

Amarant

(*Amaranthus hypochondriacus*)



Der Amarant ist eine der ältesten Nutzpflanzen und ist auf der ganzen Welt verbreitet, es gibt etwa 70 Arten.

Der Samen einiger Arten ist ein hochwertiges glutenfreies Getreide mit hohem Proteingehalt. Daher gut für Zöliakie- und auch Neurodermitis-Kranke geeignet.

Medizinisch genutzt werden aber überwiegend die Blätter.

Die Ernährung mit Amarant-Blättern und Samen hält körperlich und geistig jung.

Den Amarant gibt es auch als Topfpflanzen für die Fensterbank, die von den Inhaltsstoffen minderwertig sind.

Steckbrief

Haupt-Anwendungen: Blutstillung,
Durchfall,
Jungbrunnen,

Heilwirkung: adstringierend,
kühlend,

Anwendungsbereiche: Blutstillung,
Durchfall,
Fieber,
Kopfschmerzen,
Menstruationsbeschwerden,
Migräne,
Mundgeschwüre,
Rachengeschwüre,
Schlafstörungen,

wissenschaftlicher Name: Amaranthus hypochondriacus

Pflanzenfamilie: Fuchsschwanzgewächse = Amaranthaceae

englischer Name: amaranth, foxtail, pigweed

volkstümlicher Name: Amarant, Fuchsschwanz, Meyer, Wunderkorn

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Samen

Inhaltsstoffe: Alpha-Linolensäure, ungesättigte Fettsäuren, Lysin, Mineralien, Proteine

Sammelzeit: **Blätter:**
Mai - Juli
Samen:
September - Oktober

Anwendung



Tee

1 Esslöffel getrockneter Blätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Gemüse

Die frischen Blätter wie Spinat zubereiten.

Samen

1 Tasse Samen in 2 Tassen Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Minuten quellen lassen, ggf. noch etwas heißes Wasser begeben.

Geschichtliches

Amarant wird seit vielen tausend Jahren in Amerika als Heilpflanze und als eine Art Getreide genutzt. In Europa geht die Nutzung bis in die Steinzeit zurück, es wurden aber nur die Blätter für die Ernährung genutzt.

Die Inkas und Azteken ernährten sich überwiegend von Amarant-Samen, der Fleisch fast vollständig ersetzen konnte.

Die spanischen Eroberer verboten den Amarant, weil sie die heilige Pflanze der Bevölkerung war. Die Folge war eine große Hungersnot mit über 10 Millionen Toten.

Die roten Farbstoffe wurden zum Färben genutzt.

In den letzten 30 Jahren wurde der Amarant neu als wertvolles Heil- und Lebensmittel neu entdeckt und wird landwirtschaftlich angebaut. Amarant-Produkte gibt es in vielen Bioläden.

Pflanzenbeschreibung

Der Amarant ist in Amerika und Europa heimisch.

Er wächst bevorzugt an sonnigen Standorten.

Die einjährige Pflanze wird bis zu 200 Zentimeter hoch.

Die eiförmigen Blätter sind dunkelgrün bis rotgrün.

Der Stengel ist kräftig.

Die Blüten erscheinen zwischen Juli und August.

Aus den Amarant-Blüten entwickeln sich bis in den Herbst etwa 50.000 Samen je Pflanze.

Die runden diskusförmigen Samen sind weniger als 1 mm dick.



Anbautipps

Der Amarant wächst fast von alleine: Samen im Frühling (wenn keine Fröste mehr zu erwarten sind) auf den feuchten Boden am sonnigen Standort säen und fertig.

Man sollte bedenken, dass eine Pflanze zwischen 30.000 und 60.000 Samen produziert, die sich im ganzen Garten verteilen und viele Jahre keimfähig bleiben. Mit nur 100 Gramm Samen kann man ohne weiteres einen ganzen Hektar an Pflanzen anziehen.

Sammeltipps

Blätter für Salat und Gemüse vor der Blüte ernten.

Für Tees die Blätter auch vor der Blüte ernten und an luftigem und schattigen Ort trocknen.

Samen ernten wenn die Samen reif werden. Am besten die Pflanze abschneiden und über Backpapier aufhängen.

Will man Amarant-Samen ohne großen Aufwand in der Küche verarbeiten, sollte man auf die geeignete eher helle Sorte achten, der aber weniger wertvolle Blätter hat. Der schwarze Amarant-Samen ist sehr schwierig in der heimischen Küche zu verarbeiten. Will man Blätter und Samen braucht man zwei verschiedene Sorten.

Quelle: <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/amarant.htm>

Eva Marbach Verlag
Maria Montessoristr. 4
79206 Breisach

Telefon: 0700 / 15609240
Fax: 0700 / 15609270