

"Amaranth ist für den Menschen das beste Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft, denn in ihm vereinigen sich alle wichtigen Nährstoffe auf eine Art und in solchen Mengen wie in keiner anderen Kulturpflanze. ... Wir empfehlen ihn ausdrücklich zur Bekämpfung des Hungers auf der Welt." (US-Akademie der Wissenschaften, 1975)

"ALEGRÍA" - "FREUDE", die man essen kann:

**6 TL Honig + 1 EL Butter
vermischen und bei mitt-
lerer Hitze aufkochen
(rühren!).**

**Wenn die Masse goldbraun
ist, wird eine Tasse unge-
süßtes Amaranthpoppkorn
untergerührt und je nach**

**Lust + Laune mit Sonnen-
blumenkernen, Kokos-
flocken oder Rosinen ab-
gerundet.**

**Die Mischung auf ein Back-
blech streichen, in Würfel
schneiden und abkühlen
lassen.**

gesponsert
durch:



Impressum: En Buenas Manos e.V./www.el-pan-alegre.org; Foto: M. Porr; Amaranthpflanze: Internet

AMARANTH



Für die Wiederverwendung von Amaranth in der täglichen Ernährung zu werben, ist Teil des Projekts *El Pan Alegre / Das Fröhliche Brot* unter dem Dach des Vereins En Buenas Manos e.V.; Logo by Anja Mocker