

# Amaranth, Infos Teil 1

Kategorien: Grundlagen, Informationen, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

Amaranth

## Anleitung:

Aehnlich wie das Quinoa eines der Hauptnahrungsmittel der Inkas war, bildete das Amaranth in alter Zeit die Ernährungsgrundlage der mexikanischen Azteken. Auch Amaranth geriet ueber 500 Jahre lang in Vergessenheit, und zwar ebenfalls wegen der spanischen Eroberer, die das Aztekenreich im 16. Jahrhundert zerstörten. Einer der Gründe fuer die Achtung dieses Getreides durch die Spanier ist zusaetzlich darin zu suchen, dass die Azteken es bei ihren rituellen Menschenopfern einsetzen. Ebenso wie beim Quinoa haben die Agrarforscher die Vorteile dieser Nutzpflanze jetzt wieder entdeckt. Bei uns ist eine Unterart des Amaranths allenfalls als buntes Ziergewaechse bekannt: der Fuchsschwanz. Das Amaranth der Azteken ist widerstandsfähig gegen Trockenheit, Hitze, rauhes Gebirgsklima und Schaedlinge und koennte, in Mittelamerika, aber auch in den suedamerikanischen Anden angebaut, eine wichtige Rolle fuer die zukuenftige Ernahrung der Weltbevoelkerung spielen. Dieser Ansicht ist jeden falls ein Ausschuss des Amerikanischen Nationalen Forschungsrates. Die Koerner des Amaranths sind ebenso klein wie die des Quinoas. Sie werden in oft ueber ein Meter langen Bluetenstaenden gebildet und enthalten hochwertiges Eiweiss mit einem gegenueber Quinoa leicht erhoehnten Anteil von circa 16%. Amaranth war nicht nur den alten Azteken bekannt. Auch in Asien liegen wichtige Anbauggebiete. Sie erstrecken sich ueber die Berglaender des Himalaya bis Suedostchina und schliessen auch Teile Suedindiens ein. Die wesentliche Grenze reicht bis nach Afghanistan und Persien. Eine bestimmte Form des Amaranths (*Amaranthus tricolor* = Dreifarbenamaranth) laesst sich auch als Gemuese verwerten, und zwar sowohl Blaetter als auch Stengel. Es aehneln dann unserem Spinat. Dieses Gemuese wird seit Jahrtausenden in Indien und Suedchina kultiviert.