Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cos'è l'amaranto?

Lun 04/04/2022 - 10:02

I minuscoli chicchi dell'amaranto assomigliano a quelli dei cereali e possono anche essere utilizzati in modo simile. Tuttavia, dal punto di vista botanico l'amaranto appartiene alla famiglia delle Amaranthaceae e non a quella delle Graminacee come i cereali veri e propri, motivo per cui viene definito "pseudocereale".

L'amaranto è interessante per l'alimentazione umana sotto due aspetti. I suoi piccoli chicchi sono estremamente ricchi di sostanze nutritive e sono un'ottima fonte di proteine nobili, acidi grassi insaturi, calcio, magnesio, ferro e zinco. "Inoltre, l'amaranto non contiene glutine e pertanto è tollerato anche da chi soffre di celiachia", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Proprio in quanto priva di glutine e pertanto della proteina collosa, la farina di amaranto non è però adatta per la cottura al forno. Ha invece a suo favore quel suo sapore di noci".

L'amaranto si prepara in modo simile al miglio: in un setaccio a maglia fine si sciacquano i chicchi con acqua calda, dopo di che si cuociono per circa 30 minuti in un volume d'acqua pari a tre volte quello dell'amaranto. L'amaranto cotto può essere servito come contorno assieme a verdure al vapore oppure utilizzato per preparare polpette o sformati salati e dolci. I chicchi crudi si prestano alla germinazione. L'amaranto soffiato è un ottimo ingrediente per miscele di muesli, barrette di muesli e biscotti integrali. Le foglie della pianta hanno un sapore simile a quello degli spinaci o delle bietole e possono essere utilizzate per preparare insalate.

Al mondo se ne conoscono quasi cento specie diverse. A scopi alimentari si coltivano soprattutto le varietà *Amaranthus caudatus* e *Amaranthus cruentus*. In genere l'amaranto viene importato dall'America centrale e meridionale, dove viene apprezzato come alimento già da secoli. In Europa non è stato finora coltivato su vasta scala a causa delle sue basse rese. Per le sue infiorescenze dal colore sgargiante, l'amaranto è molto amato come pianta decorativa da chi pratica giardinaggio.