**AMARANTO (Amaranthus retroflexus)**

Il nome è legato al colore rosso amaranto che spesso le foglie assumono, deriva dal greco *amarantus* che significa “non appassisce".

L’Amaranto appartiene alla famiglia delle Amarantaceee; è di origine americana. Introdotta in Europa nei secoli passati, ora divenuta infestante; in Italia è presente più o meno ovunque.

L’Amaranto è una pianta erbacea annuale, di altezza variabile, con fusto eretto e ramificato fin dalla base di colore dal verde al rossiccio. Le foglie sono alterne, ovali dentellate all’apice; le infiorescenze, presenti da maggio a settembre, sono formate da pannocchie con fiori piccoli e verdastri, raccolte in dense spighe; ogni pianta produce moltissimi semi, 1 000- 5 00**0,** che rimangono vitali nel terreno fino a vent’anni.

**Proprietà**

Tutte le parti della pianta sono edibili, ricchi di proteine ad alta digeribilità, di lisina, minerali (ferro, calcio magnesio, potassio, fosforo…) e vitamine del gruppo B, C, E; non contiene il glutine.

Ha funzione astringente e viene usata nelle emorragie intestinali e in caso di mestruazioni abbondanti. È anche segnalata come pianta tossica quando cresce su terreni coltivati, a causa della forte concentrazione di nitrati, ossalati e nefrotossine.

L’amaranto è da sempre un ingrediente importante nella cucina indiana nel Kerala (India) viene utilizzato per preparare un piatto popolare chiamato *thoran.*

Dalle foglie di alcune varietà vengono estratti sostanze pigmentate utilizzate per l’estrazione di un colorante rosso usato nell’industria alimentare.

**Curiosità**

l’Amaranto era già apprezzato dagli Indiani d’America: i Cherokee lo usavano nei loro riti religiosi e a scopo fitoterapico - astringente per un ciclo mestruale troppo abbondante, i Keres per le malattie dell’apparato gastrointestinale; i Mohegan ne facevano un infuso per il mal di gola; infine i Navajos ne ricavavano pane e dolci.