

# БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ АМАРАНТ

*Проізрастає ця культура в теплих, з помірним кліматом регіонах світу*

**У** доколумбову епоху амарант був основним харчовим продуктом у корінних народів Мексики. Тисячі тонн його дрібних зерен щороку відправляли до столиці як данину верховному правителю. **У 50-х роках минулого століття, коли вчені довели незвичні поживні властивості амаранту, фермери Південної, Центральної і навіть Північної Америки знову взялися за вирощування призабутої зернової культури.**

У Мексиці, Перу й Чилі нараховується понад 60 видів цієї рослини із сімейства маревих неймовірної кількості забарвлень - від темно-червоного до ніжно-зеленого й білого. Білків в амаранті теж багато, як і в решти злаків. **Він доволі наповнений лізином - украй потрібної для людини амінокислоти, котра присутня далеко не в кожній рослині та ще й у потрібній кількості.**

Із жовтувато-коричневих, з легким перцевим присмаком зерен амаранту, зазвичай, готують каші або переробляють у борошно. Крупою заправляють бульйони й подають на гарнір. У Мексиці із зерен, змішаних з медом, отримують своєрідний солодкий попкорн, а в Чилі зброджують насіння для пива. **Зовні відварені зерна амаранту дуже схожі на чорну ікру - виблискують і склеюються одне з одним.**

В амаранті незрівнянно більше, ніж в інших крупах білка (15-18%), заліза (вміст його вп'ятеро переважає збіжжя пшениці), магнію і фосфору. Плюс кальцій, калій, вітаміни А і С, клітковина. Серед амінокислот присутні найважливіші - лізин і метіонін. **Ще в амаранті є найцінніша мононенасичена лінолева кислота й вітамін Є, котрий зменшує рівень холестерину в крові.** Ця рослина має також протизапальну речовину еквален і не містить навіть щонайменшого сліду глютену. Як і кіноа, амарант доволі легко перетравлюється.



*9 чужому наукаїтєсь...*