

AMARANT FEY

Amarant Fey

Amaranthus tricolor, *A. viridis*

Amaranthaceae

ECHO® ENFÒMASYON PLANT

Orijin

Nan rejyon imid Afrik, Azi, ak Karayib, yo kiltive amarant fey an abondans. Amarant fey pa pwodwi anpil grenn, men tanzantan plant la lage grenn pou asire perenite espes-la jiskaske jaden-an sanble yon chan zeb.

Itilite

Nou kiltive amarant fey pou riches pwoteyin li gen nan fey yo ak boujon teminal yo. Grenn amarant fey yo komestib, men espes amarant grenn nan pi bon pou semans. Moun bouyi fey *Amaranthus tricolor* pou konsome-l tankou legim. Yo plante varyete ki gen koulè rouj, jon ak vet-la toutpatou nan lemond tankou plant onemantal. Yo itilize *Amaranthus tricolor* pou bese anflamasyon ekstèn epi tankou diiretik endedan kò.

Common Names

- English
 - Vegetable Amaranth
 - Brède De Malabar
 - Amarante Tricolor
 - slender amaranth
 - green amaranth
- French
 - amarante
 - amarante-feuille
- Spanish
 - Amaranto De Hortaliza
- Swahili
 - Mchicha

Kilti

Bezwen limye: plant la grandi nan gwo soley

Tolerans sol: ajil; sab; asidik; limon; mineral ak fertil; tolere tè ki gen aliminyom.

Distans plantasyon: 20-30 sm (8-12 pous)

Tanperati: anviwon 21o C (70oF)

Lapli: Pafwa tolere sechres

Semi amarant fey-la fet direk oubyen endirek. Plante ti grenn yo nan pwofodè 1 sm / 0.5 pous oubyen mwens apres a simen tè fen sou li. Paske semans yo feb li pa rekomande pou semi endirek tankou *Amaranthus cruentus* ak *Amaranthus dubius*. Semi-an pi fasil si nou melanje grenn yo ak sab pou simen direktman nan liy oubyen gaye. *Amaranthus tricolor* nòmman grandi pou kont li nan platbann. Gen kek ka kote li melanje ak lot kilti nan jaden.

Rekot ak pwodiksyon semans

Nan bon sezon gran fey yo ka rekolte chak semen pandan plizye mwa. Itilize fey frechman keyi pou manje. Nou ka rekolte boujon k'ap grandi yo tou tankou legim oubyen epis.

Pès ak Maldi

Pi gwo maladi se pouriti tij ke chanpiyon *Choanephora cucurbitarum* lakoz. Yon bon distans plantasyon diminye degre enfeksyon-an. Cheni tankou *Hymenia recurvalis*, *Spodoptera litura*, *Heliothis armigera* ak kriket se gran ravaje amarant. Yonn nan metod tradisyonel pou chase yo, se simen sann dife kote y'ap pase. Nematod pa atake amaranth fasil.

Kwit ak nitrisyon

KONSOMASYON AK NITRISYON – Amarant fey gen mikronitriman esansyel, espesyalman kalsyom, fe, kawotèn, folat ak vitamin C. Nan konparezon ak lot legim yo, li gen plis. Nou kapab konsome li vet tankou zepina. Nan peyi Azyatik yo, se ra pou moun konsome li san bouyi nan salad; Nan End, moun manje tij mou yo tankou aspej.