



## Pseudogetreide - eine gesunde Alternative?

Amaranth, Buchweizen, Quinoa – diese Körner liegen voll im Trend. Sie sehen zwar aus wie Getreidekörner, sind aber keine. Deshalb werden sie als Pseudogetreide bezeichnet.

Alle echten Getreidearten gehören zur Familie der Süßgräser. Die sogenannten Pseudogetreide zählen jedoch zu anderen Pflanzenfamilien: Amaranth und Quinoa - auch Reismelde genannt - sind Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae), Buchweizen ist ein Knöterichgewächs (Polygonaceae).

### Was zeichnet Pseudogetreide aus?

**Amaranth** (*Amaranthus*) ist eine der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Die Inkas verehrten sie als heilige, das Leben verlängernde Pflanze und verwendeten Amaranth aufgrund des hohen Eisengehalts auch als Medizin gegen Blutarmut, Karies und Parodontitis.

Die nussig schmeckenden gelblichen Samenkörner haben einen besonders hohen Anteil an Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Zink und Magnesium, reichlich Ballaststoffe, Proteinen und ungesättigte Fettsäuren.

→ Zu beachten ist, dass Amaranth Gerbstoffe enthält, welche die Verfügbarkeit von Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen hemmen können.



**Abbildung 1** Amaranth (Quelle: LAV)

Presseinformation

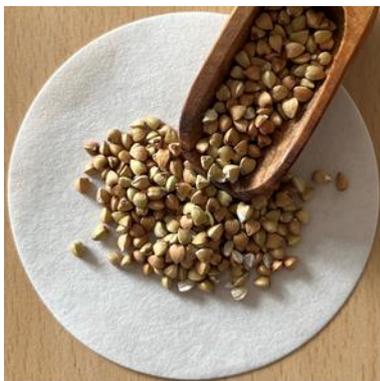
Freimfelder Straße 68  
06112 Halle (Saale)

Telefon (0345) 52162-200  
Telefax (0345) 52162-401

LAV-Poststelle@sachsen-anhalt.de  
verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de

**Buchweizen** (*Fagopyrum esculentum*) hat seinen Ursprung in Zentral- und Ostasien. Während des späten Mittelalters gelangte der Buchweizen nach Mitteleuropa. Zunächst diente er als Grundnahrungsmittel, später wurde Buchweizen vom Kartoffelanbau verdrängt und nur noch selten angebaut. Mittlerweile erlebt das in Vergessenheit geratene Pseudogetreide eine Renaissance im Bio-Anbau. Die größten Anbauländer sind China, Russland und die Ukraine. Die dreikantigen Früchte ähneln Bucheckern, sind ein guter Energielieferant und enthalten viele Mineralien, B-Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

→ In der Fruchtschale von Buchweizen ist Fagopyrin enthalten, dessen Aufnahme zu Hautirritationen und zu höherer Empfindlichkeit der Haut gegen Sonnenlicht führen kann. Fagopyrin ist hitzeempfindlich und kann durch Schälen der Buchweizenfrüchte entfernt werden.



**Abbildung 2** Buchweizen (Quelle: LAV)

**Quinoa** (*Chenopodium quinoa*) ist eine uralte Kulturpflanze, die seit etwa 6000 Jahren in der Andenregion Südamerikas als nährstoff- und energiereiches Grundnahrungsmittel und Heilmittel dient. Die senfkorngroßen, einsamigen Nüsschen dieser Pflanze können weiß, gelb, schwarz oder rot gefärbt sein.

Quinoa ist eine ausgezeichnete Quelle essentieller Aminosäuren, liefert mehrfach ungesättigte Fettsäuren und hat ebenfalls einen hohen Gehalt an Mineralstoffen.

→ Die Schale der Samenkörner enthält bitter schmeckende Saponine, welche die Darmschleimhaut und die Blutzellen schädigen können. Deshalb sollten nur geschälte Samen verzehrt werden und diese stets gut abgespült oder gekocht werden, um die verbliebenen Saponine weitestgehend zu entfernen.



**Abbildung 3** Quinoa (Quelle: LAV)

Im Gegensatz zu herkömmlichem Getreide sind Amaranth, Buchweizen und Quinoa **glutenfreie** Lebensmittel, weshalb sie für bestimmten Verbrauchergruppen besonders interessant sind. Sie stellen eine gute Alternative für Menschen dar, die unter einer Glutunverträglichkeit (Zöliakie) leiden und das Klebereiweiß in Weizen und anderen Getreidearten strikt meiden müssen.

Mehl aus Pseudogetreide eignet sich nur bedingt zum Backen, weil das nötige Klebereiweiß für das Backvolumen fehlt. Als Mehlbeimischung (20-30%) zu Weizen- oder Dinkelmehl lassen sich bei den meisten Teigarten dennoch gute Backergebnisse erzielen. Häufig werden Pseudogetreide in Müslimischungen, als Beigabe zu Eintöpfen, Gemüsepfannen sowie Süßspeisen verwendet oder aber zu Grütze, Grieß und „Amaranth-Popps“ verarbeitet.

Im Rahmen der amtlichen Lebensmittelüberwachung werden im Landesamt für Verbraucherschutz neben Weizen, Roggen und anderen Getreidesorten auch Pseudogetreide regelmäßig untersucht. Dabei wird geprüft, ob sich Rückstände von eingesetzten Pflanzenschutzmitteln oder Schimmelpilzgifte (Mykotoxine) nachweisen lassen.

Bis auf ganz wenige Ausnahmen waren alle in den letzten drei Jahren kontrollierten Proben Quinoa, Buchweizen und Amaranth ohne Auffälligkeiten. 45 von 48 untersuchten Proben stammten dabei aus ökologischer Produktion.

Lediglich eine Probe Quinoa aus konventioneller Erzeugung enthielt eine unzulässig hohe Menge eines Fungizides (Mittel gegen Pilzkrankheiten) und musste beanstandet werden.

Pseudogetreide stellen aufgrund der beschriebenen Inhaltsstoffe eine sinnvolle Ergänzung des Speiseplans für ernährungsbewusste Verbraucherinnen und Verbraucher dar.

Für einen ungetrübten Genuss sind die erwähnten Risiken durch bestimmte Inhaltsstoffe zu beachten und entsprechende Zubereitungshinweise für diese Produkte stets zu befolgen.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Verbraucherschutzportal unter

[verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/](http://verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/)