

Amaranto



El amaranto se utiliza como...

- Acompañamiento o guarnición para acompañar otros platos (como sustituto del arroz, en ensaladas...)
- Como harina para elaborar panes, galletas...enriquecer guisos, en rebozados...(Una vez lavado, dejar secar y moler para obtener harina. También puede comprarse la harina directamente)
- Como palomitas para los más pequeños.

Cómo prepararlo

Antes de utilizar los granos de Amaranto se deben lavar muy bien bajo el grifo para eliminar posibles impurezas con ayuda de un colador de red estrecha (para evitar que se cuele) hasta que el agua salga clara y después cocinar durante unos 15-20 minutos a fuego lento en una proporción una taza de amaranto por dos de agua o caldo. Una vez cocido triplica su volumen.

Amaranto

El grano del amaranto se considera un pseudocereal porque sus características son similares a las de los granos de los verdaderos cereales, sin embargo, botánicamente no puede englobarse dentro de este grupo vegetal.

Se cultivan en su mayoría en América Latina (especialmente en Perú, Bolivia y Méjico) y culinariamente se utilizan la hoja y el grano, este último molido o entero.



El amaranto tiene grandes propiedades nutritivas, entre las cuales están:

Ser una de las fuentes más importante de proteínas, superando a la mayoría de los cereales.

Contiene lisina, uno de los 10 aminoácidos esenciales para el ser humano (aquellos que el hombre no puede sintetizar y ha de tomar de la dieta) en más alta proporción que otros cereales como trigo, arroz y maíz (en torno al 15%-18%). La Lisina es importante para la metabolización del calcio, agiliza la reparación muscular después de un largo ejercicio y que también ayuda la producción de elastina y colágeno natural, manteniendo la piel suave y joven.

Tener un buen aporte de carbohidratos, aunque no tan alto como otros cereales. El almidón es su mayor componente y representa entre el 50% y el 60% de su peso.

Tener un contenido en grasa superior al de otros granos. En la composición de estas grasas destaca la presencia de ácido oleico y ácido linoleico que ejercen una acción beneficiosa sobre los vasos sanguíneos y el corazón. También es rico en escualeno, otra grasa empleada en la síntesis de esteroides.

Su valor nutricional es comparable al de la leche.

Ser fuente de minerales : calcio, fósforo y hierro, y vitaminas naturales: A (retinol), B1 (tiamina), B2, (riboflavina), B3 (niacina), C (ácido ascórbico). La vitamina E (tocoferol) actúa disminuyendo el colesterol.

Ser fuente de ácido fólico, necesario en mujeres embarazadas.

No contiene gluten.