

# L'Amaranto, il "cereale non cereale" prezioso per la salute

scritto da Virginia Pizza | 19/09/2016



**L'amaranto è uno pseudo cereale perchè, pur appartenendo ad una famiglia diversa, ne possiede tutte le proprietà. Particolarmente adatto nella dieta di celiaci, vegetariani e vegani in realtà è consigliato a tutti.**

L'**amaranto** è una pianta originaria del centro America, appartenente alla famiglia della **Amarantacee**. In greco il suo nome deriva da *amarantos* che significa "che non appassisce". Viene anche definito uno **pseudo cereale** perchè, pur non facendo parte delle Graminacee, ha gli stessi valori nutrizionali dei cereali e proprio per le sue proprietà veniva definito come il "grano degli Dei".

Secondo alcuni studi sulle antiche popolazioni degli Incas e degli Aztechi, la coltivazione dell'amaranto risale alle civiltà precolombiane. Infatti, insieme al mais e alla quinoa, l'amaranto era la base alimentare delle antiche popolazioni dell'America Centrale. Quindi si tratta di un cibo antichissimo, per molto tempo quasi dimenticato, che è tornato alla ribalta in Occidente solo da pochi decenni.

Oggi viene coltivato in tutto il mondo, anche se le sue proprietà nutritive sono ancora poco conosciute in alcuni Paesi, come in Italia, e in cucina è un ingrediente poco utilizzato.

## Proprietà nutrizionali dell'amaranto

Come la **quinoa**, anche l'**amaranto non contiene glutine** e quindi può essere inserito nella dieta dei celiaci. È **ricco di fibre alimentari e di calcio**, è particolarmente **digeribile** e quindi utile per chi soffre di problemi intestinali. L'abbondanza di **proteine di alta qualità** lo rendono un ottimo sostituto delle proteine di origine animale, per coloro che seguono una dieta vegana o vegetariana.

Ricco anche di fosforo, magnesio, ferro, vitamine B e C ed è un ottimo ausilio per tenere sotto controllo il colesterolo. Inoltre le foglie della pianta di amaranto hanno un considerevole contenuto di ferro e possono essere cucinate come gli spinaci. E avete mai sentito parlare dei **popcorn di amaranto**? Infatti, con lo stesso procedimento, i semi di amaranto, scoppiettano come i chicchi di mais.

L'**amaranto è particolarmente energizzante**, solo 100 grammi apportano circa 371 calorie. Inoltre, 100 g di amaranto contengono:

- Lipidi 1,6 g
- Sodio 6 mg
- Potassio 135 mg
- Glucidi 19 g
- Fibra alimentare 2,1 g
- Proteine 3,8 g
- Calcio 47 mg
- Ferro 2,1 mg
- Piridossina 0,1 mg
- Magnesio 65 mg.

Per tutti questi motivi, l'amaranto è considerato un prodotto prezioso per la nostra salute che si adatta sia agli anziani con problemi di digeribilità che ai bambini, fin dalle prime fasi dello svezzamento. Sicuramente, essendo ricco di proteine, non andrebbe consumato insieme a carne, uova e latte.

## La coltivazione della pianta di amaranto

Le **piante di amaranto** crescono facilmente in un clima caldo, con la semplice semina dei suoi chicchi a forma sferica nel terreno. Non richiede eccessiva acqua per la crescita. Nel momento del raccolto, basta scuotere i suoi fiori e i chicchi si staccheranno da soli. A questo punto, andranno essiccati all'ombra, in sacchi di tela o carta. Una volta essiccati, possono essere conservati in contenitori di vetro.

## L'amaranto in cucina

In India, Perù e Messico l'amaranto è un ingrediente tradizionale nella preparazione del porridge per la prima colazione: amaranto soffiato mescolato con il miele.

Generalmente si cucina in modo semplice, lessandolo come la pasta o il riso, in acqua bollente per circa 30-40 minuti, fin quando i chicchi risulteranno morbidi. Si consiglia di lasciarlo riposare per circa 10 minuti in pentola, dopo la cottura, per permettere ai chicchi di gonfiarsi. Non necessita di ammollo prima della cottura, ma è consigliabile un risciacquo con getto di acqua fredda.

Può essere utilizzato per arricchire tutte le nostre ricette, allo stesso modo della quinoa, per preparare zuppe, minestre, insalate, un po' ricorda il cous cous. L'amaranto, una volta cotto, può essere frullato con altri ortaggi, per la preparazione di vellutate o passati. Il suo utilizzo non si concentra solo nella preparazione di primi o secondi, ma anche nei dolci.

I chicchi di amaranto sono facilmente **reperibili nei negozi di prodotti naturali**, nelle erboristerie, ma anche nella grande distribuzione tra i prodotti biologici.

## **AMARANTO**

**Elenco aziende produzione e vendita :  
Contattaci se vuoi essere presente qui!**