

Amaranth

Gesundes Powerkorn



Amaranth, auch Fuchsschwanz genannt, ist eine Pflanzengattung der Fuchsschwanzgewächse. Er zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Schon bei den Azteken, Inka und Maya waren Amaranth-Körner neben Quinoa und Mais ein Hauptnahrungsmittel. Mittlerweile wird er auch in Mittel- und Nordeuropa angebaut.

So klein die Körner sind, sie haben einiges zu bieten, denn sie übertreffen in Sachen Nährwertgehalt die meisten Getreidesorten: Amaranth ist reich an Calcium, Eisen, Zink und Magnesium, außerdem enthält er ungesättigte Fettsäuren und wertvolle Ballaststoffe. Das reichlich enthaltene Eiweiß ist zudem besonders gut bekömmlich und verwertbar. Vor allem für Vegetarier und Veganer ist Amaranth deshalb eine sehr gute Wahl: Mit etwa 18 % Eiweiß gehört es zum proteinreichsten "Getreide" und ist somit eine ideale Quelle, um den Bedarf zu decken und wertvolle Energie zu liefern.

Die Körner werden ähnlich wie Getreide verwendet, botanisch ist Amaranth allerdings ein Pseudogetreide. Es lässt sich sowohl pikant als auch süß zubereiten und somit sehr vielseitig in der Küche einsetzen. Amaranth findet Verwendung in Brot und Gebäck, die Körner kommen auch in herzhaften Pfannengerichten, Aufläufen, zu Gemüse oder in Salaten zum Einsatz. Gepuffter Amaranth schmeckt nussig und knusprig – perfekt für Müsli, süße Riegel, Obstsalate, Kekse oder süße Aufläufe.