

# Kiwicha (Amaranth) Eigenschaften



Amaranth ist reich an Cholesterin senkenden Ballaststoffen, vollkommen glutenfrei und enthält Mengen an hochwertigem Eiweiß. Amaranth galt bereits bei den Azteken als ein wahres Kraftpaket und ist in der Lage, eine Reihe von chronischen Krankheiten zu verhindern. Das Risiko für die Entstehung von Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfälle und sogar Krebs kann so verringert werden und gleichzeitig der Körper revitalisiert werden.

Amaranth ist ein sogenanntes Pseudogetreide und wird häufig in Kombination mit Hirse und Quinoa für leckere Rezepte verwendet. Amaranth kann ähnlich wie Reis gekocht, wie Mais gepufft oder zu feinem Mehl gemahlen werden. Die meiste Nährstoffdichte bietet jedoch der gekeimte Amaranth. Dieser steigert nicht nur das Sättigungsgefühl, sondern liefert eine Menge positiver Eigenschaften und jede Menge gesunder Vorteile.

## Was ist Amaranth?

Amaranth ist ebenso wie Quinoa ein "Supergrain" aus den Anden, umfasst viele essenziellen Aminosäuren und liefert mehr Proteine als andere Getreidesorten. Die winzigen Amaranth Kügelchen sind im Vergleich zu Quinoa deutlich kleiner und haben etwa die Größe der Mohnkörner.

Die Amaranth Kügelchen sind in Wirklichkeit die Samen der Amaranth Pflanze, die in der Lage ist bis zu 60.000 Samen zu produzieren. Die Amaranth Pflanze ist sehr farbenfroh, winterhart und supereinfach im eigenen Garten anzubauen.

Sowohl die Samen als auch die Blätter der Amaranth Pflanze können genutzt werden, um verschiedene Gerichte zuzubereiten. Die Amaranth Blätter eignen sich für spinatähnliche Gemüsegerichte, während die Samen lecker im Müsli, als Snack oder als glutenfreie Alternative zum Weizen verwendet werden können. Amaranth Samen haben einen feinen, nussigen Geschmack und sind so bei Kindern und Erwachsenen hoch beliebt.

Hinweis: Die Amaranth Samen werden oft auch fälschlicherweise als Amaranth Körner bezeichnet.

## Amaranth Gesund

Für viele Menschen sind Vollkorngetreide-Produkte eine hoch geschätzte Nahrungsquelle für lebenswichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Phosphor. Die meisten Getreideprodukte enthalten jedoch Gluten, einem Protein, welches bei vielen Menschen gastrointestinale Probleme verursacht.

Amaranth Samen sind dagegen von Natur aus glutenfrei und liefern viele der gleichen Mineralien wie die Vollkorngetreide-Produkte. Studien haben gezeigt, dass die winzigen Samen nicht nur wichtige Nährstoffeigenschaften enthalten, sondern auch phytochemische Verbindungen wie Rutin, Nicotiflorin und Peptide. Diese photochemischen Verbindungen besitzen die Fähigkeit, den Blutdruck und die Inzidenz von Krebs zu senken.

Weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass die gesundheitsfördernden Peptide in Amaranth, insbesondere das Lunasin, krebsvorbeugende Vorteile besitzt und die Entstehung von chronischen Krankheiten, wie Entzündungen, Diabetes, Herzkrankheiten und Schlaganfälle senkt.

Die vielen Ballaststoffe und Mineralien in Amaranth helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die guten ungesättigten Fettsäuren im Körper zu erhöhen. Dadurch können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt und die Gesundheit auf ein ganz neues Niveau gebracht werden.

Amaranth gehört zu einer der nährstoffreichsten pflanzlichen Proteinquellen und kann auf Augenhöhe mit dem Eiweiß aus tierischen Produkten betrachtet werden.

## **Amaranth Nährstoffe**

Amaranth Samen bereichern wunderbar eine gesundheitsbewusste Ernährung und helfen eine Menge verschiedener Krankheiten vorzubeugen. Amaranth Samen liefern mehr Mineralien als die meisten Gemüsesorten, besitzen einen Proteingehalt, der mit der Milch zu vergleichen ist, und sind im Gegensatz zu Weizenprodukten gut bekömmlich. Die winzigen Amaranth Samen enthalten 6 bis 10% Öl, welches zu 77% aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Amaranth ist das einzige Getreide mit einem dokumentierten Vitamin C-Gehalt.

## **Amaranth Proteine**

Der sehr bemerkenswerte Proteingehalt der Amaranth Samen umfasst pro Tasse 28,1 Gramm Proteine. Der Hafer enthält im Gegensatz dazu 26,3 Gramm Protein und Reis nur 13,1 Gramm Proteine.

Forschungen zeigen, dass die Proteine der Amaranth Samen von außergewöhnlich hoher Qualität sind und signifikante Mengen von allen essenziellen Aminosäuren enthalten. Dazu gehört auch die wichtige Aminosäure Lysin, welche in den meisten Getreide und Gemüsearten fehlt. Lysin hilft dem Körper Kalzium zu absorbieren, Muskeln aufzubauen, und Energie zu produzieren.

Zu dem Lysin liefert Amaranth auch Albumin und Globuline, die im Vergleich zum Prolamin im Weizen löslicher und gut bekömmlicher sind.

Hinweis: Forschungen haben gezeigt, dass die Blätter der Amaranth Pflanze eine ebenso erhebliche Menge an Proteinen und dem Lysin enthalten.

## **Amaranth Mineralien**

Sowohl die Amaranth Blätter als auch die Amaranth Samen sind eine ausgezeichnete Mineralienquelle. Sie liefern nahezu die gleichen Mineralien und sind besonders reich an Kalzium, Magnesium und Kupfer. Amaranth ist ebenso eine gute Quelle von Zink, Kalium, Eisen und Phosphor. Diese bauen starke Knochen und Muskeln auf, unterstützen die Hydratation, steigern die Energie und sind in Tausenden von Prozessen von entscheidender Bedeutung.

Eine Tasse roher Amaranth enthält 15 Milligramm Eisen, während weißer Reis nur 1,5 Milligramm enthält.

## **Amaranth Ballaststoffe**

Amaranth ist eine wunderbare Bereicherung einer ballaststoffreichen Ernährung. Eine Tasse roher Amaranth liefert 18 Milligramm Ballaststoffe, wogegen weißer Reis nur 2,4 Gramm enthält. Ballaststoffe sind in der Lage den Blutdruck und die Cholesterinwerte zu senken, unterstützen die Verdauung und versorgen den Körper mit andauernder Energie, indem sie die Absorption von Zucker verlangsamen.

## **Amaranth Vitamine**

Amaranth ist eine gute Quelle von vielen lebenswichtigen Vitaminen, einschließlich dem Vitamin A, C, E, K, B5, B6, Folsäure, Niacin und Riboflavin. Diese wirken als Antioxidantien, erhöhen die Energie, steuern Hormone und übernehmen zahlreiche Aufgaben im menschlichen Organismus.

## **Amla Wirkung**

### **Amaranth für das Herz**

Amaranth hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren und den Cholesterinspiegel zu senken. In Kombination schützen beide Wirkungen vor degenerativen und kardiovaskulären Erkrankungen. Diese ausgezeichnete Wirkung ist dem Lunasin-ähnlichen Peptid, den Phytosterolen und den gesunden Ölen in Amaranth zu verdanken. Sie senken das schlechte Cholesterin (LDL), den Gesamt-Cholesterin-Spiegel und die Triglyceride. Dadurch wird der Blutdruck gesenkt, gefährliche Plaquebildungen reduziert und das Herz geschützt.

### **Amaranth gegen Entzündungen**

Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Peptide und Öle im Amaranth sind in der Lage Schmerzen zu lindern und Entzündungen zu verringern. Dies ist vor allem bei chronischen Erkrankungen wichtig, bei denen eine Entzündung die Gesundheit erodiert. Zu den chronisch entzündlichen Erkrankungen gehören unter anderem Diabetes, Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

### **Amaranth gegen Krampfadern**

Amaranth Blätter gelten als eine der besten Quellen von Rutin. Rutin ist ein Flavonoid, welches in der Lage ist die Kapillarwände zu stärken und laut verschiedenen Untersuchungen gegen Krampfadern wirkt. Die Amaranth Blätter enthalten 24,5 g / kg (Trockengewicht) Rutin, wogegen die Amaranth Samen nur eine geringe Menge an Rutin liefern.

### **Amaranth gegen Krebs**

Die gleichen Peptide in Amaranth, die gegen Entzündungen schützen, können helfen, Krebs zu verhindern. Krebs kann ebenso durch die Zellschäden durch freie Radikale entfacht werden. Die Antioxidantien in den Amaranth Samen wirken gegen diese Zellschäden, indem sie den geschädigten Sauerstoffatomen ein Elektron schenken und dadurch ein instabiles Molekül neutralisieren.

### **Amaranth für Sportler**

Die guten Proteine, der geringe Kohlenhydratanteil und die gesunden Öle sind eine natürliche Ergänzung für den Ernährungsplan eines Sportlers. Im Vergleich zu anderen Getreidearten liefert Amaranth mit nur etwa 56 Gramm eine deutlich geringere Kohlenhydratmenge. Diese besteht unter anderem aus den schnell sättigenden Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und das Völlegefühl steigern.

Die gesunden Öle in Amaranth setzen sich unter anderem aus den Omega-3-Fettsäuren und den Omega-6-Fettsäuren zusammen. Beide sind für den menschlichen Körper essenziell und erhöhen die Fettverbrennung bereits in Ruhe.

Die Ballaststoffe und die guten Öle in Amaranth steigern ebenso das Energieniveau, geben Kraft für den Sport und verbessern dadurch die Leistung.

## **Amaranth Nebenwirkungen**

Der Verzehr von Amaranth gilt generell als sicher, wobei die bescheidene Menge der Oxalsäure beachtet werden sollte. Die Oxalsäure kann in großen Mengen die Resorption von Eisen, Magnesium und Kalzium im Darm stören und bei übermäßigem Verzehr zu Ablagerungen in den Nieren führen.

## **Amaranth Zubereiten**

Amaranth ist eine leckere, glutenfreie und beliebte Zutat in Müsli, Brot, Muffins, Kekse und Pfannkuchen. Ob in gekeimter, gepuffter oder gekochter Form, Amaranth schmeckt fein, nussig und behält seinen leckeren Crunch.

Amaranth ist ganz einfach zu kochen:

- Amaranth Samen unter heißem fließenden Wasser abspülen
- Amaranth und davon die zweifache Menge an Wasser in einen Topf geben
- beides kurz aufkochen
- bei schwacher Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen
- Herdplatte ausschalten und Amaranth noch etwa 5-10 Minuten ausquellen lassen

## **Gesundheit ist lecker**

Gesunde Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren ist oft einfacher, als man glaubt. Das Rezeptplus-Programm macht Gesundheit zu einem Abenteuer. Kombinationen aus gesunden und nährstoffreichen Lebensmitteln beleben den Alltag, sorgen für mehr Energie und Freude beim Essen. Denn Essen soll nicht nur gesund sein, sondern schmecken, Kraft geben und glücklich machen.

<http://superfood-gesund.de/amaranth/>