

Amaranth, Infos Teil 2

Kategorien: Grundlagen, Informationen, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

Amaranth

Anleitung:

Die Hoffnung, mit dem Korn Amaranth die Ernährungssituation der Welt zu verbessern, wird vorerst durch die hohen Produktionskosten gedämpft. Das ist darauf zurückzuführen, dass die Körner nicht gleichzeitig reifen und daher in der Regel von Hand geerntet werden müssen, was der heutigen Landwirtschaft nicht sehr entgegenkommt. Allerdings gibt es Versuche, bestimmte Sorten dahingehend zu züchten, dass die Reifung einigermaßen gleichzeitig erfolgt und diese Sorten dann maschinell geerntet werden könnten. Das Getreide Amaranth darf übrigens nicht verwechselt werden mit der synthetischen roten Lebensmittelfarbe gleichen Namens, die unter der E-Nummer E 123 in letzter Zeit ins Gespräch gekommen ist. Es handelt sich dabei um eine Azofarbe, die von der chemischen Industrie synthetisch hergestellt wird. E 123 kann unter anderem Hautausschlag hervorrufen und sollte von Menschen gemieden werden, die gegen Aspirin allergisch sind, ebenso von Kindern. Dies alles trifft nicht auf das Getreide zu. Im Gegenteil, es ist äußerst gesund und kann genauso wie Quinoa als Vollwertnahrung bezeichnet werden. Eine Eigenschaft des Amaranths wird es für Ihre Kinder attraktiv machen: Es lässt sich sehr leicht durch Hitze, zum Beispiel in der Pfanne, ähnlich wie Popkorn aufschließen und ist dann eine hervorragende Zutat zum morgendlichen Müsli. Es kann in dieser Form auch unter Brotteig gemischt werden.