

## Zašto treba jesti amaranth?

*Na vrhu piramide zdravih namirnica su i dalje žitarice. A na vrhu piramide žitarica, ponosno se šepuri amaranth - izvanredan izvor dijetalnih vlakana, proteina te cijele „vojske“ minerala, prije svega željeza, magnezija, fosfora, bakra i mangana*

Iako je amaranth vrlo široko rasprostranjena tropska i suptropska biljka, koja se uzgaja i u Aziji i u Americi, najpoznatiji je upravo amaranth iz južnoameričkih zemalja, posebno iz Meksika. Listovi amarantha također se jedu, i to pripremljeni kao povrće (npr. kao naša blitva) i puni su željeza. Ipak, amaranth se u većini zemalja konzumira kao žitarica - njegove se sjemenke mogu kuhati, ali služe i prerađene za proizvodnju ulja, žitnih pahuljica i brašna. Upravo su sjemenke najzdraviji dio biljke, jer su bogat izvor dijetalnih vlakana proteina te minerala, prije svega željeza, magnezija, fosfora, bakra i mangana. Osim toga, nutricionisti neprestano naglašavaju kako sitno blijedožuto zrnje amarantha sadrži gotovo dvaput više kalcija od mlijeka i triput više vlakana od pšenice. Amaranth je odličan za probavu, ali i za dobar osjećaj i vitalnost općenito.

Amaranth se može jesti poput pahuljica s mlijekom, a može se jesti i kao kaša. Možete ga konzumirati samoga ili u kombinaciji s drugim žitaricama. Vrlo je lako probavljiv, nenametljivog okusa, hranjiv i zasitan. Također, koristi se i u kolačima, s time da se njegov okus posebno dobro slaže s kokosom, vanilijom i rogačem. Ukoliko amaranth kuhate kao kašu, kuhajte ga slično kao rižu (30-ak minuta na vrlo laganoj vatri uz temeljito miješanje, jer će se inače gotovo potpuno zalijepiti za dno posude).