

Quinoa

Topper onder de granen



Met eretitels als 'de parel van de Inca's', 'het heilige graan uit de Andes', en 'moeder der granen', is de voor velen nog vrij onbekende graansoort quinoa inderdaad een ware verrijking voor onze westerse voeding. Niet alleen zijn er de lekkere, milde smaak en de diversiteit in haar bereidingswijzen, vooral de hoge voedingswaarde en het glutenvrije eiwit zijn redenen waarom we quinoa voor een goede gezondheid bijna dagelijks in ons menu zouden moeten opnemen.

⋮ *De bakermat van quinoa (Chenopodium quinoa) ligt in het Andesgebergte.*

Even voorstellen

De bakermat van quinoa (*Chenopodium quinoa*) ligt in het Andesgebergte. In de hoogdagen van de Incabeschaving werd het er op meer dan 3000 meter hoogte gekweekt en tegenwoordig wordt het vooral gecultiveerd in Colombia, Ecuador, Bolivia, Peru en Noord-Argentinië. Quinoa behoort niet zoals de meeste granen tot de familie van de Poaceae (Grassen), maar tot de Chenopodiaceae, waartoe ook de biet, suikerbiet en spinazie behoren. Daarom wordt het vaak een 'pseudograantje' genoemd, zoals ook onder meer boekweit, amarant en gierst. Quinoa is een tot 1,5 à 2 meter hoge, éénjarige plant die bloeit met baksteenrode, conische pluimen, waaruit later het zaad wordt geoogst. Na het wassen, waarbij het bittere en insectenafhoudende saponinenlaagje verwijderd wordt, is het zaad klaar om bereid te worden. Het heeft op het eerste zicht wat weg van gierst, maar is er met zijn ronde, afgeplatte vorm er toch gemakkelijk van te onderscheiden.

Wit, rood en zwart

De meeste gekende en vaakst gebruikte quinoa is de witte quinoa. Die heeft de bitterste smaak, die weliswaar bij grondig wassen grotendeels verdwijnt. Rode quinoa is door haar meer veeleisende teelt wat zeldzamer dan witte quinoa, maar het loont de moeite om die



ook af en toe op het menu te zetten: niet alleen behoudt ze na koken beter haar structuur, ze is wat meer knapperig of krokant, heeft een meer nootachtige smaak en is nog wat rijker aan vezels en voedingsstoffen dan de witte variant. Zwarte quinoa, nog meer 'crunchy' en nootachtig van smaak, is door haar antioxiderende 'anthocyanen' nog donkerder van kleur en nog wat meer gezondheidsbevorderend.

Hoge voedingswaarde

In een tijd dat onze westerse granen, groenten en fruit door bodemuitputting, het gebruik van kunstmest, herbiciden en pesticiden en door raffinage- en verwerkingsprocessen steeds armer worden aan voedingsstoffen, is quinoa een echte aanrader! Volgens bepaalde geschiedkundigen was de grote voedingsrijkdom van quinoa één van de redenen waarom Inca's een uitzonderlijk beschavingspeil bereikten en wetenschappelijk en cultureel op hoog niveau stonden. Als men quinoa ontleedt, blijkt inderdaad dat het met recht en reden als de topper onder de granen mag beschouwd worden.

Eiwit: kwantiteit én kwaliteit

Quinoa bevat met een gemiddelde rond 13 à 16 % meer eiwit dan rijst (7,5 %), tarwe (11 à 14 %), gierst (9,9 %) en gerst (11 %). Alleen spelt mag er zijn voet naast zetten. Maar als we ook naar de samenstelling van het eiwit kijken, dan haalt quinoa helemaal de bovenhand. Het bevat namelijk compleet eiwit met alle essentiële aminozuren in een goede balans en het benadert zo het 'referentie-eiwit' dat door de F.A.O. (Food and Agriculture Organisation van de Verenigde naties) wordt vooropgezet. In het bijzonder is quinoa rijk aan het aminozuur L-lysine, waar net vele granen arm aan zijn. Ook bevat het vrij veel van de zwavelhoudende aminozuren methionine en cystine, waarmee het peulvruchten (soja) goed aanvult! Quinoa is om die redenen ideaal in een vegetarische voeding, waar een gebrek aan essentiële aminozuren soms een probleem kan zijn. Verder is deze Peruviaanse rijst ook rijk aan arginine en histidine, belangrijk voor opgroeiende kinderen.



⋮ Ook de vlokken van quinoa kennen toepassingen in soep, yoghurt en muesli en quinoameel kan, als glutenvrij meel, een deel van het deeg van brood en gebak uitmaken.



⋮ Quinoa kan warm gegeten worden in groenten-, vis- en vleeschotels en kan koud verwerkt worden in diverse salades.

Mineralenrijk, waardevolle vetten

Ook qua mineralengehalte torent quinoa boven andere graangewassen uit: het bevat meer magnesium, calcium, fosfor en ijzer (!) dan rijst, tarwe, gerst en maïs. Opvallend is ook het vrij hoge gehalte aan zink voor een graan. Bovendien worden de mineralen in quinoa goed opgenomen, want het gehalte aan fytinezuur (1,18%), de verbinding die mineralen vasthoudt en er de absorptie van vermindert, is vrij laag voor een graansoort. Als we kijken naar de vetten in quinoa, dan zien we dat deze graansoort 5 à 6% waardevolle vetten bevat, een stuk meer dan de 3% van de meeste andere granen. Dat zorgt voor een meer afgeronde, mondvullende smaak in vergelijking met andere granen. Interessant is daarenboven dat 8% van de vetstoffen bestaat uit het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA), evenveel als het gehalte ALA in koolzaadolie, wat meer dan het gehalte aan ALA van sojaolie en heel wat meer dan de gehalten aan ALA in zonnebloem-, olijf-, saffloer- en maïsolie.

Zonder gluten, licht verteerbaar

Voor wie nog niet overtuigd is: quinoa is bovendien een glutenvrij (pseudo)graantje. Het is dus ideaal om op te nemen in het dieet voor mensen met coeliakie, een erfelijke aandoening waarbij het darmslijmvlies sterk allergisch reageert op gluten en waarbij men levenslang strikt glutenvrij moet eten. Maar ook de vele mensen die (geweten of ongemerkt) intolerant reageren op gluten, kunnen er hun voordeel uit halen. Verder is quinoa voor de meeste mensen licht verteerbaar en zijn er heel weinig mensen die het graan niet verdragen.

Culinair veelzijdig

Een belangrijk pluspunt bij de bereiding van quinoa is de snelheid waarmee het gaar wordt: in twee delen water volstaat het om het graantje 10 à 15 minuten te laten koken. Het kan warm gegeten worden in groenten-, vis- en vleeschotels en kan koud verwerkt

worden in diverse salades. Voor zoete gerechten kan het in amandelmelk of sojamelk gekookt worden en naar smaak afgewerkt worden met honing of ahornsiroop. Ook de vlokken van quinoa kennen toepassingen in soep, yoghurt en muesli en quinoameel kan, als glutenvrij meel, een deel van het deeg van brood en gebak uitmaken. Vraag beslist in je natuurwinkel een folder met talrijke lekkere quinoarecepten.

De juiste keuze: bio én fair trade!

Omdat de vraag naar quinoa de afgelopen jaren enorm is gestegen, zijn heel wat Zuid-Amerikaanse boeren overgestapt naar de quinoateelt. Helaas: soms bewerken ze het land zeer intensief en eenzijdig, met uitputting van de grond en erosie tot gevolg en niet zelden gebruiken ze zelfs pesticiden. Ook wordt het graantje vaak niet meer op de juiste hoogte geteeld, wat nochtans ook elementair is voor de voedingswaarde. Kies daarom zeker voor biologische quinoa met een erkend biocertificaat: hier wordt een programma gevolgd dat onder meer voorwaarden stelt aan de hoogte, aan natuurlijke bemesting (bv. door het hoeden van vee) en aan het behoud van de nodige vegetatiezones tussen de verschillende bewerkte percelen. Ten slotte biedt de keuze voor 'fair trade' of quinoa uit eerlijke handelspraktijken een meerwaarde: hiervoor wordt een eerlijke prijs wordt betaald aan arme (meestal Boliviaanse) boeren. Zo kan men deze een betere levensstandaard bezorgen en helpen afhouden van de veel lucratievere teelt van de cocoplant. 

Quinoa, het 'heilige graan uit de Andes' een ware verrijking voor onze westerse voeding.