

# Amarantus - złoto XXI wieku

Nasiona amarantusa wygrywają w rankingach zdrowej żywności. Żelaza mają więcej niż szpinak, błonnika więcej niż otręby owsiane, a zawarty w nich skwalen walczy skutecznie z miażdżycą. Nasiona amarantusa jak i jego przetwory podwyższają biologiczną odporność organizmu oraz sprzyjają dobremu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Amarantus pochodzi od grec. *amárant* i oznacza „*nigdy nie płowiejący kwiat*”. Od łacińskiej nazwy szarłatu pochodzi nazwa koloru - czerwieni z domieszką różu i fioleto. Rodzaj *Amaranthus* obejmuje ponad 60 gatunków.

Amarantus należy do najstarszych roślin uprawnych świata, o niebywale barwnej historii. Szarłat uprawiany był już 5 tysięcy lat temu i przez Indian uznawany za „święty”. W wysokich Andach był on podstawą diety Inków i Azteków. Był też jednym z trzech ziaren obok kukurydzy i fasoli, oddawanych jako lenno władcom plemiennym. Uważany za bardzo cenny, stał się także środkiem płatniczym.

Przed najazdem hiszpańskich konkwistadorów Aztekowie otrzymywali już około 20 tysięcy ton nasion amarantusa w ciągu roku. Nasiona mielono i przyrządzano z nich papkę, tortille oraz napoje. Młode liście i pędy stosowano jako warzywo i przyprawę. Odgrywał również magiczną rolę w obrzędach religijnych Indian. Z ciasta amarantusowego z dodatkiem krwi ludzkiej wykonywano figurki bogów i składano je w ofierze, a także wypiekano placki, które miały dodawać siły wojownikom. W czasach pokoju dodawano do niego miód.

Kolumb i hiszpańscy odkrywcy niestety nie przysłużyli się do spopularyzowania tego cennego zboża. Mnisi uznali go za „diabelskie nasienie” i bardzo surowo karali za uprawę. Zachowały się jedynie niewielkie „poletka” wysoko w górach, tam gdzie nikt nie miał dostępu. Odkrył je wiele wieków później inny mnich, i tak amarantus w XVI-XVII w. trafił do Europy, ale nie jako zboże, tylko jako kwiat. W ogrodach siano je jako ozdobę, dla pięknych amarantowych kwiatowych pióropuszy.

Dziś pola amarantusa spotkać można we wszystkich niemal zakątkach świata. Uprawia się go na większą skalę w południowo-wschodniej Azji oraz Afryce. Pojawił się także w Polsce...

Naukowcy zwrócili na niego uwagę w latach 70. i udowodnili, że nasiona szarłatu są bardziej wartościowe niż pszenica. Okrzyknięto roślinę zbożem XXI w. (choć nie należy ona wcale do rodziny traw, jak żyto czy owies). Amarantus to typowa roślina dwuliścienna. Dlatego bardziej adekwatne byłoby chyba używanie innego określenia: „pseudozboże”.

W obu Amerykach, „zwariowano” na punkcie szarłatu. Wypieki z dodatkiem amarantusowej mąki: chleby, ciastka, makarony można tam znaleźć w wielu sklepach. Zwłaszcza, że dodatek z tej mąki poprawia skutecznie jakość wypieku - z racji swych właściwości może także wyeliminować całkowicie chemiczne polepszacze. Przedłuża trwałość pieczywa, powoduje, że jest ono zasobne w potrzebne organizmowi mikroelementy i nadaje mu wyśmienity lekko orzechowy smak.

Amarantus od kilku lat „gości” również w Polsce, ale jest stosunkowo słabo znany szerokiemu ogółowi konsumentów. A szkoda, gdyż jest rośliną cenną i użyteczną, o bardzo szerokim obszarze zastosowań. W Polsce uprawiany jest najczęściej gatunek *Amaranthus cruentus*. Najcenniejszymi produktami szarłatu wykorzystywanymi w różnych gałęziach przemysłu są nasiona i olej.



W Polsce historia szarłatu rozpoczyna się 20 lat temu, kiedy to prof. Emil Nalborczyk z warszawskiej ŚGGW pojechał do Indian Mapuczi do Chile i przywiózł do Polski nasiona amarantusa. Polska, z racji pracy grupy naukowców, rolników - pasjonatów tej rośliny jest jednym z większych w Europie producentem amarantusa. Mamy także największą kolekcję nasion w Europie.

**Organizacją amarantusowego rynku zajęła się specjalnie powołana do tego celu firma „Szarłat” z siedzibą w Łomży.**


Przy uprawie amarantusa ważne jest aby gleba była żyzna i sucha. Nasiona wysiewa się w drugiej-trzeciej dekadzie maja. Zbiory natomiast przypadają zazwyczaj tuż po pierwszych przymrozkach (amarantus przestaje rosnać, gdy temperatura spadnie poniżej 7 stopni Celsjusa), czyli w październiku lub listopadzie. Opracowano już technologię jego uprawy w naszym klimacie, a nawet wyhodowano polskie odmiany.

Uprawa jest siłą rzeczy ekologiczna, bowiem rośliny te nie znoszą pestycydów. Najbezpieczniej nawozić je organicznie (kompostem lub obornikiem). Jedyny problem dużych upraw to czyszczenie i suszenie nasion. By nie spleśniały, trzeba to robić bez zwłoki - tuż po zbiorach. W naszym klimacie dorasta on do około dwóch metrów wysokości, a w miarę swojego wzrostu wyraźnie się rozkrzewia. Ma duże jajowate liście i bardzo drobne amarantowe kwiaty zebrane w obfite wiechy. Jego kuliste ziarna są bardzo drobne - mają około jednego milimetra średnicy. Jest to zatem roślina wymagająca przy zbiorze dużych nakładów pracy.

Ziarna mogą być zmielone na mąkę lub prażone - mają słodkawy, orzechowy smak. Na polskim rynku pojawiły się ostatnio ciekawe produkty z amarantusa. W wielu sklepach ze zdrową żywnością można już kupić mąkę, kaszę, ciastka i pieczywo, płatki śniadaniowe i musli. Warto wspomnieć także, że prażone nasiona szarłatu otwierają się strzelając zupełnie podobnie jak popcorn i występują w handlu pod nazwą „popping”. Posypuje się nim potrawy lub jada z mlekiem jak płatki kukurydziane.

Nasiona można samemu skielkować i dodawać do sałatek i past. Szarłat jest również wartościowym warzywem liściowym. Z młodych roślin można przyrządzać surówki lub gotować je jak szpinak. Można je także mrozić. Kwiatostany zaś dostarczają barwnika spożywczego, który nadaje potrawom wspaniałą amarantową barwę.





Amarantus praktycznie nadaje się do wszystkiego (w Rosji jest nawet produkowana amarantusowa wódka i amarantki zamiast sezamek). Można dodawać amarantus do chleba, ciast, wypieków, sałatek, pasztetów, kotletów zbożowych, deserów. Wytwarzać z niego „masło amarantusowe”, majonez, mleko dla osób alergicznych. Ostatnio odkryto, że można w miarę tanio wyprodukować z amarantusowej mąki folię dla przemysłu spożywczego i gospodarstw domowych ulegającą biodegradacji. Zainteresowanie szarłatem pojawiło się także w przemyśle kosmetycznym - właściwości oleju amarantusowego pozwalają na zastosowanie go np. w celu ochrony skóry przed wpływem negatywnych czynników środowiska zewnętrznego, w celu odpowiedniego nawilżenia oraz jako środka ograniczającego procesy starzenia się.

Ponad 60 różnych produktów zbożowych, zawierających amarantus, znajduje się w sprzedaży w obu Amerykach. Np. w Meksyku sprzedaje się 8 różnych rodzajów mąki z nasion amarantusa, najbardziej popularnym produktem z mąki jest „alegría”, czyli prażone nasiona smażone w melasie, a także „atole”, czyli napój z przypiekanych i zmielonych nasion zmieszany z syropem i wodą. W Peru używane do produkcji piwa. W Indiach nasiona są smażone w cukrze, a także gotowane z ryżem. W Himalajach zmielonych nasion używa się do przygotowywania naleśników.

Nasiona amarantusa zawierają do 18 proc. bardzo wartościowego łatwo przyswajalnego białka, podczas gdy pszenica ma go 12 proc., a kukurydza tylko 10 proc.. Białko amarantusa ma większą wartość biologiczną niż białko z mleka, soi czy jęczmienia. Przy tym jest go więcej niż w innych roślinach zbożowych i w produktach mlecznych. Zaletą białka amarantusowego jest zawartość w nim wszystkich aminokwasów egzogennych. Bogate jest w niezbędne dla organizmu aminokwasy: lizynę, metioninę i tryptofan. To spostrzeżenie zostało wykorzystane w Ameryce przy produkcji odżywek dla niemowląt (mąka z amarantusa dobrze komponuje się z mąką kukurydzianą). Ponadto tokotrienole z błonnikiem obniżają poziom cholesterolu i w ten sposób zapobiegają miażdżycy i chorobom serca, a niefermentujące włókno spożywcze obniża ryzyko występowania chorób nowotworowych.

Zaletą produktów z tego zboża jest także wysoka zawartość błonnika. Zboże to nie zawiera glutenu, może być więc podawane chorym na celiakię, anemię, cukrzycę, hiperlipidemię.

Związki tłuszczowe w nasionach amarantusa, których zawartość waha się od 5 do 7 proc., zawierają dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Amerykanie, którzy od 20 lat prowadzą badania nad tą rośliną i planują częściowe zastąpienie upraw kukurydzy amarantusem, obliczyli, że 10 proc. dodatek mąki z amarantusa w codziennym pieczywie zahamowałby rozwój chorób układu krążenia u ponad 30 proc. chorych i przede wszystkim zmniejszyłby ryzyko rozwoju miażdżycy i chorób serca.

Amarantus ma też dobre działania dla środowiska. Pochłania dwukrotnie więcej dwutlenku węgla niż inne rośliny. Rodzi to nadzieję, iż w przyszłości masowa jego uprawa okaże się panaceum na grożące nam skutki efektu cieplarnianego i uchroni od głodu.

Okazuje się też, że amarantus jest ratunkiem dla wielorybów i rekinów. Do niedawna otrzymywano bardzo cenny skwalen - środek używany w przemyśle kosmetycznym i farmaceutycznym - z przysadki mózgowej wielorybów lub z rekinów głębinowych. Teraz można

ten preparat otrzymywać z oleju z amarantusa. Skwalen, który opóźnia procesy starzenia się organizmu, obniża poziom cholesterolu, może nawet zapobiegać niektórym nowotworom (olej z nasion amarantusa zawiera 10 razy więcej skwalenu niż oliwa z oliwek extra virgine). Skwalen wzmacnia odporność immunologiczną, a także pełni rolę odtrutki - usuwa z organizmu wszelkiego rodzaju niepolarne ksenobiotyki, np. pestycydy. Poprawia oddychanie skóry, chroni przed utratą wody, przyspiesza przenikanie substancji pielęgnacyjnych przez rogową warstwę naskórka. Bardzo silnie absorbuje promieniowanie ultrafioletowe, przez co chroni włókna kolagenowe. W organizmie ludzkim skwalen jest pośrednim metabolitem w syntezie cholesterolu. Skwalen jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, neutralizujących wolne rodniki, pojawiające się w komórce w wyniku procesów metabolicznych, stresu oraz radiacji.

Ziarno amarantusa zawiera wiele cennych biopierwiastków: wapń, magnez, fosfor, potas. Ilość ich jest kilka razy większa niż w ziarnach zbóż. Wysoka zawartość tych łatwo przyswajalnych pierwiastków, może być cennym składnikiem diety kobiet ciężarnych oraz przy chorobach układu nerwowego i kostnego. Amarantus zawartością żelaza przewyższa wszystkie rośliny. Nie bez znaczenia jest też duża zawartość w nim witamin, w szczególności A i E - witamin „wiecznej młodości”, a także witaminy B i C.

Zawartość tych wszystkich cennych substancji w amarantusie sprawia, że lekarze i dietetycy zalecają go na całym świecie chorym i rekonwalescentom, osobom starszym i sportowcom, matkom i dzieciom jako środek podtrzymujący dobre zdrowie i samopoczucie. Leczniczko - podawanie amarantusa wzmacnia pamięć i system nerwowy, hamuje rozwój wrzodów żołądka.

oprac. Antonina Niekrasz

### Zdrowe ciasteczka

**Składniki:** szklanka płatków owsianych, szklanka płatków z nasion amarantusa, szklanka rodzynek, szklanka mąki z amarantusa, jajko, szklanka soku jabłkowego, 1/4 szklanki oleju, łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta cynamonu

### Sposób przygotowania:

Wymieszać płatki, mąkę, otręby, rodzynek i proszek do pieczenia oraz cynamon. Jajko zmiksować z sokiem jabłkowym i olejem. Wlać do suchych produktów i wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, formować łyżką nieduże placuszki. Piec w temp. 200 st. ok. 10 min., nie dłużej.



### Jabłka pieczone z amarantusem

4 jabłka  
1 filiżanka poppingu z amarantusa  
3 łyżki ziaren słonecznika  
1 łyżka miodu  
1 łyżeczka cynamonu  
masło do smarowania naczynia żaroodpornego

Jabłka umyć, osuszyć i wydrążyć usuwając gniazda nasienne. Wymieszać ziarno słonecznika z poppingiem z amarantusa, cynamonem i miodem. Napęlić jabłka masą. Ułożyć danie w żaroodpornym naczyniu posmarowanym masłem i lekko podlać wodą, aby nie pękła skórka jabłek.

Piec ok. 30 min. w temp. 200 st.

