffelpuffern als Beilage oder zu Salat braten.



Quinoafeld in Peru