Amaranth

amaranthus caudatus

Garten-Fuchsschwanz, Tausendschön, Tassel Flower, Velvet Flower (eng.), Quihuicha, Chenille (span.), Amarante queue-de-renard (franz.)

Kategorie

Getreide, Fuchsschwanzgewächse (amaranthaceae)

Beschreibung



amaranthus caudatus

Der Garten-Fuchsschwanz (Amaranthus caudatus) auch Tausendschön, im Andenraum unter dem Quechua-Wort Kiwicha bekannt, ist eine in Südamerika heimische Pflanzenart aus der Gattung Amarant (Amaranthus).
Der Garten-Fuchsschwanz ist eine einjährige, einhäusige, krautige Pflanze die Wuchshöhen von 30 bis 100 (selten 150-200) Zentimeter erreicht. Er bildet Pfahlwurzeln, welche im oberen Teil oft rötlich oder rosa gefärbt sind. Der wenig verzweigte oder unverzweigte, Stängel ist hellgrün bis rötlich-violett, unten kahl und oberwärts spärlich behaart und häufig an der Spitze gekrümmt. Der bis 1,5 m lange Blütenstand besteht aus zahlreichen Blütenknäueln, ist endständig und hängt, voll entwickelt, vom Grund an.Es
entwickelt sich eine einsamige, mit Ringriss aufspringende, kugelförmig, ovoide Kapsel (ein Pyxidium oder Utrikel) diese ist ca. 1,5 bis 2,5 Millimeter groß, diese sind etwas größer als die Blütenhülle. Die linsenartigen (lentikularen), ellipsoiden Pseudogetreide-Samen sind ca. 1 bis 1,5 Millimeter lang, glatt, glänzend, elfenbeinfarbig, rötlich oder dunkelbraun. Die Blütezeit reicht von Juli bis September.
Zur Gewinnung der Amaranth-Körner, die in unseren Kochtöpfen landen, werden vor allem drei Arten verwendet:


Amaranthkörner

Amaranth-Arten im Überblick

- Amaranthus cruentus
- Amaranthus hypochondriacus
- Amaranthus caudatus

Amaranthus cruentus wird sowohl wegen der Körner als auch wegen der Blätter geschätzt. Diese ursprünglich in Südmexiko und Guatemala beheimatete Amaranth-Art ist anpassungsfähig, allerdings sehr empfindlich gegenüber Kälte. Deshalb ist sie für höhere Lagen nicht geeignet, da die Nächte zu kalt sind und auch die Tage nicht die benötigte Stundenanzahl mit genügend Wärme haben.
In allen oberirdischen Pflanzenteilen, also in Blüten, Blättern und Stängeln, bildet diese

© 2026 coquina.de

Amaranth-Art unterschiedliche Farbstoffe. Sie werden in den südamerikanischen Regionen auch heute noch zum Färben von Lebensmitteln und Getränken verwendet. Auch das Färben von Stoffen soll damit möglich sein.
Amaranthis hypochondriacus gilt als Kreuzung zwischen der Wildart Amaranthus povelli und Amaranthus cruentus. Die Heimat ist Zentralmexiko, Hauptanbaugebiet ist aber Indien. In unseren Gärten wird diese Amaranth-Art als Zierpflanze geschätzt, aber auch der Anbau als Nutzpflanze hat sich in Deutschland und Österreich durchgesetzt. Es können hier gute Erträge erwirtschaftet werden.
Amaranthus caudatus gilt ebenfalls als Kreuzung von Amaranthus cruentus und einer Wildform. Er ist für den Anbau in kühleren Regionen geeignet und wird vor allem in Argentinien, Bolivien und Peru auf den Hochebenen angebaut. Als »echter Fuchsschwanz« oder »Garten-Fuchsschwanz« ziert er mit seinen mehr als einen Meter langen Blütenständen unsere Gärten.

Nährwerte pro 100 g Amaranth

Kalorien	370 kcal
Eiweiß	15 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	60 g
Vitamin C (Ascorbinsäure)	3 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,8 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,19 - 0,21 mg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	4,3 mg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	1,05 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,4 mg
Vitamin B9 (Folsäure)	82 µg
Vitamin E (Tocopherol)	1,4 mg
Eisen	9 - 15 mg
Kalium	484 mg
Kalzium	214 - 250 mg
Kupfer	2,04 mg
Magnesium	308 - 330 mg
Mangan	3,46 mg
Phosphor	582 mg
Zink	3,7 mg

Herkunft

Der Garten-Fuchsschwanz ist nur aus der Kultur bekannt. Wahrscheinlich hat er sich aus Amaranthus quitensis entwickelt, der im extratropischen Amerika an Flussufern verbreitet ist. Verwilderte Bestände gibt es in der gemäßigten und warmen Zone.
Er wächst bis in eine Höhe von 3200 Metern, ist aber nicht frostresistent und kann auf sandigen, sowie lehmigen, gut durchlässigen, leicht-sauren bis -alkalischen Böden gedeihen, der Temperaturbereich liegt bei 5 bis 35 °C, er bevorzugt eine große Niederschlagsmenge.

Aroma

Amaranth lässt sich sowohl pikant, als auch süß zubereiten. Er ist also sehr vielseitig in der Küche einzusetzen. Die Körner haben einen leicht nussigen Geschmack und auch ein wenig erdig. Vor allem gepoppter Amaranth schmeckt nussig und knusprig und eignet sich perfekt fürs Müsli oder auf Desserts.

Verwendung

Amaranth ist kein echtes Getreide, sondern gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Die Samen können jedoch wie echtes Getreide verwendet werden und sind eine Alternative zu Reis oder Hirse. Als Körnerfrucht wird Amaranthus caudatus in Peru, Bolivien, Nord-Argentinien und im Himalaya von Kaschmir bis Bhutan angebaut. In Europa wird der Garten-Fuchsschwanz zerstreut

als Zierpflanze in Bauerngärten, Sommerblumenbeeten, Sommerrabatten, als Schnittblume und als Trockenblume genutzt. Die Art ist in Europa mindestens seit 1568 in Kultur.
Hauptsächlich kommen die ganzen Körnchen oder Amaranthschrot in die Töpfe, aber auch Amaranthmehl, gepoppter Amaranth oder Keimlinge und Sprossen bereichern verschiedenste Gerichte.
Die Körnchen kommen zum Beispiel in herzhaften Pfannengerichten, Aufläufen, zu Gemüse oder in Salaten zum Einsatz. Gekochter Amaranth kann auch als Füllung für Paprika, Auberginen, Zucchini oder Tomaten weiterverarbeitet werden.
Aus dem Mehl können köstliche Brote, Brötchen sowie Kuchen und Gebäck gezaubert werden.
Da Amaranthmehl kein Klebereiweiß enthält, muss es zusammen mit anderen Getreidesorten verbacken werden. Etwa ein Drittel Weizen, Roggen oder Dinkel können durch Amaranth ersetzt werden.

Gesundheit

Die Samen bestehen zu 18 Prozent aus Eiweiß, was sie zu einem der proteinreichsten Getreide macht. Darüber hinaus liefert Amaranth auch eine Menge Magnesium, Kalzium und Eisen. Amaranth ist auch für Allergiker geeignet, da es glutenfrei ist und daher für Menschen mit Zöliakie geeignet ist.

Geschichte

Fast 9000 Jahre alt sind die antiken Funde aus mexikanischen Grabkammern nahe Veracruz. Sie zeigen, dass Amaranth eine der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit ist. Schon die Vorfahren der Inkas in Peru und der Azteken in Mexiko kultivierten das Pseudogetreide. Neben Bohnen und Mais war es Hauptnahrungsmittel. Auch in Nepal hatte der Anbau von Körneramaranth Tradition, und in der Mandschurei, in Tibet und Teilen Afrikas wurde Amaranth als Gemüsepflanze genutzt.
Die Kiwicha wird seit einigen tausend Jahren in den Anden und Mittelamerika kultiviert. In vorkolonialer Zeit dienten ihre Körner als wichtiger Eiweißlieferant. Daneben wurden sie auch als Opfergabe in religiösen Zeremonien verwendet, weshalb die spanischen Kolonialherren den Anbau unterdrückten. Dennoch hielt sich die Kultur regional bis heute. In den letzten Jahren nimmt der Anbau wieder zu.

Mythologie

Vor allem aber galt Amaranth von je her als »Wunderkorn der Inkas und Azteken«. Schon damals schrieb man den kleinen Körnchen lebensverlängernde Wirkungen, ja geradezu magische Kräfte zu. Es heißt, ein heiliger Vogel habe den Urvölkern die Körner einst als himmlische Gabe gebracht. Amaranth galt als Jungbrunnen im Alter, Stärkungsmittel für Schwangere und Kranke, und als Wachstumsförderer für Kinder und Jugendliche. Deshalb rückte der Amaranth auch ins Zentrum vieler zeremonieller Handlungen. Amaranthmehl, vermischt mit Honig und rotem Farbstoff aus der Amaranthblüte, wurde zu Figuren geformt und als Göttersymbole während der Feierlichkeiten verehrt und verzehrt. Amaranth und Mais waren die einzigen Lebensmittel, die an manchen Festtagen erlaubt waren.

© 2026 coquina.de