

Lebensmittel

Amaranth

Allgemeines

Der Name Amaranth entstammt dem griechischen «amàranthos» und bedeutet so viel wie nicht welkend oder unsterblich. Amaranth gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist verwandt mit Quinoa und gehört in Peru seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln. Da Mais in grossen Höhen nicht gedeiht waren diese beiden Pflanzen für die Inkas und Azteken überlebenswichtig. Amaranth wächst innert sechs Monaten rund zwei Meter hoch und bildet grosse, farbige Fruchtstände mit senfkorngrossen Samen und wird heute auch in Europa angebaut.



Gesundheitlicher Wert

Neben dem hohen Proteingehalt (biologische Wertigkeit 75) ist die Pflanze reich an Vitaminen, Mineralstoffen (Eisen und Magnesium), Nahrungsfasern, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Amaranth ist wie Quinoa glutenfrei.



Verwendung

Amaranth entfaltet beim Kochen den typischen, nussartigen Geschmack. Die Körner lassen sich wie Reis oder Hirse zubereiten. Geschrotete oder gemahlene Körner lassen sich Müesli und Broten beimischen.

