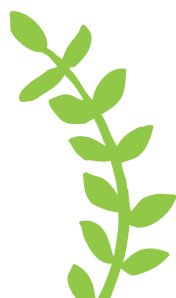




Das Powerkorn der Inka und Azteken: AcanChia® Amaranth

Amaranth-Körner gehören zu den ältesten in Kultur angebauten Nahrungsmitteln. Amaranth wird seit ca. 6 - 8 Jahrtausenden in Lateinamerika angebaut. Die Samen gehörten zu den Grundnahrungsmitteln der Inka und Azteken. Heute machen die hochwertigen Inhaltsstoffe von Amaranth diesen zu einem wichtigen Bestandteil gesundheitsbewusster Ernährung.



Nährwerte:

100 g AcanChia® Amaranth enthalten im Schnitt:	
Brennwert.....	377 kcal/1578 kJ
Eiweiß.....	14,5 g
Kohlenhydrate.....	64,5 g
davon Zucker.....	1,7 g
Fett.....	7,1 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren.....	2,1 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren.....	3,2 g

Kontakt:

AcanChia®

Warenzeichen der
AcanChia GmbH & Co. KG
Vilstalstraße 88
92245 Kümmersbruck
Germany

Mail: info@acanchia.com
Web: www.acanchia.com



Back to the seeds. **AcanChia®**



Das Besondere an AcanChia® Amaranth

Amaranth ist proteinreich (12-15%). Das Amaranth-Eiweiß hat eine für Getreide und Saaten außergewöhnlich hohe biologische Wertigkeit von 75 und wird somit sehr effizient in Körpereiwweiß umgewandelt.

Es ist Quelle für die essentielle Aminosäure Lysin, die in anderem Getreide kaum vorkommt und ist ebenso reich an allen anderen essentiellen Aminosäuren.

Amaranth ist glutenfrei und eignet sich für Zöliakie-Betroffene und Weizen-Allergiker.

Amaranth enthält besonders viel Eisen, Magnesium und Calcium, sowie eine Vielzahl anderer wichtiger Vitamine und Mineralstoffe.

Der Kohlenhydratanteil im Amaranth ist deutlich geringer als der im Getreide. Das ist insbesondere für jene Menschen interessant, die auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährung achten. Die im Amaranth enthaltenen Kohlenhydrate sind jedoch ausgesprochen leicht verwertbar und stehen dem Körper sehr schnell in Form von lang anhaltender Energie zur Verfügung.

Der Fettanteil von Amaranth beträgt insgesamt etwa 9 Gramm. 70 Prozent der enthaltenen Fette bestehen aus ungesättigten Fettsäuren. Dazu zählen auch die Linolensäure (Omega-3 Fettsäure) und die Linolsäure (Omega-6 Fettsäure) – zwei essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und infolgedessen über die Nahrung aufnehmen muss.

REZEPTIDEEN

mit AcanChia® Amaranth



Grundrezept:

750 ml Wasser, 200 g Amaranth-Körner

Amaranth und Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Minuten leicht weiterköcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Minuten quellen lassen. Umrühren und z.B. als Beilage servieren.

Amaranth mit Gemüse:

50 g Butter, 1/2 l Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 3 EL Olivenöl, 150 g Karotten, 200 g Lauch, 40 g Baumnusskerne, 150 g Amaranth-Körner

Amaranth-Körner in Butter und Olivenöl 5 Minuten anrösten. Gemüsebrühe hinzugeben und für 45 Minuten leicht kochen. Kleingeschnittenes Gemüse hinzugeben und 10 Minuten garen. Zuletzt mit gehackten Nusskernen und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



AcanChia® Amaranth

Die winzigen Amaranthkörner aus der speziellen Sorte *Amaranthus caudatus* L. – Oscar blanco – stammen aus Peru und sind sehr vitalstoffreich.

- cholesterinfrei ✓
- lactosefrei ✓
- ist für eine kalorienbewusste Ernährungsweise geeignet ✓
- ist eine gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6) ✓
- eignet sich für die salzarme bzw. salzreduzierte Ernährung ✓
- eignet sich bestens für Sportler ✓
- glutenfrei und ohne Gentechnik ✓
- ist geeignet für Babynahrung ✓
- vorzüglicher Eiweißlieferant für alle gesundheitsbewussten Verbraucher ✓
- ist nicht nur für Vegetarier und Veganer ein vorzüglicher Eiweißlieferant, sondern für alle gesundheitsbewussten Verbraucher ✓
- vielfältige Anwendungsformen als z.B. Popcorn, Extrudate ✓