

Das Gold der Azteken

von Erna Subklew

In der dritten Woche im Februar strahlte der Sender 3 sat das Thema „Die Schlacht um den Teller“ aus. Es wurde von Essgewohnheiten auf den Kontinenten und in den Ländern berichtet. Ein Bericht hat mich sehr beeindruckt. Er handelte von der Mangelernährung der Kleinbauern in Mexiko, die sich nicht mehr selbst ernähren können.

Ausgangspunkt

1994 machte sich eine Gruppe von Experten in die Sierra Juarez auf, um mit den dortigen Kleinbauern ein Projekt zu erarbeiten, das sie wieder in die Lage versetzen sollte, ihre Ernährung sicher zu stellen und eine Abwanderung in die USA unnötig machte. Schon seit vielen Jahrzehnten war es nicht mehr möglich, auf den eigenen Äckern so viel Mais zu ernten, dass sie sich das ganze Jahr davon hätten ernähren geschweige denn, dass sie Mais hätten verkaufen können. Bei den Gesprächen kam heraus, dass der Wassermangel das größte Problem war.

Die Vergangenheit



Amaranthpflanze

Man wusste aber, dass diese Gegend einmal sehr fruchtbar gewesen war. Reste eines alten Bewässerungssystems waren noch überall zu finden. Zudem wusste man auch, dass in dieser Gegend Amaranth angebaut worden war.

Bei Ausgrabungen, die bis zu 9000 Jahre zurücklagen, fand man die kleinen Samenkörner des Amaranths. Auch bei späteren Funden stieß man immer wieder auf diesen Samen. Allerdings hörten nach dem 16. Jahrhundert diese Funde auf, während man Maiskörner weiterhin fand. Was war geschehen?

Im Jahre 1560 verboten die Spanier den Indios weiterhin Amaranth anzubauen. Den Spaniern war

aufgefallen, dass die indigene Bevölkerung trotz der schlechten Behandlung, sich bester Gesundheit erfreute und sie schrieben dies dem Anbau von Amaranth zu. Die Kommission kam zu dem Schluss, dass man es einmal mit dieser Pflanze versuchen sollte. Vielleicht konnte sie die Ernährungsgrundlage der Bevölkerung verbessern.

Der Anbau von Amaranth

Also baute man Amaranth an. Heute, nach fast zwanzig Jahren, kann man sagen, das Experiment ist geglückt. Alle der über tausend Familien, die an dem Versuch teilnahmen, haben wieder ausreichend Nahrung.

Es gibt zahlreiche Arten von Amaranth, Experten sprechen von 60, andere von bis zu 250 Arten. Allerdings werden bisher für die menschliche Ernährung hauptsächlich drei Sorten angebaut.

Die im Rahmen des Projekts angebauten Pflanzen haben den Boden so verändert, dass das Wasser nicht mehr so schnell wie früher versickert. Das reiche Wurzelwerk der Pflanzen bildet in der Erde ein Netzwerk, das das Wasser fest und die Ackerkrume feucht hält. Mit seiner Höhe und den vielen Blättern beschattet die Pflanze die Erde und hindert das Wasser am schnellen Verdunsten. Die Pflanze verträgt Trockenheit und Hitze, gleichzeitig gedeiht sie auch in großen Höhen, in rauem Klima, man sagt bis zu 3500 m. Allerdings verträgt sie keine Kälte. Schon bei +8 Grad stellt sie ihr Wachstum ein.

Die Inhaltsstoffe der Pflanze

Wie schon erwähnt, gibt es eine große Anzahl von Amaranth-Arten, von denen nur drei für die menschliche Ernährung verwendet werden. In Deutschland ist diese Pflanze bisher als Zierpflanze unter dem Namen Fuchsschwanz bekannt. Daher kennen wir sie meistens nur in einer Größe, die einer Topfpflanze entspricht. In ihrem Herkunftsland Mexiko wächst sie in unterschiedlichen Höhen und es gibt Arten, die bis zu drei Meter hoch werden. Meist aber findet man sie, je nach Art, bis zu zwei Metern hoch. Ihre Blütenstände sind neunzig Zentimeter lang. Im Herbst sitzen daran die stecknadelkopfgroßen Samen. Da der Samen zu unterschiedlicher Zeit reif wird, gibt man ihn in Tüten zum Nachreifen. Sind die Samen trocken, können sie zu Mehl, Grieß und Popcorn verarbeitet werden. Die entstandenen Produkte sind glutenfrei. Die zarten Blätter können zu Salat, die etwas größeren zu Spinat verarbeitet werden. Auch der Stiel eignet sich für die menschliche Ernährung. Der Rest der Pflanze aber kann, genau wie bei Mais, als Viehfutter verwendet werden.

Amaranth als Heilpflanze

Der Amaranth zeichnet sich durch seinen hohen Anteil an Mineralstoffen aus. In 100 g Samenkörnern sind Kalium (484 mg), Kalzium (314 mg), Magnesium (308 mg) neben anderen Inhaltsstoffen, darunter auch Mangan und Zink enthalten. Außerdem enthält er 51% ungesättigte Fettsäuren.

Bei Allergien, Bluthochdruck, Zöliakie und noch verschiedenen anderen Krankheiten empfiehlt es sich, die Nahrung auf Amaranth umzustellen.

Aus dem Anliegen die steigenden kindlichen Allergien zurückzudrängen, ist ein Projekt „Buenos Manos e.V.“ entstanden, das den Amaranth weiter erforscht. In Münster gibt es außerdem die Terfloth-Stiftung,

die sich mit der Erforschung beschäftigt.,

Eine Studiengruppe der FH Osnabrück hat mit der Aufarbeitung von Teilfragen zum Amaranth begonnen, und an der FH Münster beschäftigt sich ebenfalls eine Studentengruppe mit der Erforschung dieser Pflanze.

In Deutschland gibt es noch verhältnismäßig wenige Stellen, wo man Amaranth-Produkte kaufen kann. Sie sind vorwiegend in Naturkostläden und Reformhäusern zu finden.

Quellen:

Themenwoche in 3 sat 20.Februar 2013: Die Schlacht um den Teller

_Amaranth - Projekte:

http://www.carpediem-living.de/2_Detailformular.php?group=2

<http://www.plenum-alb.de/projekte/amaranth.php>

Kommentare