

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Amaranth

Amaranth ist eine Getreideart, die aus Mittelamerika kommt. Schon vor 3000 Jahren war Amaranth Hauptnahrungsmittel der mittelamerikanischen Kulturen. Die kultivierten Getreidepflanzen haben einen Saatkopf mit wenigen Seitenzweigen, der bis zu 50 cm lang wird. Der Samen, der kaum größer als ein Senfkorn ist, ist cremefarben, golden oder rosa. Eine Pflanze bringt rd. 50 000 Samen hervor.

Mit einem Protein-Gehalt v. ca 17% braucht Amaranth d. Vergleich m. anderen Getreidesorten nicht zu scheuen.

Weizen: 12-14%

Reis: 7-10%

Mais: 9-10%

Der Gehalt d. essentiellen Aminosäure Lysin ist verglichen m. anderem Getreide ebenfalls hoch: 9,28 g.

Der Nährwert d. Amaranth-Proteins liegt bei 75%,

Milch: 73%

Gerste: 62%

Weizen: 56%

Mais: 44%

u. zeigt d. hohen Grad biologischer Verwertbarkeit des Proteins.

Mit Amaranth können viele Speisen wie z.B.: Suppen, Klöße, Pfannkuchen u. viele Backwaren zubereitet werden. Gepuffter Amaranth ist leicht, knusprig u. hat einen angenehm nussigen Geschmack. Er kann als Müslibeimischg. od. einfach nur so gegessen werden.

100 g Amaranth enthalten 370 kcal:

| | | | |
|---------------------------|---------|--------------|--------|
| Eiweiß | 15,8 g | <u>Eisen</u> | 9 mg! |
| Fett | 7,90 g | Kalium | 484 mg |
| Verwertbare Kohlenhydrate | 67,40 g | Calcium | 214 mg |
| Ballaststoffe | 4,40 g | | |
| Mineralien | 3,30 g | | |