

# El Amaranto

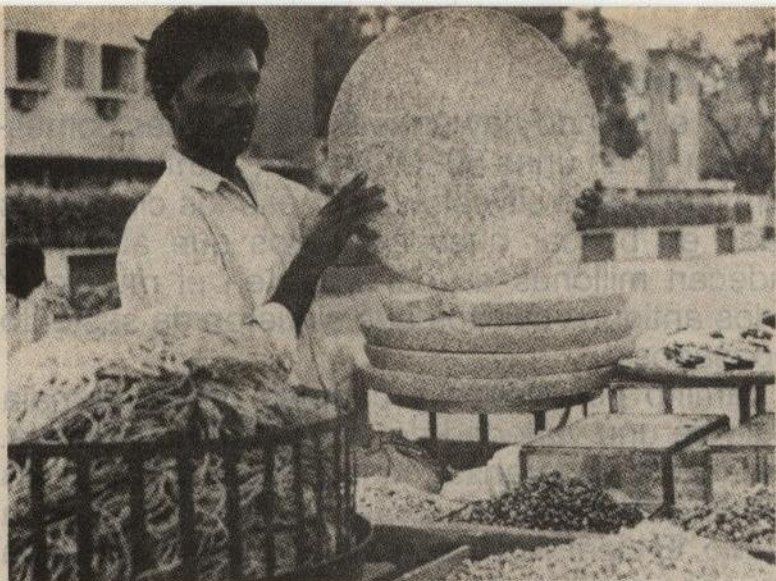


El amaranto es un cultivo muy antiguo. Se cree que los antepasados de los mayas ya lo cultivaban. También lo cultivaban los incas, en la América del Sur.

## El amaranto en la antigüedad

Cuando los españoles llegaron a México, hace casi 500 años, el amaranto era un alimento muy apreciado por los indios aztecas. Los aztecas lo llamaban "huauhtli" y comían los granos crudos o tostados. A veces los mezclaban con masa de maíz para hacer unos panes llamados "tzualli", a los que daban forma de personas o de animales.

A este alimento le tenían un respeto especial y por eso lo usaban también en sus ceremonias religiosas. La fiesta principal la hacían en honor del dios de la guerra, llamado Huitzilopochtli o Colibrí del Sur. Con granos de amaranto y miel hacían una estatua del dios, del tamaño de una persona. Toda la noche trabajaban haciendo la estatua. Al amanecer la llevaban al templo, en un lujoso desfile. En honor al dios la gente cantaba y bailaba durante varios días. Luego la estatua era partida en trozos pequeños que se repartían entre la gente.



En el norte de la India hacen estas enormes galletas de amaranto que venden enteras o en trozos. Para hacerlas usan la misma receta de los mayas y aztecas, cambiando sólo la forma.

### Por qué casi se perdió el amaranto

Como los granos de amaranto son apenas más grandes que las semillas de mostaza, los aztecas lo cultivaban en grandes extensiones, pues debían entregarle al emperador un tributo de amaranto igual al del maíz. Por eso el amaranto era el alimento más cultivado después del maíz.

Cuando los españoles lo probaron, no les gustó. Así que obligaron a los aztecas a sembrar los granos de trigo y cebada que habían traído de España. Además, a los misioneros les disgustó el uso del amaranto en las ceremonias religiosas, por el parecido con la comunión cristiana. Hay relatos de aquella época que aseguran que los españoles incendiaron miles de campos de amaranto. Esto hizo que el cultivo perdiera fuerza y que al cabo de pocos años los aztecas casi no lo sembraran.

Durante varios siglos el amaranto desapareció de los mercados y la gente casi lo olvidó. Sólo en unos pocos lugares algunas personas lo siguieron cultivando en pequeñas parcelas. Y había una buena razón: a los niños les gustaba mucho una golosina hecha con amaranto bañado en miel. Es la golosina que en México y algunos lugares de Guatemala llaman "alegría".

Este anciano agricultor en Asia, sonríe junto a una planta de amaranto, un alimento que jamás soñó siquiera conocer y que ahora forma parte de su vida.



## El renacer del amaranto

Se estima que en el mundo hay unas 50 mil plantas comestibles, pero sólo se cultivan unas 50. Otras cien plantas comestibles se cultivan poco o son silvestres. Por eso los científicos se han empeñado en buscar nuevos cultivos que alivien el hambre que padecen millones de personas en el mundo. Y están probando los antiguos cultivos que sirvieron de sustento a nuestros antepasados.

Un científico caminó por aldeas y campos de Guatemala buscando semillas de una variedad de amaranto muy escasa. Ya casi había perdido la esperanza, cuando llegó a una aldea donde una vendedora de "alegría" tenía 50 libras de grano a punto de ser tostado. El científico le compró 35 libras que fueron el principio de muchos campos de cultivo. También se hicieron estudios de variedades mexicanas, peruanas y de otros lugares.

El amaranto resultó una sorpresa para el mundo. Contiene gran cantidad de minerales como fósforo, calcio y hierro. También almidones y cantidades más pequeñas de algunas vitaminas. Pero lo que maravilló a los científicos es la gran cantidad de proteínas que contiene. Este antiguo cultivo de los indios resultó ser mejor alimento que la mayoría de los granos que se cultivan.

Hoy en día el amaranto se cultiva cada vez más en México, Guatemala y Estados Unidos, así como en las tierras altas de la América del Sur. También se han enviado muchas semillas al Asia, África, Australia y Nueva Zelanda, donde el amaranto ha tenido muy buena acogida. En Nueva Zelanda, se dice que ningún cultivo ha producido tanto dinero a quienes lo siembran como el amaranto.

El amaranto se usa como cereal mezclado con leche y azúcar. También se puede moler para empanar pollo y carnes. Los granos estallados al fuego dan un alimento delicioso que recuerda el sabor de las rosetas o palomitas de maíz. También



Un vendedor de "alegría" ofrece su producto en un pueblo mexicano. En torno a la "alegría" vemos tres generaciones: Un anciano que conoce bien el amaranto, el vendedor que lo heredó de sus mayores, y la niña que espera una de las más antiguas golosinas.



Recogiendo la cosecha.

se hacen muchas golosinas que contienen granos de amaranto. Se espera que pronto el amaranto será un cultivo tan corriente como el arroz, los frijoles o el trigo.

### **El cultivo del amaranto**

Hay varias especies de amaranto. Unas se siembran para usar las hojas. Otras, las más importantes, se cultivan por sus granos, que pueden ser negros, cafés, blancos o amarillos, según la variedad. Todos alimentan igual, pero se prefieren los granos de color claro.

Los amarantos de grano son plantas de 2 a 3 metros de alto. Las flores son pequeñísimas y se forman en racimitos en unas largas espigas. Allí mismo se forman luego los granos. Después de cosechar, se dejan secar las plantas. Luego se ponen sobre un tendido o manteado y se sacuden con varas largas para que se suelten los granos.

El amaranto prospera en lugares que estén a más de mil 200 metros sobre el nivel del mar. O sea que es un cultivo de tierras altas. En Guatemala y en México acostumbran sembrarlo junto al maíz, pero se puede sembrar también con frijoles, sorgo, pepino y otros cultivos. Se siembra igual que el maíz, en surcos o camellones. Se usan dos o tres granos por golpe de siembra. Con uno o dos kilos de semilla alcanza para sembrar una hectárea, es decir, un terreno de cien metros en cuadro.

Los amarantos de hoja son conocidos en todo Centroamérica como bledos o chichimecas. Son un alimento común en muchos lugares de Guatemala, Honduras y El Salvador. Estas hojas contienen mucha vitamina A, calcio y hierro. Además contienen proteínas y vitamina C.