

Amarant – Das Korn der Azteken

Amarant ist eine Kulturpflanze und zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Genutzt werden vor allem die Samen der Pflanze, die an die Körner der Hirse erinnern. Bereits bei den Azteken, Inka und Maya waren die getreideähnlichen Körner neben Quinoa, Mais und Bohnen ein Hauptnahrungsmittel. In fast 9000 Jahren alten Gräbern in Mexiko wurden Samen dieser Pflanze nachgewiesen.

Die Spanier verboten im 16. Jahrhundert den Anbau von Amarant unter Androhung der Todesstrafe, auf Grund der starken religiösen Bedeutung von Amarant. Dies führte zur allgemein schlechten Versorgungslage der Urbevölkerung und zum Tod von Millionen Indios. Nach dem Verbot geriet die Pflanze für Jahrhunderte fast völlig in Vergessenheit.

Amarant ist weitgehend anspruchslos an den Boden und kommt mit relativ wenig Wasser aus. Der Eiweiß- und Mineralstoffgehalt ist weitaus höher als bei den weltweit traditionell angebauten Getreidesorten. Die Proteine bestehen aus vielen essenziellen Aminosäuren; der Gehalt an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink ist sehr hoch. Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in gleich großen Mengen vorhanden. Bei dem enthaltenen Fett handelt es sich zu ca. 70 % um ungesättigte Fettsäuren.

Amarant ist ebenso wie Quinoa ein Pseudogetreide und glutenfrei. Beim Kochen entfaltet Amarant seinen typisch nussigen Geruch. Die Blätter aller Amarantarten werden als Gemüse gegessen.

Zu den zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften zählen die Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Körpers, Hilfe bei Schlafstörungen, Linderung chronischer Kopfschmerzen und Magen-Probleme.

Amarant – Das Korn der Azteken

Amarant ist eine Kulturpflanze und zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Genutzt werden vor allem die Samen der Pflanze, die an die Körner der Hirse erinnern. Bereits bei den Azteken, Inka und Maya waren die getreideähnlichen Körner neben Quinoa, Mais und Bohnen ein Hauptnahrungsmittel. In fast 9000 Jahren alten Gräbern in Mexiko wurden Samen dieser Pflanze nachgewiesen.

Die Spanier verboten im 16. Jahrhundert den Anbau von Amarant unter Androhung der Todesstrafe, auf Grund der starken religiösen Bedeutung von Amarant. Dies führte zur allgemein schlechten Versorgungslage der Urbevölkerung und zum Tod von Millionen Indios. Nach dem Verbot geriet die Pflanze für Jahrhunderte fast völlig in Vergessenheit.

Amarant ist weitgehend anspruchslos an den Boden und kommt mit relativ wenig Wasser aus. Der Eiweiß- und Mineralstoffgehalt ist weitaus höher als bei den weltweit traditionell angebauten Getreidesorten. Die Proteine bestehen aus vielen essenziellen Aminosäuren; der Gehalt an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink ist sehr hoch. Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in gleich großen Mengen vorhanden. Bei dem enthaltenen Fett handelt es sich zu ca. 70 % um ungesättigte Fettsäuren.

Amarant ist ebenso wie Quinoa ein Pseudogetreide und glutenfrei. Beim Kochen entfaltet Amarant seinen typisch nussigen Geruch. Die Blätter aller Amarantarten werden als Gemüse gegessen.

Zu den zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften zählen die Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Körpers, Hilfe bei Schlafstörungen, Linderung chronischer Kopfschmerzen und Magen-Probleme.

Amarant – Das Korn der Azteken

Amarant ist eine Kulturpflanze und zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Genutzt werden vor allem die Samen der Pflanze, die an die Körner der Hirse erinnern. Bereits bei den Azteken, Inka und Maya waren die getreideähnlichen Körner neben Quinoa, Mais und Bohnen ein Hauptnahrungsmittel. In fast 9000 Jahren alten Gräbern in Mexiko wurden Samen dieser Pflanze nachgewiesen.

Die Spanier verboten im 16. Jahrhundert den Anbau von Amarant unter Androhung der Todesstrafe, auf Grund der starken religiösen Bedeutung von Amarant. Dies führte zur allgemein schlechten Versorgungslage der Urbevölkerung und zum Tod von Millionen Indios. Nach dem Verbot geriet die Pflanze für Jahrhunderte fast völlig in Vergessenheit.

Amarant ist weitgehend anspruchslos an den Boden und kommt mit relativ wenig Wasser aus. Der Eiweiß- und Mineralstoffgehalt ist weitaus höher als bei den weltweit traditionell angebauten Getreidesorten. Die Proteine bestehen aus vielen essenziellen Aminosäuren; der Gehalt an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink ist sehr hoch. Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in gleich großen Mengen vorhanden. Bei dem enthaltenen Fett handelt es sich zu ca. 70 % um ungesättigte Fettsäuren.

Amarant ist ebenso wie Quinoa ein Pseudogetreide und glutenfrei. Beim Kochen entfaltet Amarant seinen typisch nussigen Geruch. Die Blätter aller Amarantarten werden als Gemüse gegessen.

Zu den zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften zählen die Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Körpers, Hilfe bei Schlafstörungen, Linderung chronischer Kopfschmerzen und Magen-Probleme.



„Eine-Welt“ g.e.V. und -Laden

Stammsitz:

☒ Reisewitzer / Schillingstraße 7

(von 1990 bis 2005 auf der Pennricher)

01159 Dresden - Löbtau

zu erreichen mit Straba 6, 7, 12 und Bus 61, 63, 90

Bus A (Freital), 333 (Mohorn)

Haltestelle „Tharandter Straße“ (Ecke Kesselsdorfer)

☎/AB/Fax: (0351) 422 11 23

Gruppenveranstaltungen/Büro/sporad. Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 9 – 15 Uhr

ehrenamtlicher Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 15 - 19 Uhr

Sa: 9 - 19 Uhr

Außenstelle:

im Kunstfoyer der Dreikönigskirche/
Haus der Kirche

☒ Hauptstr. 23 01097 DD-Innere Neustadt

(seit 1.09.1993)

☎/AB/Fax: (0351) 422 11 23 (siehe Stammsitz)

ehrenamtlicher Verkauf mind.:

Mo - Fr: 15 - 18 Uhr

Sa: 10 - 18 Uhr

sowie ständige Ausstellung Mo - Sa ganztägig,

So teilweise

E-Mail: info@quilombo-dresden.de

<http://www.quilombo-dresden.de>



„Eine-Welt“ g.e.V. und -Laden

Stammsitz:

☒ Reisewitzer / Schillingstraße 7

(von 1990 bis 2005 auf der Pennricher)

01159 Dresden - Löbtau

zu erreichen mit Straba 6, 7, 12 und Bus 61, 63, 90

Bus A (Freital), 333 (Mohorn)

Haltestelle „Tharandter Straße“ (Ecke Kesselsdorfer)

☎/AB/Fax: (0351) 422 11 23

Gruppenveranstaltungen/Büro/sporad. Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 9 – 15 Uhr

ehrenamtlicher Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 15 - 19 Uhr

Sa: 9 - 19 Uhr

Außenstelle:

im Kunstfoyer der Dreikönigskirche/
Haus der Kirche

☒ Hauptstr. 23 01097 DD-Innere Neustadt

(seit 1.09.1993)

☎/AB/Fax: (0351) 422 11 23 (siehe Stammsitz)

ehrenamtlicher Verkauf mind.:

Mo - Fr: 15 - 18 Uhr

Sa: 10 - 18 Uhr

sowie ständige Ausstellung Mo - Sa ganztägig,

So teilweise

E-Mail: info@quilombo-dresden.de

<http://www.quilombo-dresden.de>



„Eine-Welt“ g.e.V. und -Laden

Stammsitz:

☒ Reisewitzer / Schillingstraße 7

(von 1990 bis 2005 auf der Pennricher)

01159 Dresden - Löbtau

zu erreichen mit Straba 6, 7, 12 und Bus 61, 63, 90

Bus A (Freital), 333 (Mohorn)

Haltestelle „Tharandter Straße“ (Ecke Kesselsdorfer)

☎/AB/Fax: (0351) 422 11 23

Gruppenveranstaltungen/Büro/sporad. Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 9 – 15 Uhr

ehrenamtlicher Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 15 - 19 Uhr

Sa: 9 - 19 Uhr

Außenstelle:

im Kunstfoyer der Dreikönigskirche/
Haus der Kirche

☒ Hauptstr. 23 01097 DD-Innere Neustadt

(seit 1.09.1993)

☎/AB/Fax: (0351) 422 11 23 (siehe Stammsitz)

ehrenamtlicher Verkauf mind.:

Mo - Fr: 15 - 18 Uhr

Sa: 10 - 18 Uhr

sowie ständige Ausstellung Mo - Sa ganztägig,

So teilweise

E-Mail: info@quilombo-dresden.de

<http://www.quilombo-dresden.de>