

El Amaranto, Un Alimento Completo y Sabio.

En este número en el que hablamos de bienes y raíces quisiera yo relacionarlo con un alimento emblemático originario de Centro y Sudamérica llamado el Amaranto. Es un alimento que fue la base, la “raíz” y el fundamento de gran parte de la alimentación de estos pueblos.

El Amaranto es una planta que puede alcanzar hasta 3 metros de altura, tiene unas hojas anchas de color brillante, espigas y flores de color púrpura, naranjas y rojas. Su origen históricamente se ha ubicado en el Centro y Norteamérica (México, Guatemala) y Sudamérica (Perú, Ecuador). Fue uno de los alimentos más esenciales de las culturas precolombinas de América junto con el Maíz, el frijol y la chía. El amaranto fue la principal fuente de proteínas para los incas, mayas y aztecas y se consumía como grano reventado y como verdura. Al igual que los otros alimentos principales como el maíz el amaranto formaba parte de sus ritos y ceremonias religiosas, con sus dioses y con la visión cósmica de estas culturas.

Los aztecas lo conocían como “Huautli” y lo ligaban con sus ritos religiosos. Los Mayas quizá fueron los primeros en usar el amaranto, le llamaban “xtes”, lo apreciaban principalmente por su valor alimenticio como cultivo de alto rendimiento. Los Incas lo llamaban “Kiwicha” que significa pequeño gigante y lo respetaban por sus poderes curativos.

Cuando llegaron los españoles a América en los tiempos de la conquista, el amaranto fue eliminado de la dieta indígena por razones religiosas y políticas. El cultivo y la cultura del amaranto casi desaparecieron y solamente permaneció en los lugares más alejados de la conquista.

Los españoles prohibieron su consumo porque lo consideraban un rito pagano. Algunos investigadores consideran que se trató de una estrategia militar para mantener a la población débil y de esa forma conquistarla más fácilmente, ya que el amaranto era el alimento de los guerreros. Fue rescatado con el tiempo y ahora ya no es la fuente principal de proteína pero si está arraigado en la cultura.

Se le conoce también como la planta “inmarcesible” que no se marchita. La palabra “amaranto” viene del griego y significa “planta que no se marchita.” Sus flores duran mucho tiempo después de ser cortadas y brillan aún más, es por eso que se utilizaban para decorar las tumbas y representaban la inmortalidad.

Actualmente el amaranto se consume como cereal reventado como las palomitas de maíz y de él se producen los siguientes alimentos: Alegrías (amaranto con miel, un dulce muy típico de México), granolas, tamales, atole, amaranto reventado, tortillas, galletas, panques, harinas, etc.

El amaranto es el producto de origen vegetal más completo, es una de las fuentes más importantes de proteínas, minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3, además de ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo. Además contiene una muy alta presencia de aminoácidos como la lisina.

La cantidad de proteína en la semilla de amaranto es más alta que la de los cereales. Contiene el doble de proteína que el arroz y el maíz y contiene de 60 al 80% más de proteína que el trigo. Se puede utilizar enteramente como un recurso para proporcionar a la población los requerimientos calóricos y proteicos necesarios.

En el año de 1975 se realizó un estudio por la academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos para dar a conocer a los alimentos que no están muy explotados pero que tienen un gran potencial, y demostraron que el amaranto es uno de los 36 cultivos más prometedores del mundo, y por esta razón la academia lo describió como el mejor alimento vegetal para consumo humano.

Receta

Amaranto con chocolate

– 1/2 lb. De Amaranto tostado, reventado. /se consigue en tiendas de semillas y naturistas, si no está tostado usted lo puede tostar en un sartén como lo haría con las palomitas de maíz.

– 1lb. De chocolate de leche o semi amargo.

Preparación

Se derrite el chocolate a baño maría, una vez derretido se incorpora el amaranto y se revuelve bien. Se pone en un refractario y se aplana para dejar enfriar. Una vez frío se corta con un cuchillo en barras y se voltean para dejar enfriar más tiempo.

Mantener en bolsas o envolturas cerradas para guardarsu frescura. ♦

