

Was ist Amaranth?

Mo, 04.04.2022 - 10:02

Die winzigen Körner des Amaranths sehen zwar wie Getreidekörner aus und können ähnlich wie Getreide verwendet werden. Botanisch gehört Amaranth jedoch zu den Fuchsschwanzgewächsen und nicht wie echtes Getreide zu den Süßgräsern, weswegen er als „Pseudogetreide“ bezeichnet wird.

Für die menschliche Ernährung ist Amaranth in zweierlei Hinsicht interessant. Die kleinen Körner sind ausgesprochen nährstoffreich und eine sehr gute Quelle für hochwertiges Protein, ungesättigte Fettsäuren, Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. „Zudem ist Amaranth glutenfrei und somit auch für Menschen, die an Zöliakie leiden, verträglich“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Zum Backen eignet sich das Mehl von Amaranth wegen des fehlenden Klebereiweißes jedoch nicht. Statt dessen punktet er mit seinem nussigen Geschmack.“

Amaranth wird ähnlich wie Hirse zubereitet: dafür werden die Körner in einem feinen Sieb mit warmem Wasser gespült und mit der dreifachen Volumenmenge Wasser rund 30 Minuten lang gegart. Der gekochte Amaranth kann als Beilage zu gedünstetem Gemüse serviert, zu Bratlingen verarbeitet oder für salzige und süße Aufläufe verwendet werden. Die rohen Körner eignen sich zum Keimen. Gepuffter Amaranth schmeckt als Zutat in Müslimischungen, Müsliriegeln und Vollkornkekzen. Die Blätter der Pflanze können als Gemüse zubereitet werden, sie schmecken ähnlich wie Spinat oder Mangold.

Weltweit sind beinahe 100 verschiedene Arten bekannt. Zu Nahrungszwecken werden vor allem die Arten *Amaranthus caudatus* und *Amaranthus cruentus* angebaut. In der Regel wird Amaranth aus Mittel- und Südamerika importiert, wo er bereits seit Jahrtausenden als Lebensmittel geschätzt wird. In Europa wird er wegen der geringen Erträge bislang nicht in großem Maßstab kultiviert. Wegen seiner auffällig gefärbten Blütenstände ist Amaranth bei gärtnernden Menschen als Zierpflanze beliebt.