

**Amaranto Comune** ( *Amaranthus retroflexus* L.). Famiglia: *Amarantacee* . Altri nomi regionali: Blito, Amaranto, Bitto, (Campolieto in prov CB) Pidë ruššë (piede rosso, per via della radice di colore rossastro).



Figura 1 Amaranto comune (foto D'Ugo)

**Descrizione:** Pianta erbacea annuale con fusto eretto, tomentoso, ramificato, foglie alterne, lunghe fino a 5/6 cm e larghe 2/3 cm, lanceolate e picciolate (5/8 cm), con nervature evidenti; radice a fittone, alta da pochi centimetri fino a oltre 1 metro nei terreni più fertili; infiorescenza a pannocchia, terminale o ascellare, di colore verde e infine amaranto, da cui si pensa derivi il nome, da cui maturano moltissimi semi. Esistono una settantina di specie, ( una decina in Italia ), alcune coltivate per la produzione del seme che viene utilizzato nell'alimentazione di alcuni popoli dell'America latina, degli U.S.A. e dell'Asia, paesi originari della pianta.

**Curiosità:** Conosciuta in Asia fin dall'antichità, già Dioscoride (1° sec d.C) la chiama *a- maraino* che significa non appassisco per la consistenza del fiore che sembra non appassire mai. In America rappresentava il principale alimento delle popolazioni indigene indiane e Maya che la usavano nella nutrizione al posto dei cereali.

**Contenuti:** L'amaranto ha un alto contenuto in Ferro e Calcio, contiene pure vitamina A e C e le foglie sono ricche di proteine.

**Usi:** La pianta nella medicina popolare non è usata se non come rimineralizzante anche se ha proprietà leggermente astringente, ma è molto usata per l'alimentazione. I semi tritati possono essere usati come farina, sia da sola che mista a quella di cereali. In cucina si usano le foglie, i fusti giovani, i semi alla maturazione.

Le foglie e le cime cotte si possono consumare da sole o insieme ad altre verdure di misticanza; sposa bene con il farinello; ottime per preparare ripieni o per dare il colore alle tagliatelle o ad altre paste verdi.

Hanno lo stesso sapore degli spinaci. I fusti giovani sono usati come gli asparagi, i semi con zuppe, specie mescolate a farro, orzo ed altri cereali.

**Da soli i semi rappresentano un valido alimento per celiaci.**

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**