

AMARANT GRENN

Amarant Grenn, Zepina Peyi

Amaranthus cruentus, *A. hypochondriacus*

Amaranthaceae

ECHO® ENFÒMASYON PLANT

Orijin

Istwa rapòte konsomasyon grenn amarant depi nan sivilizasyon Aztek Meksiken yo. *Amaranthus cruentus* grandi fasil epi li pwodwi legim nitritif. Li pami legim ki pwodui plis fey nan rejyon twopikal yo. Konsantrasyon pwoteyin nan fey li yo wo anpil. Moun bay li gwo enpotans pou kapasite nitrisyonel li, epi li pa koute chè nan mache lokal yo.

Itilite

Yo pwodwi amarant grenn premyeman pou kapasite nitrisyonel grenn li yo; epi moun konsome fey li yo tankou zepina, kek fwa tou yo itilize-l tankou plant medisinal nan po flè. Paske li dijere fasil, tradisyonelman yo itilize-l nan soup pou nourri moun k'ap rekipere de maladi delika oubyen moun k'ap jene pandan yon peryod tan long. Amaranth grenn gen anpil lizin, se yon asid amine enpotan, li gen 0.73 a 0.84% pwoteyin nan mayi moulen mele ak 12.7% (pez) farin grenn amarant griye. Kapasite nitrisyonel melanj sa se yon sous pwotein siperyè ki kapab satisfè bezwen nitrisyonel adolesan. Grenn amarant non-selman gen anpil pwoteyin, li gen anpil gres tou, ki fè li yon bon sous enèji. Dapre yon etid ki fet sou melanj pitimi ak amarant, rezilta montre kapasite dijasyon ak absopsyon lakay moun ki manje-l pi wo (Morales et al. 1988). Balans kaboidrat, gres, ak pwoteyin pemet amarant jwi opotinite ofri dyet balanse san konsome anpil tankou lot sereyal yo. Konpare a lot legim fey yo, Amaranth rich nan vitamin A, Vitamin C, fè, kalsyom ak folat. Lwil grenn amarant gen pwopriyete anti-oksidan. .

Common Names

- English
 - Grain Amaranth
 - Kiwicha
 - Bledo
- French
 - amarante-grain
- Spanish
 - Grano De Amaranto
 - Grano De Amaranto

Kilti

Limye: Plen soley

Sol: fetal, rich nan mineral

Tanperati: pi wo pase 25°C (75F), pa pi ba pase 15°C (60F)

Altitud: 0-2000 m (6550 pye)

Lapli: Konsistan - amarant grandi vit lè gen dlo disponib. Fey yo gen anpil dlo.

Jeminyasyon: plante ti-grenn li nan pwofondè mwens pase 1 sm (0.5 pous). Simen tè fen sou grenn yo apre. Si tè-a imid ak tanperati pi wo pase 15°C (60F) grenn yo ap leve 3-5 jou apre ou simen yo. Si li fret, grenn yo ap domi. Semi-an ka fet direk oubyen endirek. Plantil 5-8 sm (2-3 pous) otè ak 2-4 fey pare pou transplante; espasman-an se 15-25 sm (6-10 pous). Transplante yo bonè; si nou plante yo two ta y'ap mati byen ta. Amaranth grandi vit nan bon kondisyon.

Rekot ak pwodiksyon semans

Grenn amarant pa mi ansanm, poutet sa rekot grenn yo fet nan plizye tan. Paske grenn mi yo tonbe fasil, nou dwe voye je souvan pou we si yo pare pou rekolte avan yo komanse tonbe. Fwote grenn mi yo nan pla men ak dwet pou we si yo pare --- kolekte grenn yo nan yo layo, vannen yo, epi konseve veso femèn. Ou ka rekolte grenn amarant yo ak tout pay. Mete yo seche nan soley kote bet p'ap manje yo. Bat yo nan sak pou grenn yo soti nan pay. Van afekte polinizasyon amarant, men abondans pwodisyon pollen favorize pi bon otopolinizasyon. Ensek tankou abey, mouch afekte polinizasyon-an tou. Gen posiblite rive jiska 40% polinizasyon kwaze. Lè semans yo matrite 3-5 mwa apre plantasyon, plant la mouri. Si espas plantasyon an laj, nou ka fè premye rekot fey yo regilyeman ant yonn a de mwa apre transplantasyon, epi chak 2-3 semenn pou yon peryod 2 mwa. Rekote fey nan pozisyon ki pi wo pase ne ki gen pou pi-piti 2 fey ak yon boujon pou repous. Premye koup-la kapab 10-15 sm longè (4-6 pous). Si ou koupe pi ba pase pozisyon ne-a, vites repous-la ap retade.

Pès ak Maldi

Yon chanpiyon ki rele *Choanephora cucurbitarum* lakoz tij pouri. Maladi sa atake plant yo lè tè-a two mouye, oubyen lè fertilite tè-a feb, pa gen ase azot. Pi gwo problem jaden amarant se jwenn metod efikas pou kontwole atak ensek. Cheni (*Spodoptera litura*, *Helicoverpa armigera*, *Hymenia recurvalis*) ak kriket kek fwa bay plis pwoblem. Lav ravajè ki rele *Lixus truncatulus* souvan lakoz anpil domaj. Anpil fwa li deja nan tè-a avan plantasyon. Gen lot ensek tankou afid, pinez, kriket, mit ak cheni-minè, ki atake amarant, men yo pa fè gwo dega.

Kwit ak nitrisyon

KONSOMASYON AK NITRISYON – Semans amarant gen anpil pwoteyin, yo gen yon pi bon melanj asid amine pou dyet moun pase grenn nenpot sereyal. Yo rapote prezans kek sibstans antinitritif nan grenn amarant kri. Men, sibstans sa yo inaktif lè grenn nan chofe. Li konseye pou kwit oubyen roti grenn amarant yo. Li posib pou prepare sereyal cho akonpanye ak grenn amarant. Mete 45 mL (3 ti kiyè) grenn lantman nan 80 mL (1/3 c) dlo bouyi, kite melanj la fè vapè, kouvri li pou 20-30 minit. Ou ka ajoute grenn oubyen famin amarant (anviwon 1/8 total) nan grenn sereyal-la pou chanje gou-a epi ogmante valè nitrisyonel melanj-la. Fey amarant rich nan pwoteyin, vitamin A ak C, epi se bon sous kalsyom ak fè. Jenn fey vet ka manje frech, men si ou pase li nan dlo cho pou 5 minit w'ap ka retire nitrat ak oksalat ki pa bon pou lasante nan ansyen fey yo. Si li bouyi plis tout vitamin yo ap diminye. Pa itilize dlo fey-la ki te bouyi-a pou prepare lot manje. Jenn tij san fey ka manje tankou aspej.