



Erica Bänziger

☯ DAS ANDERE GETREIDE ☯

FONA

«EXOTEN» FÜR DIE KREATIVE ALLTAGSKÜCHE



Amarant, Erdmandel, Teff, Quinoa, Hirse, Kastanie, Buchweizen und Mais sind die Hauptdarsteller in diesem Buch. Die Ur-Lebensmittel kommen von allen Kontinenten. Sie sind gluten- und lactosefrei und haben sehr unterschiedliche Koch- und Backeigenschaften und sind entsprechend vielseitig verwendbar. Bei einer Glutenunverträglichkeit sind sie Ersatz für unser einheimisches Getreide und allgemein eine Bereicherung für die Alltagsküche. «Das andere Getreide» hat in Sachen Inhaltsstoffen viel zu bieten: Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß, wertvollem pflanzlichem Fett, Vitaminen und insbesondere Mineralstoffen. Einige sind Spitzenreiter und unserem traditionellen Getreide weit überlegen.

Die «anderen Getreide» haben in diesem Buch definitiv ihren bevorzugten kulinarischen Platz gefunden. Die Rezepte sind leicht, schnell umsetzbar (auch kurze Garzeiten) und die Zutaten überall erhältlich.

ISBN 978-3-03780-479-7



9 783037 804797

Erica Bänziger



DAS ANDERE GETREIDE



Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.



FONA

DAS ANDERE
GETREIDE



Erica Bänziger



DAS ANDERE GETREIDE



Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

FONA

Widmung und Dank

Dieses Buch widme ich den Menschen in den Anden und in Peru, die Quinoa und Amarant anbauen und deren Fortbestand sichern. In meinen Dank einschließen möchte ich auch die Teff-Produzenten. Die Naturvölker haben meine Hochachtung. Ich schätze ihre Arbeit und fühle mich mit ihnen verbunden.

© 2012 Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg

www.fona.ch

Lektorat

Léonie Schmid

Konzept und Gestaltung

FonaGrafik, Hiroe Mori

Foodbilder

Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Druck

Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-479-7

INHALT

Vowort	12	Frühstück	67	• Quinoacrêpes mit Spinat und Feta	91	• Süße Hirsekugeln mit Hagebuttensauce	121
Einführung	14	• Erdmandel-Energiedrink	67	• Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes	93	• Quinoa-Beeren-Töpfchen mit Vanillecreme	122
Amarant	16	• Mein Erdmandel-Frühstück	67	• Grüne Hirsecrêpes	94	• Maispudding	123
Erdmandel	22	Suppen	68	Eintöpfe & Gratins	95	• Kastanienschaum	125
Teff	26	• Quinoa-Linsen-Spinat-Suppe	68	• Gemüsecurry mit schwarzem Quinoa	95	Gebäck	127
Quinoa	30	• Hirse-Lauch-Suppe mit Safran	69	• Kartoffel-Quinoa-Frittata	96	• Quinoa-Kokosmakronen	127
Hirse	36	• Quinoasuppe mit Kokosmilch	71	• Roter Quinoa mit gebratenem Salbei	97	• Teff-Brownies	128
Kastanie	40	• Quinoa-Kürbis-Suppe mit Curry	72	• Zucchini-Quinoa-Auflauf	99	• Kastaniengugelhupf	129
Buchweizen	44	• Schaumige Karotten-Amarant-Suppe	73	• Kräuterhirsotto mit Ofenkarotten	100	• Maismuffins	131
Mais	48	Hauptspeisen	74	• Peperoni mit Quinoa-Spinat-Füllung	101	• Amarantkuchen	133
		Pasta, Spätzle & Co.	75	• Rondini mit rotem Quinoa	103	• Buchweizen-Schokoladen-Torte	135
		• Quinoaspätzle	75	• Teffmakkaroni-Spinat-Gratin	104	• Kastanien-Tiramisu	137
Aperitif & Salate	53	• Mais-Quark-Spätzle	77	• Hirse-Blumenkohl-Püree	105	• Maisplätzchen	139
• Quinoa mit Ziegenfrischkäse-Tzatziki	53	• Quinoa-Tagliatelle	79	• Hirsekugeln mit Tomaten	107		
• Frühlingzwiebeln in Amarantteighülle	55	• Puschlaver Buchweizennudeln mit Gemüse	80	• Polentaterrine mit Oliven und Dörrtomaten	108	Register	140
• Brennesselspitzen in gepufftem Amarant	57	Blinis, Puffer & Omelettes	81	• Süßer Hirseauflauf mit Rosinen	109		
• Sommersalat mit schwarzem Quinoa		• Injera -Teff-Fladen mit Meerrettichsauce	81	• Hirsegrieß-Kürbis-Gratin	111		
und Büffelmozzarella	59	• Buchweizenblinis mit Gemüse	82			Abkürzungen	
• Bunter Salat mit Ei und Quinoa	60	• Mais-Quinoa-Blinis mit Mais-Raita	83	Nachspeisen	112	EL	gestrichener Esslöffel
• Avocadosalat mit Quinoa	61	• Amarant-Mais-Puffer mit Schnittlauch	85	Desserts	113	TL	gestrichener Teelöffel
• Quinoasalat mit Feta und Minze	63	• Quinoa-Bärlauch-Puffer mit Frühlingzwiebeln	86	• Amarant-Mango-Creme	113	l	Liter
• Fenchel-Zucchini-Salat mit Quinoa	64	• Gemüsepuffer mit Quinoa	87	• Hirsegrießköpfchen mit Beeren	115	dl	Deziliter
• Ziegenkäse in gepufftem Amarant	65	• Mais-Chapatis mit gepufftem Amarant		• Amarantbällchen	116	ml	Milliliter
• Ziegenkäse im Buchweizenbierteig	66	und Guacamole	89	• Amarant-Dattel-Kugeln	117	mg	Milligramm
				• Quinoa-Dattel-Kugeln	120	Msp	Messerspitze

VORWORT

Quinoa und Amarant haben in meiner Küche schon vor Jahren Einzug gehalten. Teff kenne ich erst seit Kurzem. Die drei zählen zusammen mit Hirse, Erdmandel, Mais, Buchweizen und Kastanie zu den glutenfreien Getreidesorten respektive zu den Getreideersatz-Produkten. Um diese acht Produkte geht es in meinem Buch.

Getreide hat in meinem Leben schon früh eine wichtige Rolle gespielt, ernährte ich mich doch eine Zeitlang vegetarisch, um dann später wieder sporadisch kleine Mengen Fleisch und Fisch in den Speiseplan zu integrieren. Eine vegetarische Ernährung hat gesundheitliche und ökologische Vorteile. Je mehr Fleisch konsumiert wird, desto weniger pflanzliche Lebensmittel gibt es auf diesem Planeten und desto mehr Menschen leiden Hunger.

Die sogenannten Scheingetreide (Pseudocerealien) spielen in der vegetarischen Ernährung wegen ihres beachtlichen Eiweißanteils und der guten Sättigung eine wichtige Rolle. Amarant, Quinoa, Teff und Co. kannte man bis vor 10 Jahren praktisch nur im Reformhandel, heute sind sie fast überall erhältlich. Das hat sicher auch damit zu tun, dass immer mehr Menschen unter einer Glutenunverträglichkeit leiden. Zudem gibt es auch Menschen mit der Blutgruppe 0, bei denen Gluten zu gesundheitlichen Problemen führt. Das Gleiche gilt bei Rheuma und Arthritis. Pasta, Pizza und Brot lieben alle, nur sind sie meist aus glutenhaltigem Weizen hergestellt. Auch der je länger je beliebtere Dinkel enthält

Gluten. Ganzheitlich arbeitende Ernährungstherapeuten empfehlen, den Stoffwechsel nicht jeden Tag mit Gluten zu belasten und vermehrt glutenfreies Getreide und Scheingetreide in die tägliche Ernährung einzubauen.

Gluten hat eine wichtige Backeigenschaft. Es ist mitverantwortlich – die gleiche Funktion haben zum Teil auch Eier und ganz besonders Hefe und Backpulver –, dass der Kuchen und das Brot luftig werden. Amarant, Quinoa, Mais, Kastanien, Buchweizen und Co. können das nicht bieten. Trotzdem sind sie vielseitig einsetzbar und echte Gaumenfreuden.

Ich habe viel ausprobiert, manches Rezept auch wieder verworfen, weil das Resultat nicht befriedigt hat.

Ein großes Plus ist auch, dass alle Produkte eine kurze Kochzeit haben. Schnell und gesund lautet also das Motto.

Guten Appetit

Erica Bänziger

Verscio im schönen Centovalli/Tessin, Herbst 2012

WAS IST GLUTEN?

Gluten (lat. gluten = «Leim» oder Kleber oder Klebereiweiß) ist der Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Eiweiß, das im Korn gewisser Getreidearten vorkommt.

Wenn man glutenhaltiges Mehl mit Wasser anrührt, wird die Masse gummiartig und elastisch. Gluten hat beim Backen eine wichtige Funktion. In Verbindung mit Wasser bildet es das sogenannte Klebereiweiß, das in den Backwaren das Teiggerüst bildet. Nur wenn das Mehl Gluten enthält, kann sich ein Brotlaib/ein Brötchen bilden (sonst gibt es einen Fladen). Die Glutenmenge ist für das Volumen ausschlaggebend. Gluten ist dehnbar und kann das Gärgas (Kohlendioxid) binden, eine Voraussetzung, damit das Gebäck aufgeht.

Gewisse Stoffe im Gluten können bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zu Zöliakie führen, einer entzündlichen Erkrankung der Darmschleimhaut. Die Therapie besteht aus einer strengen Ernährung ohne Gluten. Nach neuesten Erkenntnissen wird Hafer (er muss aus einer Mühle stammen, die nur Hafer verarbeitet) auch bei Zöliakie gut vertragen.

Getreide mit einem hohen Glutengehalt sind Weizen, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn und Hartweizen. Hafer und Gerste haben einen niedrigen Anteil an Klebereiweiß.

Getreidearten wie Teff, Hirse, Mais und Reis sowie Scheingetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen sowie Erdmandeln und Kastanien sind glutenfrei.

Amarant

AMARANT

gepuffter Amarant



AMARANT – KORN DER INKAS

Der Name «Amarant» stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie «der-/diejenige, der/die, nicht vergeht, ewig blüht». Die Gattung *Amaranthus* zählt zur Familie der Fuchschwanzgewächse. Sie umfasst 60 bis 70 Arten. Davon werden zehn Arten mit 900 bis 1000 Sorten wirtschaftlich genutzt. Das Korn erinnert an Hirse, die eine ähnliche Wuchsform hat. Der Amarant zählt zu den Gräsern und ist ein Scheingetreide. Er wird bis 2 Meter hoch.

Geschichte

Der Amarant kommt auf allen Erdteilen vor. Seine Heimat ist Zentral- und Südamerika. Höhlenfunde lassen den Schluss zu, dass er eine der ältesten kultivierten Pflanzen ist.

Der bei uns erhältliche Amarant wurde schon von den Inkas, Mayas und Azteken angebaut. Er ist der bekannteste Amarant-Vertreter. Grabfunde belegen, dass er in Mexiko schon vor rund 9000 Jahren verwendet wurde. Nach altem Glauben schenkt der Amarant übernatürliche Kräfte und ein langes Leben. Diesem Geheimnis sind die Wissenschaftler auf der

Spur, wohlwissend, dass das Korn von Power nur so strotzt.

Die Spanier hatten den Azteken im 16. Jahrhundert untersagt, den nährstoffreichen Amarant zu kultivieren. Nur dank dem Vorkommen in nicht erreichbaren, abgelegenen Gebieten konnte er überleben. Das Anbauverbot führte zum Tod von Millionen von Indios. Der Amarant geriet für Jahrhunderte in Vergessenheit. Im 20. Jahrhundert konnte er ein Comeback feiern. Man nannte den nährstoffreichen, glutenfreien Amarant wegen seiner Herkunft einfach Inka-Korn.

Heute wird der Amarant in warmen, trockenen Gebieten Süd- und Mittelamerikas, in den USA, in Afrika sowie im Mittleren und Fernen Osten angebaut. Er gedeiht bis auf eine Höhe von 4300 m.

Gemüse

In Europa ist der Amarant ein Ackerunkraut. Unkraut hin oder her – ich schätze das Kraut in meiner Wildpflanzenküche. Die Blätter sind eine Delikatesse und können wie Spinat zubereitet werden. Auch in tropi-

schen Regionen liebt man den Amarant als Gemüse. Sämtliche Amarantarten sind essbar. Im Hausgarten ist er eine Zierpflanze (Gartenfuchsschwanz).

Anbau

Der Amarant ist anspruchslos und gegen Schädlinge resistent. Die Blütenbildung hängt von der Tageslänge ab. Je weiter das Anbaugelände vom Äquator entfernt ist, desto weniger Blüten und damit Samen kann die Pflanze bilden. Aus vielen kleinen Blüten (200 weibliche und eine männliche Blüte) bilden sich nach der Befruchtung Samen. 1000 Körner wiegen gerade mal ein Gramm. Die Samen können gelb, rot oder schwarz sein oder eine Zwischenfarbe haben. In einer Blütendolde reifen bis zu 10000 Samen.

Inhaltsstoffe

Die winzig kleinen Körner enthalten reichlich Stärke, aber kein Gluten. Der Eiweißgehalt ist mit 16 g je 100 g sehr hoch. Der Amarant überflügelt damit das einheimische Getreide. Hafer, unser eiweißreichstes Getreide, hat mit 7% nur halb so viel Eiweiß wie der Amarant. 1 kg roher Amarant enthält gleich viel Eiweiß wie 21 Hot Dogs oder 22 Eier oder 15 Tassen

Milch. Der Amarant ist eine gute Eiweißquelle. Vor allem Lysin, eine für den Menschen essentielle Aminosäure, ist stark vertreten. Lysin ist ein Baustein des Carnitins und verbessert den Energiehaushalt. Carnitin kommt auch im Fleisch vor. In Sportlerkreisen ist L-Carnitin als Leistungsförderer (Ausdauer) und guter Fettverbrenner bekannt. Mit seiner einmaligen Zusammensetzung hat es der Amarant sogar ins Gepäck der Nasa-Astronauten geschafft. Diese brauchen konzentrierte Nahrung. Für Menschen, die nicht an Zöliakie leiden, ist die Kombination mit Haferflocken sehr empfehlenswert. Im Reformhaus gibt es eine entsprechende Müeslimischung, ein ideales Frühstück für Jung und Alt.

Amarant ist reich an Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium und Zink. Auch hier sind die Werte um ein Vielfaches höher als die des einheimischen Getreides. 150 g Amarant decken bei Erwachsenen den Tagesbedarf von Eisen und Magnesium. 100 g Amarant enthalten doppelt so viel Calcium wie Kuhmilch. Hinzu kommt, dass das Verhältnis von Kalium und Phosphor, beides für den Knochenaufbau wichtige Mineralien, in einem optimalen Verhältnis steht.

Wissenschaftler sehen im Amarant aufgrund des Mineralienreichtums ein ideales Mittel gegen das Altern und für die Stärkung der Nerven und des Gedächtnisses.

Der Amarant enthält Fett, und zwar die essentiellen Omega-6-Fettsäuren Linol und Linolen.

Gerbstoffe

Schränken die Gerbstoffe im Amarant die Verfügbarkeit der Mineralien ein? Aus diesem Grund wird manchmal von Amarant für Kleinkinder und Säuglinge abgeraten. In Fachbüchern konnte ich dazu nichts in Erfahrung bringen. Die Firma Allos, ein Amarant-Pionier, schreibt: Amarant eignet sich sehr gut für Kinderbrei. Gepuffter Amarant – und auch gepuffter Quinoa – ist in Kombination mit Obst eine ideale Kindernahrung. Meine Kinder lieben beide sehr.

Farbstoff mit gleichem Namen

Die Farbe des Amarantkolbens wird auch synthetisch hergestellt (E-Nummer 123).

Produkte

- ganze Samen
- Mehl
- Flocken
- Schrot
- gepuffte Samen

Küchenpraxis

Ein Teil Amarant und zwei Teile Wasser aufkochen, 5 Minuten kochen, auf der ausgeschalteten Wärmequelle 15 Minuten quellen lassen.

Mehl

Verwendung: für Omeletts, Blinis, als Backteig zum Frittieren. Für Brot muss das Mehl mit glutenhaltigem Getreide gemischt werden.

Amarantmehl sollte sehr frisch verarbeitet werden, da die essentiellen Fettsäuren rasch ranzig werden.

Inhaltsstoffe je 100 g Amarant

Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	14,6–16 g
Wasser	11 g
Fett, davon 70% ungesättigte Fettsäuren	6–9 g
Ballaststoffe	5 g
Phosphor	582 mg
Kalium	484 mg
Magnesium	308 mg
Calcium	214–250 mg
Eisen	9–15 mg
Zink	4 mg
Mangan	3 mg
Energiewert	365 kcal

Erdmandelflocken



Erdmandelmehl

ERDMANDEL



QUINOASUPPE MIT KOKOSMILCH

für 2 Personen • 1 EL **schwarzes Sesamöl** oder **Olivenöl** • 1 **kleine Schalotte**, klein gewürfelt • 1 **Karotte**, klein gewürfelt • 1 **Zitronengrasstängel** oder 1 großes Stück **Bio-Limettenschale** oder 3 **Zitronenverbeneblätter** oder 1 unbehandeltes **Zitronenblatt** • ½ TL **mittelscharfer Curry** • 50 g **Quinoamehl** • ca. ½ l **heiße Gemüsebrühe** • ca. 2 dl / 200 ml **Kokosmilch** • 2 cm **frischer Ingwer** • **Sesamöl**, zum Beträufeln • **gekochter Quinoa**, für die Garnitur

- 1 Schalotten im Sesamöl andünsten, Karotten und Zitronengras mitdünsten, mit Curry bestäuben, Quinoamehl zugeben und kurz weiterdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen, Zitronengras entfernen. Kokosmilch unterrühren, geschälten Ingwer dazureiben, Suppe aufmixen.
- 2 Suppe anrichten. Mit Sesamöl beträufeln, mit Quinoa garnieren.



Tipp

Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben.



BUCHWEIZEN-KICHERERERBSEN-CRÊPES

für 2 Personen • 3 Eier • 2½ dl / 250 ml Milch • 1 EL Olivenöl • 50 g Kichererbsenmehl • 40 g feines Buchweizenmehl • 1 Msp Meersalz • 2 EL gehackte Rosmarinnadeln • Olivenöl, zum Braten • Dörrtomatenfüllung 220 g in Olivenöl eingelegte Dörrtomaten • 200 g Ziegenfrischkäse • ½ Bund Basilikum • Basilikum, für die Garnitur

- 1 Für die Crêpes alle Zutaten zu einem Teig rühren, 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 In einer Bratpfanne wenig Öl erwärmen, Teig portionieren, 8 dünne Crêpes braten. Warm halten.
- 3 Für die Füllung Dörrtomaten in Streifen schneiden, mit Frischkäse und abgezupftem Basilikum fein pürieren.
- 4 Dörrtomatenfüllung auf den Crêpes verstreichen, Crêpes aufrollen.



Tipp

Die Crêpes können für den Vorrat tiefgekühlt werden.



AMARANTKUCHEN

für 2 kleine Cakeformen 🍴 70 g weiche Butter • 130 g Rohrohrzucker • 2 Eier • 125 g Maisstärke • 125 g gepuffter Amaranth (Bioladen) • 2 TL phosphatfreies Backpulver • 1 Prise Meersalz • 60 g geriebene Mandeln oder Erdmandeln • 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale • ½ TL Vanillepulver oder 1 Beutel Vanillezucker 🍴
1 ½ dl / 150 ml Kuh- oder Hafer- oder Reismilch 🍴 Butter, für die Form • Puderzucker

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Butter und Zucker zu einer cremigen, luftigen Masse aufschlagen, Eier zugeben und weiterschlagen. Maisstärke, Amaranth, Backpulver, Salz, Mandeln, Zitronenschalen und Vanillepulver mischen, unter die Butter-Eier-Masse rühren. Milch unterrühren. Teig in die mit Butter eingefetteten Formen füllen.
- 3 Cakes in der Mitte in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben und 30 bis 35 Minuten backen. Nadelprobe machen. Cake aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäuben.



Tipps

Es empfiehlt sich, kleine Formen zu nehmen, weil der Kuchen gerne einfällt. Der Kuchen kann gut tiefgekühlt werden.