

AMARANTO DE HORTALIZA

Amaranto De Hortaliza

Amaranthus tricolor, *A. viridis*

Amaranthaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Amaranto spp. (amaranto, amaranto verde, bleado verde) es una hierba anual, erecta (hasta 1 m de altura) cultivada por sus hojas comestibles. Las hojas crecen hasta 8 cm de largo y se presentan en disposición alterna a lo largo del tallo. Las flores pequeñas nacen en espigas delgadas dentro de inflorescencias de hasta 12 cm de largo. Los frutos son semillas pequeñas, comprimidas, de forma ovalada (1 mm de diámetro) y de color negro brillante.

Origen

– Los amarantos de hortaliza se cultivan en abundancia en las regiones calientes y húmedas de África, Asia, y el Caribe. *Amaranthus tricolor* se originó en la India, donde en la actualidad se produce una cantidad de variedades domésticas.

Usos

Los amarantos de hortaliza son cultivados por sus hojas y partes aéreas ricas en proteína. Las semillas para amaranto de hortaliza pueden comerse pero las especies de amaranto de grano son una mucho mejor fuente de semillas.

Nombres comunes

- Inglés
 - Vegetable Amaranth
 - Brède De Malabar
 - Amarante Tricolor
 - slender amaranth
 - green amaranth
- Francés
 - amarante
 - amarante-feuille
- Hawayano (Creole haitiano)
 - Amarant Fey
- Swahili
 - Mchicha

Cultivo

Los amarantos de hortaliza pueden sembrarse directamente por semilla en el campo o trasplantarse desde almácigos. Las pequeñas semillas deben plantarse a poca profundidad (1 cm/0.5 pulg. o menos) en una superficie bien arada. Las plántulas de 5-8 cms (2-3 pulg.) de alto pueden ser ya trasplantadas; use un espaciamiento de 8-10 cm (3-4 pulg.) entre las plantas. Los amarantos de hortaliza gustan de lugares soleados, germinando y desarrollándose mejor donde las temperaturas diurnas alcanzan al menos los 21°C (70°F). Los amarantos de hortaliza no producen mucha semilla pero frecuentemente se reproducen ellos mismos por semilla y se vuelven maleza, invadiendo cultivos de otras especies. Los amarantos de hortaliza requieren suelos ricos en nutrientes, con potasio, y nitrógeno en buenas cantidades. *Amaranthus tricolor* es conocido por su tolerancia a suelos altos en aluminio y puede soportar más condiciones áridas que la mayoría de las otras especies de amaranto.

La cosecha y producción de semillas

Las hojas más grandes de los amarantos de hortaliza pueden ser recolectadas semanalmente durante un período de varios meses durante la temporada de crecimiento. Las hojas deben estar recién recolectadas para todo uso que se les dé. Los brotes jóvenes que crecen con hojas adjuntas a ellos también pueden cosecharse para usarse como hortaliza o como condimento. Los tallos, despojados de sus hojas por insectos, pueden recolectarse para usarse como hortaliza.

Plagas y Enfermedades

El hongo del estrangulamiento del tallo a menudo mata las plántulas, especialmente cuando el clima está nublado y húmedo. Las camas de siembra deben estar bien drenadas y colocarse en sitios soleados. Las babosas y los caracoles también atacan a las plántulas. Las plagas de insectos representan un problema más serio en los amarantos de hortaliza que en los de semilla. Las larvas de mariposas nocturnas y mariposas, saltamontes, y minadores de hojas son algunas de las plagas comedoras de hojas más comunes. Quizás sea necesario instalar carpas miniatura elaboradas con malla fina para contener los fuertes ataques de insectos comedores de hojas.

Cocina y Nutrición

Las hojas de amaranto son ricas en proteína, vitaminas A y C, y minerales, especialmente calcio y hierro. Las hojas tiernas de amaranto pueden

consumirse frescas en ensaladas; sin embargo, es recomendable que la mayor parte de los alimentos a base de amaranto de hortaliza sean cocinados debido a que las hortalizas de rápido crecimiento como los amarantos acumulan nitratos que pueden concentrarse hasta volverse tóxicos. Además, los amarantos producen oxalatos que interfieren con el uso del calcio en el cuerpo humano. Los nitratos y oxalatos pueden eliminarse de las hojas de amaranto cociéndolas en agua por cinco minutos. Cocerlas por mayor tiempo reduce el contenido de vitaminas. El agua utilizada para cocinar las hojas no debe usarse para preparar otros alimentos. Las hojas de amaranto pueden prepararse como espinaca o añadidas a sopas. Los tallos sin hojas de amaranto pueden pelarse, cocinarse, y consumirse de manera muy parecida al espárrago. Las salsas con base de queso, de soya o el vinagre son aditivos que se recomiendan para combatir el sabor un poco amargo cuando se prepara como espinaca con hojas más viejas.

Referencias

Ecocrop. 1993-2007. *Amaranto viridis*. Organización para la Alimentación y la Agricultura, Roma, Italia. ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/dataSheet?id=2189. Consultado el 13 de septiembre de 2019.

Grubben, GJH, 2004. *Amaranthus tricolor* L. Registro de PROTA4U. Grubben, GJH. y Denton, O.A. (Editores). PROTA (Recursos Vegetales de África Tropical / Ressources végétales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Países Bajos. <http://www.prota4u.org/search.asp> . Consultado 2 de enero de 2020.

Jansen, PCM, 2004. *Amaranthus viridis* L. Registro de PROTA4U. Grubben, GJH. y Denton, O.A. (Editores). PROTA (Recursos Vegetales de África Tropical / Ressources végétales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Países Bajos. <http://www.prota4u.org/buscar.asp>. Consultado 13 de septiembre de 2019.

Tropical Plants Database (Base de datos de plantas tropicales), Ken Fern. tropical.theferns.info. 2020-01-02. tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Amaranthus+tricolor. Consultado el 2 de enero de 2020.

Base de datos de plantas tropicales, Ken Fern. tropical.theferns.info. tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Amaranthus+viridis. Consultado el 13 de septiembre de 2019