GRANO DE AMARANTO

Grano De Amaranto, Grano De Amaranto

Amaranthus cruentus, A. hypochondriacus Amaranthaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

La cultivación de Grano de Amaranto para alimento viene de las civilizaciones antiguas de los aztecas en México. Las especies de Grano de Amaranto son altamente variables; puede ser necesario experimentar con variedades de las especies disponibles para encontrar la más indicada para un área nueva.

Usos

Se cultiva Grano de Amaranto para las semillas altamente nutritivas; además, se puede comer las hojas como espinacas, y las puntas de los tallos con hojas intactas pueden ser utilizadas como hierbas culinarias. Los tallos sin hojas pueden ser pelados, cocidos, y comidos como espárragos.

Nombres comunes

- Inglés
  - Grain Amaranth
  - Kiwicha
  - Bledo
- Francés
  - amarante-grain
- Hawayano (Creole haitiano)
  - Amarant Grenn
  - Zepina Peyi

Cultivo

Las semillas de Grano de Amaranto pueden ser plantadas directamente en la parcela o trasplantadas de almácigos. Las semillas diminutas deben ser enterradas a menos de 1 cm (0.5 pulgadas) de profundidad en suelo de la capa superficial bien arado. Plantitas de 5-8 cm (2-3 pulgadas) de altura con 2-4 hojas pueden ser trasplantadas; colocar trasplantes con espacios de 15-25 cm (6-10 pulgadas) entre cada planta. Trasplantar temprano; los trasplantes tardíos maduran lentamente. Los amarantos son tolerantes de sol y calor y crecen mejor en suelo fértil (con compost o estiércol). Para ser productivos, requieren humedad adecuada en toda la estación de cultivación pero condiciones relativamente secas cuando empiezan a madurar las cabezas de semillas.

La cosecha y producción de semillas

Las semillas de Grano de Amaranto pueden madurar irregularmente, permitiendo cosechas repetidas de algunas plantas. Sin embargo, las semillas maduras se caen rápidamente; hay que revisar la maturación de semillas frecuentemente. Fregar la planta entre el pulgar y los dedos para sacar semillas maduras --- coleccionando las semillas y la paja en un contenedor. Remover la paja de las semillas (aventando) derramando la mezcla de paja/semillas de la altura de la cabeza al nivel del piso en una brisa calmada. Aventado repetido puede ser necesario. También es posible cosechar la espiga entera de semillas a una sola vez cortando la parte superior de la planta cuando la mayoría de las semillas estén maduras y colocando todo en una bolsa. Dejar secar adentro de la bolsa en un lugar soleado. Muchas semillas se caerán en la bolsa; sacudir o golpear la bolsa ayudará a que salgan las demás semillas.

Plagas y Enfermedades

Orugas de mariposas y mariposas nocturnas y otros insectos que comen hojas pueden ser pestes serias para Grano de Amaranto, rápidamente devorando partes de la planta. Especies de hongos que atacan plantas tiernas han producido problemas en Grano de Amaranto especialmente en la época de lluvia. Los almácigos de semillas deben tener buen drenaje, estar en lugares soleados, y ser protegidos de hormigas y termitas que son conocidos por llevarse semillas.

Cocina y Nutrición

Las semillas de Grano de Amaranto son más ricos en proteínas y contienen una mejor mezcla de aminoácidos para la dieta humana que los granos de cereales. Su contenido rico de los aminoácidos lisina y metionina complementa las deficiencias de estos aminoácidos en el maíz y otros cereales. Algunas sustancias anti-nutritivas se han reportado en semillas crudas de amaranto. Sin embargo, estas sustancias se vuelven no-dañinas cuando se calientan. Se aconseja cocer o rostizar las semillas de Grano de Amaranto. Las civilizaciones aztecas frecuentemente tostaban o reventaban las semillas como palomitas de maíz. Se recomienda tostar las semillas un poco antes de moler los granos para harina. Un cereal caliente se puede hacer de Grano de Amaranto agregando 45 mL (3 cucharadas soperas) de semillas lentamente a 80 mL (1/3 taza) de agua hirviendo, permitiendo que la mezcla cueza, tapado, 20-30 minutos. Cantidades pequeñas de semillas o harina de Grano de Amaranto (aproximadamente 1/8 del total) pueden ser agregadas a las preparaciones de granos de cereales, agregando el sabor a nueces y los componentes nutricionales favorables al cereal principal.

Hojas de Grano de Amaranto son ricos en proteínas y las vitaminas A y C, y son fuentes de calcio y hierro. Las hojas verdes tiernas pueden ser

©2022 ECHO Inc.

consumidas frescas pero con cinco minutos en agua hirviendo salen los nitratos y oxalatos que se encuentran en las hojas más maduras. Más cocción reduce el contenido de vitaminas. El agua utilizada para la cocción de hojas no se debe usar para otras comidas.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA
Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org
©2022 ECHO Inc.