

"Quinoa - ein Geschenk der Götter"

Автор(и): Нора Иванова, Редактор Растителна Защита /РЗ/

Дата: 05.01.2016 Брой: 1/2016



Im Jahr 2013 erklärte die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) das Jahr zum Internationalen Jahr der Quinoa und die kleinen, schmackhaften Samen zu einem "Superfood". Quinoa wird vom Körper leicht verdaut, ihre Kohlenhydrate bauen sich langsam ab und sie weist ein vollständiges Aminosäurenprofil auf. All dies garantiert den perfekten Speiseplan für Raumfahrer, und auf dem Planeten Erde bietet sie Hoffnung zur Lösung globaler Probleme der langfristigen Ernährung seiner wachsenden Bevölkerung. Gleichzeitig schafft die steigende Nachfrage nach exotischen Importprodukten in Europa automatisch Bedingungen für ein Ungleichgewicht in der Quinoa-Produktion in den Ländern, die die Hauptquellen dieser Kulturpflanze sind.

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) ist kein Getreide, da sie zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Chenopodiaceae) gehört, zu der auch Spinat und Rüben zählen. Quinoa ist eine getreideähnliche einjährige Kulturpflanze, die hauptsächlich wegen ihrer essbaren Samen und ihres hohen

Nährwerts angebaut wird. Die Nahrung der Inkas, wie Forscher sie nennen, ist ein Samen, kein Korn, und besitzt nützliche Eigenschaften, die denen mehrerer Blattgemüse wie Spinat ähneln.

Klassifikation

Reich: Eukaryota

Königreich: Plantae

Unterkönigreich: Tracheobionta

Abteilung: Magnoliophyta

Klasse: Magnoliopsida

Ordnung: Caryophyllales

Familie: Chenopodiaceae

Unterfamilie: Chenopodioideae

Gattung: Chenopodium

Art: C. quinoa

Nährwert

Quinoasamen enthalten essentielle Aminosäuren wie Lysin sowie große Mengen an Kalzium, Phosphor und Eisen. Die Blätter sind ebenfalls essbar und ähneln stark denen von Amarant. Quinoa wird in der europäischen Küche immer beliebter, nicht nur als vielseitiger Ersatz für Reis und aufgrund ihres geringen Kohlenhydratgehalts, sondern auch wegen der Abwesenheit von Gluten, das in letzter Zeit als eine Hauptursache für Allergien angesehen wurde. Quinoa enthält außerdem große Mengen der Vitamine B und E. In der modernen Zeit wird Quinoa besonders geschätzt, weil ihr Proteingehalt sehr hoch ist (14 % der Masse), wenn auch nicht höher als bei den meisten Hülsenfrüchten. In 100 g roher Quinoa sind etwa (Prozentsätze der empfohlenen Tageszufuhr) enthalten: 65 % Phosphor, 55 % Magnesium, 35 % Eisen, 14 % Protein und 7 % Ballaststoffe. Im Jahr 2013 erklärte die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) das Jahr zum Internationalen Jahr der Quinoa und die kleinen, schmackhaften Samen zu einem "Superfood".

Ursprünge der Quinoa-Landwirtschaftspflanze

Das Grundnahrungsmittel der Inkas war bereits vor 5000 Jahren Quinoa. Sie hielten die Pflanze für heilig, ein Geschenk der Götter, und nannten sie "die Mutter aller Körner". Diese landwirtschaftliche Kulturpflanze wurde vor 3000 bis 4000 Jahren erstmals in der Andenregion von Ecuador, Bolivien, Kolumbien und Peru als Ernte angebaut. Der Name "Quinoa" stammt von der

spanischen Schreibweise des Namens des Quechua-Indianervolks "Kinwa" oder "Qin-wah". Während der Eroberung Südamerikas nannten spanische Kolonisatoren Quinoa spöttisch "Indianeressen" und zerstörten anschließend die indianischen Quinoa-Felder und verboten ihren Anbau. Ihnen war jedoch nie bewusst, dass die Inkas heimlich weiterhin Quinoa in den fast unzugänglichen hohen Teilen der Anden anbauten, wo Kolonisatoren keinen Fuß fassten, weil die Luft dünn und die Lebensbedingungen hart waren.

Anbau

Eine Eigenschaft der Pflanze ist, dass sie unter allen Bedingungen und in jedem Boden wachsen kann. Quinoa kann von 0 bis 4000 m über dem Meeresspiegel angebaut werden, in Gebieten, in denen andere Kulturen nicht gedeihen können. Die Pflanze passt sich recht erfolgreich an Klimazonen von der Wüste bis zu heiß und trocken an. Sie kann auch bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 40 bis 88 % und Temperaturen von -4 bis +38 °C wachsen. Quinoa nutzt Wasserressourcen effizient, ist tolerant und widerstandsfähig gegenüber Bodenfeuchtemangel und erzielt gleichzeitig akzeptable Erträge bei Niederschlägen von 100 bis 200 mm. Nach der Ernte müssen die Körner verarbeitet werden, um die bitter schmeckenden Saponine enthaltende Schicht zu entfernen. Die Samen können neben kulinarischen Bedürfnissen auch aufgrund ihres Reichtums an Spurenelementen als Futtermittel verwendet werden. Die beste Zeit für die Pflanzung ist von Ende April bis Ende Mai. Bei Bodentemperaturen um 15 °C keimen die Pflanzen innerhalb von drei bis vier Tagen. Die Samen sollten nicht tiefer als 15 cm gesät werden. Die Pflanzung kann von Hand oder mit einer Sämaschine erfolgen. Die Pflanzen sollten auf einen Abstand von 15-45 cm ausgedünnt werden. Pro Dekar wird ein Kilogramm Samen benötigt. Die Aussaat in Reihen erleichtert das Jäten, das obligatorisch ist. Die Bodenfeuchtigkeit wird voraussichtlich bis Anfang Juni für die Keimung ausreichen. Quinoa ist erntereif, wenn ihre Blätter abgefallen sind. Die Samen können leicht von Hand gesammelt werden. Der Zeitpunkt der Quinoa-Ernte ist wichtig, denn wenn es geregnet hat, können die trockenen Samen keimen. Die beste Zeit für die Ernte der Kultur ist bei trockenem Wetter.

Globalisierung

Im Jahr 1996 wurde Quinoa von der FAO als eine der vielversprechendsten Kulturpflanzen für die Menschheit eingestuft, nicht nur wegen ihrer vorteilhaften Eigenschaften und ihrer vielen Verwendungsmöglichkeiten, sondern auch als Alternative zur Lösung der ernstesten Probleme der Ernährung des Planeten. Neben dieser globalen Anerkennung nahm auch die NASA sie als geeignete Kultur zur Aufrechterhaltung der Lebenserhaltung der Besatzung in ökologischen Raumfahrtssystemen (Controlled Ecological Life Support System) auf. Quinoa wird vom Körper leicht verdaut, ihre Kohlenhydrate bauen sich langsam ab und sie weist ein vollständiges Aminosäurenprofil auf. All dies garantiert den perfekten Speiseplan für den Raumfahrer. Aufgrund ihrer sprichwörtlichen Anpassungsfähigkeit an extreme ökologische Bedingungen hat der Quinoa-Anbau in den letzten Jahren zugenommen und sich sogar auf Gebiete ausgeweitet, in denen niemand dachte, dass sie gedeihen könnte, geschweige denn eine gute Ernte abwerfen würde. Die führenden Produzenten der alten Inka-Kulturpflanze sind Bolivien, Peru, die USA, Ecuador und Kanada. Quinoa wird auch in England, Schweden, Dänemark, den Niederlanden, Italien und

Frankreich angebaut. In tropischen Gebieten, wie den Savannen Brasiliens, wird seit 1987 experimentell Quinoa angebaut, wobei größere Mengen als in der Andenregion erzielt werden. Es gibt keine Grenzen mehr für den Anbau einer bestimmten landwirtschaftlichen Kulturpflanze, noch für ihren Verzehr, selbst wenn ein bestimmtes Lebensmittel nicht an die lokale Esskultur gebunden ist. Dies führt natürlich auch zu anderen Konsequenzen als der Popularisierung und Ernährung der Welt mit einem bestimmten Superfood. Die steigende Nachfrage nach exotischen Importprodukten in Europa beispielsweise schafft automatisch Bedingungen für ein Ungleichgewicht in der Quinoa-Produktion in den Ländern, die die Hauptquellen dieser Kulturpflanze sind. Die Preise steigen aufgrund der erhöhten Nachfrage und der lokale Verbrauch von Quinoa nimmt zugunsten ihres Exports ab. In ländlichen Gebieten beginnen Landwirte, nur noch Quinoa zu säen, und so nimmt die Kulturpflanzenvielfalt drastisch auf Kosten der Bodenressourcen ab, die durch den kontinuierlichen Anbau derselben Kulturpflanze erschöpft werden. Die Rolle spekulativer Spiele von Händlern, getrieben von schnellen Gewinnen und stimuliert durch die neue kommerzielle Nische – Veganismus/Vegetarismus, deren philosophische Prinzipien längst die Umlaufbahn der richtigen und gesunden Ernährung verlassen haben, ist ebenfalls nicht unbedeutend.