

Quinoa, het heilige graan uit de Andes



Glutenvrij, bron van compleet plantaardig eiwit en heel rijk aan mineralen... de bij het brede publiek relatief onbekende quinoa is inderdaad een 'superfood' onder de graangewassen. Omschrijvingen als 'de parel van de Inca's', 'het heilige graan uit de Andes' en 'Peruviaanse rijst' zijn dan ook terecht voor dit zaadje met zijn lekkere, zachte smaak, dat eigenlijk niet aan een gezond voedingspatroon mag mankeren.

⋮ *Quinoa lijkt op het eerste zicht wat op gierst, maar is er met zijn ronde, afgeplatte vorm toch gemakkelijk van te onderscheiden.*

Familie van spinazie

De wortels van quinoa (*Chenopodium quinoa*) liggen 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 is in de strikte zin geen graangewas, omdat het niet tot de familie van de Poaceae (Grassen) behoort, maar wel tot de Chenopodiaceae, waartoe ook de biet, suikerbiet en spinazie behoren. Quinoa is een tot 1,5 à 2 meter hoge, eenjarige 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. Quinoa lijkt op het eerste zicht wat op gierst, maar is er met zijn ronde, afgeplatte vorm toch gemakkelijk van te onderscheiden.

Grote voedingsrijkdom

In een tijd dat onze westerse granen, groenten en fruit door bodemuitputting, het gebruik van kunstmest, herbiciden en pesticiden en door raffinageprocessen steeds armer worden aan voedingsstoffen, is quinoa een echte aanrader! Volgens bepaalde geschiedkundigen was de hoge voedingswaarde 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 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. Zo 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, waardoor 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.

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 fyti-nezuur (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. 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 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.

Snel klaar en 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 zeker in je natuurwinkel een folder met talrijke lekkere quinoarecepten.

Kies fair trade

Ten slotte is er nog een reden om quinoa aan te kopen: bepaalde merken bieden "fair trade" quinoa aan, waarvoor een eerlijke prijs wordt betaald aan arme Boliviaanse of Colombiaanse boeren. Zo kan men deze een betere levensstandaard bezorgen en helpen afhouden van de veel lucratievere teelt van de coca-plant.