Amaranth ungemahlen - 1kg, Bio kbA, natur, Inkagetreide

Bio Amaranth (Inkagetreide) – 100 % natürliches Pseudogetreide – glutenfrei – reich an Mikronährstoffen & pflanzlichem Protein – ballaststoffreich

Unser Bio Amaranth ist ein 100 % naturbelassenes, ballaststoffreiches und von Natur aus glutenfreies Pseudogetreide und versorgt uns neben essentiellen Aminosäuren mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen. Das kleine Powerkorn liefert ein breites Spektrum an natürlichen, pflanzlichen Inhaltsstoffen, die unser Körper braucht, um tadellos zu funktionieren. Gerade der hohe Eisengehalt macht Amaranth zu einem wichtigen Lebensmittel für alle, die unter Eisenmangel leiden! Weiterhin besteht das in den Samen enthaltene Öl aus 70 % ungesättigten Fettsäuren. Indem das Inkakorn dank hohem Kohlenhydrat- und Proteingehalt unsere Energiespeicher auffüllt, ist es die ideale Gehirnnahrung. Amaranth schmeckt leicht nussig und erdig, dezent süßlich und sehr lecker. Er eignet sich sehr gut zum Aufpeppen des täglichen Frühstücks, als Beilage für Gemüsegerichte und sogar zum Backen.

bio-amaranth-in-schuessel

Vorteile von Topfruits Amaranth auf einen Blick

- 100 % naturreines Amaranth Pseudogetreide, ganze Körner
- reich an pflanzlichen Eiweißen & essentiellen Aminosäuren (inkl. Lysin)
- antioxidative Eigenschaftenn (dank Peptiden und essentiellen Ölen)
- reich an Eisen, Kalium, Calcium & Magnesium
- gute Quelle für Zink, Kalium und Phosphor
- enthält die Vitamine A, C, E und K
- liefert verschiedene B-Vitamine (B5, B6, Folsäure, Niacin und Riboflavin)

Was ist das Besondere an unserem Amaranth Bio?

Amaranth ist eine natürliche Quelle für pflanzliche Proteine, wertvolle Mikronährstoffe sowie Ballaststoffe. Im Gegensatz zu vielen anderen im Handel erhältlichen Produkten ist unser Amaranth natur, frei von künstlichen Zusatzstoffen und stammt aus kontrolliert biologischem Anbau. Als Pseudotreide hat unser Bio-Amaranth zwar ein getreideähnliches Ernährungsprofil, jedoch ohne das Klebereiweiß Gluten. Die glutenfreie Getreidealternative ist ideal für Menschen mit Glutenunverträglichkeit. Das Scheingetreide liefert mehr Ballaststoffe als viele herkömmliche Getreidesorten. Das Eiweiß in Amaranth ist besser verdaulich als das anderer Saaten und kann mit der Verdaulichkeit von Milchprotein verglichen werden. Außerdem ist es ein guter Lieferant für die essentielle Aminosäure Lysin sowie die Primärproteine Albumin und Globuline, welche im Vergleich zu den Prolaminen im Weizen löslicher und verträglicher sind. Als ganzes Korn enthält Amaranth Bio auch viele wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium. **Magnesium** ist wichtig für Elektrolytgleichgewicht, Muskeln, Nerven und Psyche. **Eisen** ist an Blutbildung und Sauerstofftransport beteiligt und unterstützt das Immunsystem. **Kalium** spielt eine Rolle für einen normalen Blutdruck. **Calcium** trägt zu normalen Knochen und Zähnen bei.

Wie wird der Topfruits Bio-Amaranth zubereitet?

Die Zubereitung ist denkbar einfach: Waschen Sie die Körner kurz in einem feinen Sieb ab. Bringen Sie den Amaranth mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen und lassen Sie ihn bei geringer Hitze etwa 20–25 Minuten sanft köcheln. Anschließend lassen Sie das Ganze noch ca. 5–10 Minuten nachquellen. Gekocht passt der Amaranth sehr gut zu Gemüsepfannen und Aufläufen, in Füllungen oder als kernige Suppeneinlage.

Amaranth schmeckt auch roh. Roher Amaranth eignet sich sehr gut für süße Mahlzeiten wie Porridge, Müsli oder Desserts. Wenn Amaranth roh verzehrt werden soll, sollten Sie darauf achten, die Körner vor dem Verzehr einzuweichen (am besten über Nacht). Dieses Vorgehen reduziert die im rohen Korn vorliegenden Phytine. Phytine sind bekannt dafür, die Mineralstoffaufnahme im Darm zu verschlechtern.

Gemahlen kann Amaranth zum Beispiel zum Verdicken von Soßen und Suppen genommen werden. Das Mehl sollten Sie immer frisch mit einer Getreidemühle zubereiten, da es bei zu langer Lagerung schnell ranzig werden kann. Mit gemahlenem Amaranth können Sie auch backen, zum Beispiel Brot, Brötchen oder Kuchen. Achten Sie allerdings darauf, dass das Pseudogetreide immer nur einen Teil des Mehls im Teig ersetzen kann.

Übrigens führen wir in unserem Sortiment auch Amaranth gepufft. Dieser ist dank seiner luftig-leichten Konsistenz besonders beliebt als vollwertiges Topping für den Frühstücksbrei oder das Müsli.

Rezept-Tipp mit Amaranth: Amaranth-Porridge

Zutaten:
Topfruits

- 75 g Amaranth
- 250 ml Pflanzendrink (oder Wasser mit einem EL Nussmus)
- 1 Prise Zimt
- 1-2 EL Mangowürfel

Zubereitung:

1. Amaranth in einem Sieb waschen.
2. Pflanzendrink ein einem Topf erwärmen, Amaranth einführen und bei niedriger Stufe 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zimt und Mangostücke einrühren und für weitere 5-10 Minuten quellen lassen.

Wissenswertes zum Amaranth

Dei uralte Kulturpflanze Amaranth ist ursprünglich in Zentral- und Südamerika beheimatet. Weil sie zu den Fuchsschwanzgewächsen gehört, wird sie auch "Fuchsschwanz" genannt. Optisch fallen Amaranth-Gewächse durch ihre 1 Meter langen, feuerroten Blütenstände auf, in denen die kleinen, unscheinbaren Amaranthkörner wachsen. Sobald diese "Fuchsschwänze" austrocknen, sind sie erntereif. Ein Zeichen für die Reife ist das Rascheln der Körner beim Schütteln. Wenn diese noch glasig sind, müssen sie noch reifen. In den unscheinbaren Amaranthkörner steckt dank ihrem breiten Spektrum an natürlichen Pflanzeninhaltsstoffen eine unglaubliche Kraft. Obwohl es optisch daran erinnert und ähnlich zubereitet wird, handelt es sich nicht um Getreide. Bio Amaranth ist eine getreideähnliche Pflanze, die auch als Pseudo- oder Scheingetreide bezeichnet wird und enthält KEIN Gluten.

Amaranth – die beliebte Inkakost

Die Inka wussten, warum sie den Amaranth verehrten. Das Urgetreide ist anspruchslos, reich an Energie und Mikronährstoffen und lässt sich einfach verarbeiten. Die Inkakost aus den Powerkörnern Amaranth und Quinoa galt den Einwohnern Südamerikas Jahrhunderte lang als Hauptnahrungsquelle. Überlieferungen zufolge bezeichneten die Ureinwohner die Nahrungsmittel als "Speise der Götter" und schrieben ihnen göttliche Eigenschaften und Kräfte zu. Amaranth & Quinoa füllen die Serotonin-Speicher im Körper und im Gehirn wieder auf. Serotonin ist ein lebensnotwendiger Botenstoff, den wir brauchen, um einen Zustand der Gelassenheit, Ausgeglichenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit zu erlangen. So ist es auch an unserem Appetit und Essverhalten, dem Gefühl der Sättigung und der Angstfreiheit beteiligt. Die Nahrung der Inkas scheint imstande zu sein, alle Müdigkeit aus der Seele fortzublasen und sie durch Frische im Denken und Fühlen zu ersetzen.

In Mexiko wird mit einer Mischung aus gepopptem Amaranth und Zucker oder Honig eine Art Bonbon hergestellt. Diese *dulce de alegria* oder *sweet delight* genannte Süßigkeit wird während des legendären "Dia de Muertos" in Totenkopfform gebracht und dort dann verteilt.

Anbau, Ernte und Verarbeitung von Topfruits Amaranth



Unser Amaranth stammt aus kontrolliert biologischem Anbau und ist zu 100 % ein Naturprodukt. Amaranth Anbau ist nicht besonders aufwändig, benötigt aber das passende Klima. Weil die Pflanzen Wärme lieben, darf der Boden nicht auskühlen. Je wärmer die Bodentemperatur, desto besser keimen die Pflänzchen. Amaranth ist eine einjährige Pflanze und muss jedes Jahr neu ausgesät werden. Wie gut er gedeiht, hängt unter anderem ab von Bodenbeschaffenheit, Wasserzufuhr und Nährstoffgehalt. Die Ernte erfolgt zwischen September und Oktober. Amaranth darf nur trocken geerntet werden, da es ansonsten zu Schimmelbildung oder Fäulnis kommen kann (also nicht bei oder kurz nach Regen ernten). Die Pseudogetreidesorte liefert Erträge zwischen 700 und 1 200 kg Körnern pro Hektar. Nach der Ernte werden die Fruchtständebei unter 41 °C getrocknet und anschließend gedroschen. Die Rohkostqualität und der Großteil der enthaltenen Pflanzeninhaltstoffe bleiben während dieses Prozesses erhalten. Dann folgen die gründliche Reinigung der Körner und das Umfüllen in ihre Transportbehälter. Unser Bio Amaranth ist nun bereit für den Verzehr!

Verwendungshinweise für Amaranth Bio

Amaranth schmeckt roh oder gekocht und kann auf verschiedene Art und Weisen zubereitet werden. Roher Amaranth eignet sich sehr gut für süße Mahlzeiten wie Porridge, Müsli oder Desserts. Wenn Amaranth roh verzehrt werden soll, sollten Sie darauf achten, die Körner vor dem Verzehr einzuweichen (am besten über Nacht). Dieses Vorgehen reduziert die im rohen Korn vorliegenden Phytine. Phytine sind bekannt dafür, die Mineralstoffaufnahme im Darm zu verschlechtern. Gekocht passt er sehr gut zu

Gemüsepfannen und Aufläufen, in Füllungen oder als kernige Suppeneinlage. Gemahlen kann Amaranth zum Beispiel zum Verdicken von Soßen und Suppen genommen werden. Das Mehl sollten Sie immer frisch mit einer Getreidemühle zubereiten, da es bei zu langer Lagerung schnell ranzig werden kann. Mit gemahlenem Amaranth können Sie auch backen, zum Beispiel Brot, Brötchen oder Kuchen. Achten Sie allerdings darauf, dass das Pseudogetreide immer nur einen Teil des Mehls im Teig ersetzen kann. Übrigens führen wir in unserem Sortiment auch Amaranth gepufft. Dieser ist dank seiner luftig-leichten Konsistenz besonders beliebt als vollwertiges Topping für den Frühstücksbrei oder das Müsli.

Getreide und Saaten als Krisenvorsorge

Getreide und andere natürliche Saaten in Rohkostqualität sind die ideale Krisenversorgung. Niemand weiß, angesichts der dramatischen Ereignisse in der Welt, wann einmal wieder Zeiten auf uns zukommen, in denen wir über Vorräte und Reserven jeder Art froh sind. Niemand wünscht sich solche Zeiten und angesichts eines grenzenlosen Lebensmittelangebotes in jeder beliebigen Menge kann sich das auch niemand in der heutigen Zeit so richtig vorstellen. Wir sollten jedoch bedenken, dass dieser ganze Überfluss von einer reibungslosen Logistik und Infrastruktur abhängt. Wenn hier, aus welchen Gründen auch immer, Sand ins Getriebe kommt und der Nachschub nicht mehr reibungslos funktioniert, dann sind die Regale in den Märkten schnell leer!
Es lohnt sich also sicherlich darüber nachzudenken, ob man nicht die eine oder andere Notration im Keller oder in der Speisekammer haben sollte, wenn man nicht gerade auf dem Land wohnt und in der nächsten Nähe noch Bauernhöfe hat, bei denen man sich versorgen kann.

Ganze Saaten aller Art sind als Notreserve bestens geeignet. Vollkorn-Saaten liefern Energie und jede Menge Mineralien und andere Vitalstoffe und sie sind SEHR lange lagerfähig. Wenn man die Saat vakuumiert und so lagert, dass sie vor Ungeziefer geschützt ist, dann sind ganze, ungemahlene Saaten wie Amaranth, Weizen, Reis, Mais, Hirse, Sesam oder Quinoa problemlos jahre- oder jahrzehntelang lagerfähig, ohne dass sie an Qualität und Inhaltsstoffen verlieren. Die Keimfähigkeit kann nach Jahren der Lagerung etwas abnehmen und das MHD, welches immer viel Sicherheitsspielraum enthält mag abgelaufen sein, aber für den Nährwert spielt das keine Rolle. Selbst Ölsaaten wie Kürbis, Chia, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne lagern sich jahrelang und liefern dann immer noch hochwertigste Nahrung mit der man in der Krise bestens versorgen könnte.

Jetzt Topfruits Bio-Amaranth kaufen & Vitalität genießen

Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit diesem wertvollem Power-Korn. Ob als Beilage, in Aufläufen, Suppen, Müslis oder zum Backen – mit unserem Bio-Amaranth setzen Sie auf Qualität, die man schmeckt. Bestellen Sie jetzt und holen Sie sich die geballte Nährstoffkraft der Inkas direkt nach Hause!

Allgemeine Hinweise zu unserem naturbelassenen Amaranth

Zutaten: 100 % ganze *Amaranthkörner. – aus kontrolliertem Bio Anbau.
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

Leckere Rezepte mit Bio Amaranth

Amaranth-Gemüse-Pfanne

Zutaten:

- 150 g Amaranth
- 50 ml Rapsöl
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 350 g Gemüse nach Geschmack, z. B. Karotten, Lauch, Zucchini
- 50 g Walnüsse
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Zitronenabrieb (Bio)
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Den Amaranth im Rapsöl Öl fünf Minuten anbraten. Die Gemüsebrühe dazu geben und 45 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen. Nach 45 Minuten das geputzte und klein geschnittene Gemüse zum Amaranth geben und noch zehn Minuten garen. Dann mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die grob gehackten Walnüsse und die fein geschnittene Petersilie unterheben. Wir wünschen einen guten Appetit.

Amaranth-Buchweizen-Pfannkuchen

vegan, glutenfrei, milchfrei, eifrei

Zutaten:

- 100 g Amaranth
- 50 g Buchweizen
- 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack
- n. B. Öl (z.B. Kokosöl) zum Braten

Zubereitung:

Amaranth und Buchweizen in der Getreidemühle fein mahlen und mit den anderen Zutaten verrühren. In heißem Öl von jeder Seite knusprig ausbacken. Die Teigmenge ergibt 4 kleine dicke Pfannkuchen. Sie werden außen knusprig und innen weich, ein bisschen wie Kartoffelpuffer. Die Pfannkuchen schmecken mit herzhaftem oder süßem Belag. Topfruits wünscht einen guten Appetit und allzeit beste Gesundheit.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Amaranth ungemahlen - 1kg, Bio kbA, natur, Inkagetreide"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1688 kj
Brennwert kcal	401 kcal
Fett	7.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	1.7 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	15 g
Salz	0.06 g