Gesundheitstipp

Pseudogetreide – gesunde Abwechslung auf dem Teller

Sie begegnen uns in Bowls, Salaten und im Müsli, aber trotzdem gelten Amaranth, Chia, Buchweizen und Quinoa eher als Exoten in der deutschen Küche. Dabei verdienen sie einen regelmäßigen Platz auf unserem Speiseplan. Denn die sogenannten Pseudogetreide-Sorten schmecken köstlich und liefern ernährungsphysiologisch eine wertvolle Ergänzung in unserer Ernährung. Außerdem sorgen sie für leckere Abwechslung auf unseren Tellern.

Quinoa, Amaranth und Co. sehen zwar ein wenig aus wie klassische Getreidesorten und werden auch ähnlich zubereitet, gehören allerdings nicht zur botanischen Familie der Süßgräser wie etwa Weizen. Daher spricht man von Pseudogetreide. Weil sie glutenfrei sind, passen sie perfekt zu allen, die sich glutenfrei ernähren wollen oder müssen. Die meisten Pseudogetreide enthalten auch etwas weniger Kohlenhydrate als Vollkornweizen und punkten mit einem niedrigen glykämischen Index. Daher sind sie eine prima Alternative für Menschen mit Blutzucker- oder Gewichtsproblemen. Außerdem stecken sie voller Eiweiß und Proteine und liefern viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für die Gesundheit von Vorteil sind.

Diese vier Pseudogetreide-Arten sollten Sie kennen

Amaranth: Als nussige Pops und Flocken schmeckt Amaranth besonders gut in süßen Speisen wie in Müsli, Keksen, Kuchen oder Waffeln. Aber die kleinen Samen machen auch herzhaft viel her: So ergänzen sie gekocht Gemüsepfannen, Aufläufe oder Bratlinge.

Das steckt drin: hochwertiges Eiweiß, viel Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen.

Quinoa: Eine perfekte Beilage, die ein wenig an Reis oder Couscous erinnert und gerne öfter Einzug in unsere Ernährung halten darf. Gekocht wird Quinoa ebenfalls wie Reis. Mit etwas Butter oder Olivenöl und einer Prise Salz verfeinert, wird er zur leckeren Beilage, zur schmackhaften Füllung (z. B. in gefüllten Paprika), zu Bratlingen oder zu einer Suppe.

Das steckt drin: Folsäure und weitere Vitamine der B-Gruppe, viel Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink.

Buchweizen: Buchweizen bekommt man als ganze Körner oder Mehl. Die Körner werden gekocht als schmackhafter Brei, als Risotto, Bratling oder Beilage serviert. Geröstet sind sie auch ein prima Topping für Suppen oder Salate. Buchweizenmehl eignet sich bestens zum Backen. In Frankreich sind Galettes, dünne Buchweizen-Crêpes, eine beliebte Spezialität und werden meist mit einer herzhaften Füllung serviert.

Das steckt drin: viel Magnesium und Kalium, Nähr-, Vital- und Mineralstoffe sowie leicht verdauliche Proteine.

Chia: Chia-Samen ergänzen Backwaren, Müsli oder den Frühstücksbrei. Chia punktet durch einen besonders hohen Anteil an Ballaststoffen, zudem liefern die kleinen Samen rund 30 Prozent Fett, und das mit einem besonders günstigen Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren und einem hohen Proteingehalt.

Das steckt drin: viele Omega-3-Fettsäuren, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Rezept-Idee für die Lunchbox

Frischer Quinoa-Salat – Zutaten für 2 Portionen:

- 80 g Quinoa
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Salatgurke
- ½ gelbe Paprika
- 1 Hand voll frische Petersilie
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Feta
- 150 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben und unter laufendem Wasser gut abspülen. Anschließend in einem Topf mit ca. 200 ml Salzwasser aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Tomaten, Gurke und Paprika waschen und in kleine Würfelchen schneiden, Petersilie abbrausen und feinhacken. Quinoa mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Gemüsewürfel und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Lunchbox füllen und kalt stellen. Feta kleinbröseln, mit dem Joghurt mischen und kurz vor dem Verzehr über den Salat geben. Wer mag, streut noch ein paar Pinien- oder Kürbiskerne darüber oder gibt gehackte Minzblätter oder Frühlingszwiebelringe dazu.

Artikelnummer 1700082E 1022

BARMER