

# Amaranto,

## il cereale... "NON CEREALE"!

Ricco di amidi e proteine facilmente assimilabili, è simile a un cereale senza contenere glutine, quindi perfetto per l'alimentazione dei celiaci... ma non solo!



Di **Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Bioterapia Nutrizionale@  
www.patriziapellegrini.com



L'amaranto non fa parte delle Graminacee, bensì delle Amarantacee, per cui, come il grano saraceno e la quinoa, non può essere considerato un vero e proprio "cereale". Originario del Centro America, l'amaranto era un alimento fondamentale per gli Aztechi e gli Incas: da tempo dimenticato, è stato "riscoperto" in USA negli anni '60, ma è coltivato anche in India e in altre zone del mondo. La coltivazione è piuttosto complessa e di conseguenza il costo è più elevato dei comuni cereali.

### Proprietà nutrizionali

L'amaranto è ricco di amidi e soprattutto di proteine facilmente assimilabili, in quantità parecchio superiore rispetto agli altri cereali e con la presenza di lisina (amminoacido essenziale carente nella maggior parte degli altri cereali), cosa che lo rende utile in caso di alimentazione vegetariana. Contiene inoltre calcio, fosforo, magnesio e ferro, ed è una buona fonte di fibre (15%).

L'assenza di glutine lo rende adatto all'alimentazione di chi soffre di morbo celiaco, e ai bambini nel periodo dello svezzamento.

Esistono più di 50 varietà di amaranto e la pianta viene coltivata anche a scopo ornamentale.

co, e ai bambini nel periodo dello svezzamento.

È un buon antiossidante e previene disturbi cardiovascolari e ipertensione. Essendo inoltre povero di grassi, e in particolare privo di grassi saturi, può dare una mano anche a chi deve fare attenzione alla linea ma non vuole rinunciare ai carboidrati. Inoltre, ha un indice glicemico più basso del frumento (anche di quello integrale), grazie all'alto contenuto in fibre e proteine, quindi, evita possibili picchi di insulina dopo l'assunzione e può essere consumato anche dai diabetici.

Proprio per la presenza delle fibre, aiuta a regolarizzare il transito intestinale e a combattere la stitichezza.

### Acquisto e conservazione

Non essendo molto diffuso, difficilmente l'amaranto viene venduto nei supermercati, ma lo si può trovare nei negozi di alimentazione biologica, o in quelli specializzati in sementi. Si trova in pratiche confezioni sottovuoto. Una volta aperta



- INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
- 400 g di lombata di agnello
  - 4 peperoni piccoli
  - 150 g di formaggio di capra
  - 500 g di piselli freschi
  - 200 g di amaranto
  - Sale
  - Pepe
  - Olio extravergine di oliva
  - Buccia di limone biologico
- Per la marinatura:**
- 120 ml di salsa di soia
  - 100 g di peperoncino fresco sminuzzato
  - 2 spicchi d'aglio
  - 60 g di zenzero grattugiato
  - 6 g di curry
  - 2 cipollotti



**Alessandro Pascali**  
 Chef del Ristorante "Il Ficheto" presso Furnirussi Tenuta a Serrano Carpignano salentino (LE)  
[www.furnirussi.com](http://www.furnirussi.com)

## Lombata di agnello con amaranto, crema di piselli e peperone al formaggio caprino

Unite insieme la salsa di soia, il peperoncino sminuzzato, l'aglio, lo zenzero, il curry e i cipollotti a fettine, mescolate e bagnate con la salsa ottenuta l'agnello; lasciate marinare per una notte in frigorifero. Scolate l'agnello e cuocetelo al vapore, salandolo e pepandolo.

**1**

Scottate i piselli in acqua bollente salata, frullateli e salate e pepate la crema ottenuta. Passate al setaccio il formaggio e farcitemi uno dei peperoni. Frullate gli altri peperoni con un po' d'olio e filtrate per ottenere una salsina omogenea. Fate cuocere per mezz'ora l'amaranto in acqua bollente salata, scolatelo e conditelo con la scorza di limone a pezzetti e un filo d'olio. Formate delle quenelle.

**2**

Adagiate nel piatto da portata, sopra alla crema di piselli, le quenelle di amaranto, le lombate di agnello e il peperone farcito di formaggio. Guarnite con la crema di peperoni, e, se volete imitare la presentazione in foto, con qualche fogliolina di erbetto fresche e qualche fiore commestibile.

**3**

la confezione, va conservato in un luogo fresco e asciutto, richiudendola con cura e rispettando la data di scadenza. Ha un sapore gradevole, dolce, che ricorda un po' quello della nocciola. È ottimo cucinato come zuppa con le verdure, ma anche tostato in una padella antiaderen-



te e consumato come snack, insieme allo yogurt, o come ingrediente da aggiungere all'impasto dei biscotti. Bisogna farlo bollire per mezz'ora in un quantitativo di acqua pari a 3 volte quello dei chicchi, oppure cuocerlo per 20 minuti nella pentola a pressione. ☺

Il nome "amaranto" identifica anche una particolare tonalità di rosso. Non è un caso, perché dalle spighe e dalle foglie di questa pianta si può ottenere questo colorante naturale, che nei rituali degli Aztechi e degli Incas stava a simboleggiare il sangue di una vittima sacrificale.