

Amaranth ist wieder da!

Der Amaranth begleitet die Menschen schon seit vielen tausend Jahren rund um die Erde (und seit 1985 sogar bis auf den Mond). Seine kraftvollen Inhaltsstoffe - *amaranthos* heißt unsterblich - machten ihn besonders in Mittel- und Südamerika für Mayas, Inkas und Azteken wertvoller als Gold.

Dass wir heutigen Menschen ihn erst mühsam wieder neu entdecken müssen, liegt daran, dass vor rund 500 Jahren die spanischen Unterdrücker Lateinamerikas seinen Anbau und Verzehr verboten - aus Angst vor seiner Stärke.

Aber das kleine Powerkorn ist eben unsterblich. Und es hat nach Deutschland zurückgefunden.



So klein das Korn ist, vereint sich in ihm und in den Blättern alles Lebenswichtige in großen Mengen:

Der Amaranth ist eine der wichtigsten Quellen für Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine (A, B1, B2, B3 und C), Folsäure, Kalzium, Eisen und Phosphor. Und er besitzt in außerordentlich hohem Maße essentielle Aminosäuren wie das Lysin, ebenso wie – die gesunden – mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dazu kommt ein hoher Anteil an Ballaststoffen. Eine Zahl zum Vergleich: Amaranth enthält doppelt so viel Eiweiß wie Mais und Reis und 60-80% mehr als Weizen.

*Für Landwirt*innen:* Die Amaranthpflanze wächst auch in trockenen und salzhaltigen Böden und verwandelt sie (wieder) in fruchtbares Land - auch für andere Bodenfrüchte.

En Buenas Manos e.V. - Gemeinnütziger Verein zur Förderung der Kultur, der Völkerverständigung, der Natur und des Umweltschutzes - Steuer-Nr. 27/664/52814 Finanzamt f. Körperschaften I Berlin

Ansprechpartnerinnen:

Anja Mocker & Madeleine Pott

Email: kontakt@el-pan-alegre.org

<https://www.el-pan-alegre.org/>; El Pan Alegre:



Ihre Spenden (Quittung auf Wunsch) bitte auf das Vereinskonto: **DE35 5003 1000 1048 9560 05** bei Triodos Bank BIC TRODEF1