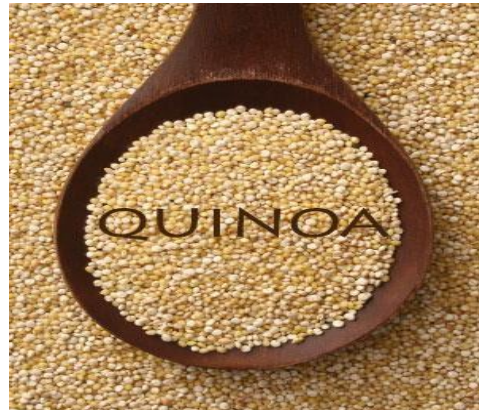


Weshalb wird Amaranth und Quinoa für Kleinkinder nicht empfohlen?



Amaranth enthält Gerbstoffe, **Quinoa** Bitterstoffe (Saponine), welche die Pflanzen vor Schädlingen schützt.

Beide Pseudo-Getreide werden zwar vor dem Verkauf geschält und gereinigt, trotzdem können Gerb- und Bitterstoffe übrigbleiben. Diese können gesundheitsschädigend wirken, vor allem weil der kindliche Magendarmtrakt noch nicht vollständig ausgereift ist.

Die Gerbstoffe beim Amaranth hemmen die Aufnahme einiger Mineralstoffe und Vitamine, zudem hemmen sie Verdauungsenzyme und erschweren die Verwertung von Eiweiss.

Bei Quinoa können die Saponine Blutzellen schädigen, die Darmschleimhaut reizen und Allergien auslösen.

Für Kinder ab 3 Jahren und Erwachsene dagegen ist das hochwertige Getreide bedenkenlos.

Weiter sollte man bedenken, dass der Import aus Übersee energieaufwendig und umweltbelastend ist. Im Sinne der Nachhaltigkeit sind unsere einheimischen, qualitativ hochwertigen Getreide vorzuziehen.