

*Informationszentrum für Amaranth-KonsumentInnen
Alle Rechte vorbehalten, Mexikanische Amaranth-Vereinigung.
©Copyright 2003 Mexiko, D.F.*

<http://www.amaranto.com.mx/salud/beneficios/beneficios.htm>

Der Amaranth – ein Nahrungsmittel mit vielfachem Nutzen

Vor mehr als 500 Jahren war der Amaranth ein "Nahrungsmittel für die Götter", das von einem Ritual umgeben und der Elite vorbehalten war. Heute ist er ein hochwertiges Nahrungsmittel für alle. Seine vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten machen ihn zu einem Lebensmittel und Heilmittel, das sich einer immer größeren Nachfrage erfreut.

Die Naturmedizin hat damit ein neues Mittel für einige Krankheiten gefunden. In wissenschaftlichen Untersuchungen, die vor kurzem vom Nationalen Polytechnischen Institut (IPN) durchgeführt wurden, konnte nachgewiesen werden, dass ein Gelee mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen auf der Basis von Amaranth, Nopal und Brokkolimehl Dickdarmkrebs vorbeugen kann. An dieser Krebsart erkranken immerhin 0,5% der Bevölkerung.

Außerdem wurde festgestellt, dass dieses Gelee auch krebshemmende Eigenschaften hat, mit denen es den Glukosespiegel und den Fettspiegel im Blut stabilisiert. Damit ist es vor allem DiabetikerInnen und Menschen mit erhöhtem Cholesterolgehalt im Blut zu empfehlen. Außerdem empfiehlt sich das Gelee auch wegen seiner allgemein stabilisierenden Eigenschaften.

Der Amaranth ist eine unerschöpfliche Quelle für pflanzliches Eiweiß und deshalb empfehlenswert für eine energiereiche und eiweißreiche Ernährung. Auch unser Knochensystem profitiert davon, denn der Amaranth enthält Kalzium und hilft so, der Entstehung von Osteoporose, vor allem bei schwangeren Frauen, und Krankheiten nach der Menopause vorzubeugen.

Aufgrund seines hohen Nährstoffgehaltes wird Amaranth für die gesunde Ernährung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen empfohlen. Sein Gehalt an Ballaststoffen übertrifft den anderer Getreidearten und ist deshalb besonders empfehlenswert für Patienten mit Diabetes mellitus, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Verstopfung, Divertikulose und anderen Krankheiten.

Für Menschen mit Lebererkrankungen gibt es Heilsäfte auf der Grundlage des Amaranths. Bei Leberinsuffizienz empfiehlt sich der Amaranth wegen des hohen Gehalts an essentiellen Aminosäuren und der guten Verdaulichkeit der enthaltenen Proteine. Bei chronischer Niereninsuffizienz kann der Verzehr dieser Pflanze helfen, den Anteil essentieller Aminosäuren in der Nahrung zu steigern.

Die dunklen Körner enthalten Tannine und Phytate, wenn auch in geringerer Menge als Mais, außerdem ein biologisch aktives Koenzym (HMG-CoA), das den Cholesterolspiegel im Blut senken hilft.

Die Amaranthkörner enthalten kein Gluten und eignen sich deshalb für die Ernährung von Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit, genannt „Zöliakie“. Außerdem ist Amaranth empfohlen für Menschen mit Autismus.

Das Getreide (der Brei) wird Patienten, die unter Problemen im Zahn- und Kieferbereich, geriatrischen Erkrankungen und Unterernährung leiden, sowie Krebspatienten empfohlen.

Im Rahmen einer ballaststoffreichen Ernährung hilft Amaranth bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Fettleibigkeit (allgemein bei Störungen im Fettstoffwechsel sowie Herzkrankheiten), die Konzentration von Triglyceriden und Cholesterin im Blut zu senken. Außerdem helfen die Blätter des Amaranth als Tee aufgebriht gegen Durchfall.

Wie wir gesehen haben, ist der Amaranth ein Nahrungsergänzungsmittel, das verschiedene heilsame Effekte auf unseren Organismus hat. Wie wir im Folgenden sehen werden, gibt es schon von alters her Heilmethoden auf Amaranthbasis.

Ein Korn, das man schon in alten Zeiten kannte

In präkolumbischer Zeit galt das Amaranthkorn als eines der Grundnahrungsmittel der Neuen Welt und war fast so bedeutsam wie Mais und Bohnen. Tausende Hektar Anbaufläche der Azteken, Inka, Maya und anderer Völker waren mit diesen wundersamen Pflanzen bebaut.

Bevor die Spanier kamen, waren 17 mittel- und südamerikanische Provinzen mit der Aufgabe betraut, zu Ehren des Azteken-Herrschers Moctezuma jährlich mehr als 20.000 Tonnen Amaranth in das alte Tenichtitlán (heute Mexiko-Stadt) zu liefern.

Die Bedeutung des Amaranth in vorspanischer Zeit war so groß, dass er eine Rolle in den rituellen Handlungen der indigenen Völker spielte. An den religiösen Festtagen waren die Azteken-Frauen verantwortlich für das Mahlen der Körner, sie mischten sie mit Honig und formten aus der Masse Tierfiguren, wie z.B. Schlangen, Vögel und Hirsche, sowie Götterfiguren, die dann bei den religiösen Zeremonien in den großen Aztekentempeln oder im kleineren Rahmen von Familienfesten gegessen wurden.

Sicherlich entsetzten sich die spanischen Eroberer über diese heidnischen Rituale und der Anbau und Verzehr von Amaranth ging in dem Maße zurück, wie die indigenen Kulturen nach der Ankunft der Spanier zusammenbrachen. Nur an einigen Orten Lateinamerikas wurde diese Pflanze weiterhin angebaut, vor allem in Bergregionen von Mexiko und in den Anden.

Während also andere Kulturpflanzen aus der Neuen Welt, wie Mais und Bohnen, zu wichtigen Nahrungsmitteln der Weltbevölkerung wurden, geriet der Amaranth in Vergessenheit. Aber erst vor kurzem durchgeführte Studien haben dem Amaranth wieder seinen hohen Nährwert und seine heilenden Eigenschaften zuerkannt.

Der Amaranth ist eine Pflanze mit breiten Blättern und gehört zu den wenigen Nicht-Futterpflanzen, die bedeutende Mengen an essbaren Körnern produzieren. Weil er botanisch gesehen zu den Fuchsschwanzgewächsen gehört, aber wie ein Getreide verwendet wird, nennt man ihn auch ein "Pseudogetreide".

Diese Pflanze aus vorspanischer Zeit wächst kraftvoll, übersteht Dürren, Hitze und Schädlingsbefall und passt sich leicht an neue Böden und Standorte an.

Der Amaranth ist eine schön anzusehende Kulturpflanze, seine Blätter sind leuchtend bunt, die Blüten violett, orange, rot oder goldgelb. Die Fruchtstände, von denen einige bis zu 50 cm lang werden, ähneln denen der Hirse. Die Körner sind kaum größer als Senfkörner (0,9 – 1,7 mm Durchmesser), werden aber von den Pflanzen in üppigen Mengen produziert.

Bis zum heutigen Tage ist der Amaranth ein natürliches Lebensmittel mit hohem Nährwert und ein Verbündeter für den Erhalt unserer Gesundheit.

ÜBERSETZUNG: Gerlind Michaelis, 2010