

Amaranth

Amaranth wurde schon von den Inkas und Azteken als „Wunderkorn“ verehrt. Amaranth gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Die spanischen Eroberer verboten den Inkas unter Androhung der Todesstrafe den Anbau dieses Götterkornes, es klärte ihre spirituellen Gedanken und stärkte ihre Widerstandskraft.

Heute weiss man, dass in den winzigen Körnchen dieses Fuchsschwanzgewächses das hochwertige Lysin enthalten ist, mehr als doppelt soviel wie im Weizen. Das Lysin ist für den Hirnsubstanzaufbau eine wichtige Aminosäure.

Amaranth wird in Mexiko wieder kultiviert und in zahlreichen Produkten angeboten: Flockenmischungen, Knäckebrötchen, Pausenriegel.....

Astronauten nehmen es sogar mit in den Weltraum!



Amaranth-Guetzli

- | | | | |
|-----|-------|---------------------------------------|--|
| 200 | g | weiche Butter | |
| 1 | | Ei | |
| 150 | g | Zucker | |
| 1 | Prise | Salz | mit dem Schwingbesen gut verrühren |
| 50 | g | Mehl | |
| 30 | g | Kakaopulver | mischen und dazusieben |
| 100 | g | geschälte, gemahlene Mandeln | |
| 50 | g | Amaranth-Popkorn (aus dem Reformhaus) | beigeben und zu einem Teig zusammenfügen |

Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf Backpapier setzen, mindestens 4 – 5 cm Abstand lassen.

Backen: bei 190 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 10 – 12 Minuten

Auskühlen lassen und eventuell mit Puderzucker bestäuben.



Verfasserin des heutigen Konsumententipps

Heidi Wunderli, Hauswirtschaftslehrerin
Schaffhausen

Umwelt-TIPP: Verwenden Sie Blechreinpapier mehrmals. Es lässt sich leicht reinigen. Weshalb dieser Aufwand? Bei der Entsorgung durch Verbrennen entstehen giftige Gase.