



# Pseudogetreide

Unter Pseudogetreide versteht man Nutzpflanzen, die ähnlich wie Getreide verwendet werden. Ihre Samen werden zu Mehl verarbeitet, kommen als „Cerealien“ ins Müsli oder finden gekocht als Beilage Verwendung. Anders als „echtes“ Getreide wie Reis oder Weizen zählen sie aber nicht zur Familie der Süßgräser (Poaceae).

## Wichtige Pseudogetreide-Pflanzen

Vor allem Vertreter der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae) werden als Pseudogetreide genutzt. Besondere Bedeutung hat **Quinoa** (*Chenopodium quinoa*). Die Art ist ein wichtiger Stärke-lieferant und von Bolivien bis Chile ein Hauptnahrungsmittel, genauso wie einige **Fuchsschwanz**-Arten (*Amaranthus*).

Der **Buchweizen** (*Fagopyrum esculentum*) gehört zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae) und ist kein Weizen! Seine Samen erinnern an Miniatur-Bucheckern, die zu Mehl vermahlen werden können – daher der Name. Buchweizen gedeiht auch auf kargen Böden und bis in hohe Gebirgslagen. Er wird als Nahrungsmittel, Tierfutter, Gründüngung und Bienenweide kultiviert und ist eine Volksarzneipflanze.

## Alt und bewährt vs. neu und hip

Manche Pseudogetreide sind Grundnahrungsmittel und in Mitteleuropa zum Teil seit Jahrhunderten bekannt. Andere haben erst in den letzten Jahren Eingang in unsere Speisepläne gefunden, während sie andernorts eine lange Tradition haben.

Der **Buchweizen** wird seit Jahrhunderten genutzt. Seine Heimat liegt ursprünglich im mittleren Asien, im südlichen Sibirien und im nördlichen China. Von dort fand er im 14. Jahrhundert mit den Mongolen seinen Weg nach Mitteleuropa. Darauf nimmt die alternative Bezeichnung „Heidenkorn“ Bezug. Die Samen vom Buchweizen finden bei Gluten-Unverträglichkeit als Ersatz für glutenhaltige Mehle Verwendung.

Verschiedene **Fuchsschwanz**-Arten sind als Nahrungsmittel seit mindestens 5.000 v. Chr. bekannt. Je nach Art werden Samen oder Blätter verwendet,



Quinoa zählt wie Amaranth (rechts) zu den Fuchsschwanzgewächsen.



Bei *Amaranthus cruentus* sind sowohl Samen als auch Blätter essbar.

manchmal auch beides gleichzeitig.

**Quinoa** erlebte in jüngerer Zeit einen kometenhaften Aufstieg. Damit zu verwechseln ist **Chia**, bei der es sich um die Salbei-Art *Salvia hispanica* (Lamiaceae) handelt. Chia dient als Lieferant für die Chia-Samen und hat in den letzten Jahren den mitteleuropäischen Markt erobert. Neben *Salvia hispanica* werden auch die Samen von *Salvia columbariae* als Chia-Samen unter dem Namen Kalifornische Chia vermarktet.

## Pseudocereals

Pseudocereals are useful plants that are used like cereals. Their seeds are processed into flours, used as “cereals” in muesli or served as side dishes. Unlike “real” cereals such as rice or wheat, they do not belong to the grass family (Poaceae).