

Amaranth (*Amaranthus ssp.*)

Familie: Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae)

Besonderheiten

- Amaranth zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Die Körner und Blätter der einjährigen, krautigen Pflanzen ernährten schon Inkas und Azteken.
- Über 60 verschiedene Amaranth-Arten sind bekannt, von denen einige als Zierpflanzen, andere als Körnerlieferanten oder Blattgemüse verwendet werden. Grundsätzlich lassen sich Blätter und junge Blütenstände aller Amaranth-Arten als Gemüse verzehren. Vor allem werden aber die Arten *A. tricolor* und *A. viridis* als Gemüseamaranth angebaut. Als Körnerlieferanten werden z. B. die Arten *A. caudatus* und *A. cruentus* genutzt.
- Geschmacklich erinnern die Blätter an zarten Spinat oder Mangold und lassen sich auch ähnlich wie diese zubereiten. Hervorzuheben ist der außergewöhnlich hohe Eiweißgehalt der Amaranth-Blätter, der sogar denjenigen von Soja übertrifft. Bunte Sorten sind nicht nur ein Gaumen- sondern auch ein Augenschmaus.
- Amaranth-Körner lassen sich ähnlich wie Getreide verarbeiten und bereichern dann z. B. Brotmischungen, Kekse oder anderes Kleingebäck. Dabei sind sie eine glutenfreie Alternative zu Weizen, Dinkel & Co. Auch als Müsli-Zutat schmecken die nussigen Körner lecker. Aufgrund der geringen Größe der Samen ist bei der Korngewinnung etwas Ausdauer gefragt, aber der Aufwand lohnt sich in jedem Fall.



Anbau

- Die Anzucht aller Amaranth-Arten erfolgt recht ähnlich. Es ist zwar möglich, direkt ins Beet auszusäen, doch da sich die Pflanzen anfangs nur sehr langsam entwickeln, hat sich die Vorkultur von Jungpflanzen mehr bewährt.
- Dafür wird ab Anfang April in Saatschalen gesät. Die aufgelaufenen Keimlinge werden dann jeweils zu zweit in Multizelltöpfe pikiert und schrittweise abgehärtet. Nach den Eisheiligen wird ausgepflanzt.
- Auch wenn Keimlinge und Jungpflanzen nicht den Eindruck machen: Amaranth braucht Platz! Im Laufe des Sommers entwickeln sie sich je nach Art zu ca. 1 m hohen Pflanzen, sodass ein Pflanzabstand von 40 x 30 cm unbedingt notwendig ist.
- Zielt die Kultur nur auf Blattnutzung ab, so kommt auch eine spätere Direktsaat mit engerem Abstand in Frage.

- Mulchfolie oder eine anfängliche Vliesabdeckung fördern die Entwicklung der Jungpflanzen. Unkräuter sollten besonders in der Anfangszeit gut im Auge behalten werden, damit sie den jungen Pflanzen nicht zur Konkurrenz werden. Größere Pflanzen sollten gegebenenfalls eine Stütze erhalten.
- An den Standort stellt Amaranth kaum Ansprüche. Als C4-Pflanze läuft sein Stoffwechsel bei hoher Lichteinstrahlung und hohen Temperaturen besonders schnell und effizient ab und ermöglicht auch auf trockenen, kargen Standorten eine rasche Entwicklung.
- Auch im Hinblick auf den Nährstoffbedarf ist Amaranth recht genügsam. Die Pflanzen versorgen sich in der Regel eigenständig über den Boden mit den benötigten Nährstoffen.
- Die erste Ernte kann bei Blattnutzung bereits nach 6-8 Wochen eingefahren werden. Dabei können die Pflanzen entweder auf einmal mit den Wurzeln ausgezogen oder nur das Grün geschnitten werden. In letzterem Fall sind mehrere Erntedurchgänge möglich. Dann sollte nach der Ernte aber eine leichte zusätzliche N-Düngung erfolgen. Die Blätter lassen sich auch gut einfrieren
- Körneramaranth kann je nach Sorte, Standort und Witterungsbedingung etwa ab September geerntet werden, wobei natürlich auch schon zuvor immer wieder Blätter gepflückt werden können. Da Amaranth sehr kälteempfindlich ist, sollte die Ernte nicht zu lange hinausgezögert werden. Drohen schon früh Fröste, so können die Samenstände vorzeitig abgeschnitten und in der Laube nachreifen gelassen werden. Sind sie gut getrocknet, werden die Körner ausgeschüttelt oder gerieben und anschließend gesiebt. Je nach Sorte und Wachstumsbedingungen kann eine Pflanze genug Körner liefern, um eine ganze Müslischale zu füllen.

Literatur

JACKSCH, T. & KELL, K.: Von Amaranth bis Zuckerwurzel... Raritäten für den Gemüsegarten. Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Institut für Gartenbau. Unveröffentlichte Zusammenstellung.

KELL, K., 2021: Beschilderung Amaranth. Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Institut für Gartenbau, Kleingarten.

PFLANZENFORSCHUNG.DE: C4-Pflanzen.

<https://www.pflanzenforschung.de/de/pflanzenwissen/lexikon-a-z/c4-pflanzen-830>. Zugriff am 29.07.2021.

ROCKMANN, A., 2017: Quinoa, Amaranth und Buchweizen selbst anbauen. Hrsg.: Gartenfreunde.de. <https://www.gartenfreunde.de/gartenpraxis/gartengenuss/quinoa-amaranth-und-buchweizen-selbst-anbauen/>, Zugriff am 29.07.2021.

TECHNOLOGIE- UND FÖRDERZENTRUM IM KOMPETENZENTRUM FÜR NACHWACHSENDE ROHSTOFFE: Amaranth (Amaranthus spp.) <https://www.tfz.bayern.de/rohstoffpflanzen/einjahrige/kulturen/091177/index.php>. Zugriff am 29.07.2021.

Bildnachweis

Fröhler, L., 2021