

## Amarantti - terhakka terveystuokka

- gluteeniton
- erittäin ravinteikas, käyttö hirssin tapaan
- maukasta, helposti sulavaa
- keittoaika 30min.
- voidaan idättää - itämisaika 3pv
- voidaan paahtaa popamarantiksi - valmistus kuin popcorn

Amarantti on kotoisin Väli-Amerikasta. Jo yli 3000 vuotta sitten alueen kulttuurikansat saivat pääosan ravinnostaan tämän kauniin, purppuranpunaisen kasvin pienen pienistä siemenistä. Amarantin sukulaisen tuntemme nimellä Kissanhäntä tai Revonhäntä.

Eurooppalaiset valloittajat kielsivät amarantin viljelyn kuolemanrangaistuksen uhalla, koska se oli tärkeä ravinnon lähde, sitä käytettiin juhlamenoissa ja sen uskottiin sisältävän yliluonnollisia voimia. Amerikan alkuperäiskansojen alistumisen myötä on amarantin merkitys ravintona jäänyt vähäiseksi.

Amarantti löydettiin kuitenkin uudelleen ja siitä kiinnostuttiin sen korkean ravintopitoisuuden tähden. Amarantin ainutkertainen ravintoainekoostumus, varsinkin sen korkean biologisen arvon omaava valkuainen, joka sisältää runsaasti lysiiniä ja metionia, tarjoaa kiinnostavan vaihtoehdon myös nykypäivän ravitsemuksessa mm kasvissyöjille, urheilijoille, lapsille ja stressinalaisina työskenteleville.

Käytettäessä amaranttia sekoitettuna vehnään, maissiin tai muihin viljalajeihin täydentävät aminohapot toisiaan niin, että valkuaisaineyhdistelmä vastaa lähes ihanteellisesti ihmisen tarvetta. Lisäksi amarantti sisältää enemmän kalsiumia ja rautaa kuin useat viljalajit. Amarantin kalsiumpitoisuus ylittää jopa maidon vastaavan arvon. Gluteenittomana amarantti tuo terve-tullutta vaihtelua keliakiaa potevien ruokavalioon. Amarantti maistuu hyvälle, maku on pähkinäinen.

Amarantti ei ole viljakasvi, vaan yksivuotinen ruohokasvi, kuten lähisukulainen quinoa. Kasvi on kylmänarka, vaatii kukkiakseen lyhyen päivän ja voi kasvaa 3m korkeaksi. Lajikkeita on lukuisia, osa on rikka- ja koristekasveja, osa viljellään vihannessatoa ja osaa siemensatoa varten. Käyttö kuitenkin viljan tapaan. Amarantin jalostuessa ravintokasviksi sen siementen koko on pysynyt pienenä, mutta lukumäärä tähkässä on suurentunut. Yhteen grammaan mahtuu 1500 kpl siemeniä. Pääviljelyalueet ovat nykyisin Pohjois-, Etelä- ja Väli-Amerikassa sekä Intiassa.

## Amaranttivilhannespannu

150g amaranttia, 50g voita  
3 rkl oliiviöljyä, ½ l vihanneslientä  
150g porkkanaa, 200g purjoa  
50g saksanpähkinöitä, ½ persiljanippu  
1 tl sitruunankuorta  
suolaa, pippuria (viher-,rose ym.)

Amarantti paistetaan voissa ja oliiviöljyssä 5 min. Lisätään liemijauhe ja keitetään 45 min kannen alla. Lisätään vihannekset ja annetaan kypsyä 10 min. Maustetaan sitruunalla ja pippurilla. Pienennetään saksanpähkinä ja persilja ja ripotellaan päälle.

## Amaranttipata

500 g amaranttia, 1/2 l vihanneslientä  
4 sipulia, 2 rkl kylmäpuristettua öljyä  
200 g juustoa, 4 purjoa, meiramia, muskottipähkinää, ryytisuolaa, pippuria

Amarantti sekoitetaan kiehuvaan vihannesliemeen ja siementen annetaan kypsyä hiljaisella lämmöllä noin puoli tuntia. Silputtu sipuli kuullotetaan ruokaöljyssä ja lisätään liemeen. Mausteet sekoitetaan. Purjo silputaan ja valmistetaan sipulin tavoin. Pataan lisätään vuorotellen amaranttia, raastettua juustoa ja purjoa. Pällimmäiseksi amaranttia. Kypsytetään uunissa n. 200 °C:ssa 20 min.

## Makea amaranttipata

300 g amaranttia, 1 l vettä  
riipaus suolaa, vaniljatanko  
kanelitanko, 75 g voita  
1 sitruunan kuori, 3 munaa, 100 g hunajaa  
100 g rusinaa, 30 g mantelirouhetta

Keitä amaranttia noin 5 minuuttia vedessä, johon on lisätty suola ja vaniljatanko. Anna vetäytyä 20 minuuttia lämpimällä liedellä. Sekoita voi, lisää siihen keltuaiset, sitruunankuori ja hunaja. Lisää amarantti ja rusinat. Sekoita tahnaan kovaksi vatkattu valkuainen. Kaada tahna voideltuun pataan ja sirottele mantelirouhe päälle. Paista uunin keskiosassa 200 °C:ssa 45 min.

ekokauppa  
**ruohonjuuri**

## Kirsikka-amaranttikakku

100 g voita, 180 g hunajaa  
3 keltuaista, 1 tl kanelia  
veitsenkärjellinen neilikkaa  
100 g hienoa amaranttijauhoa  
700 g kirsikoita, 3 valkuaisista

kakkuvuokaan voita ja 40 g pähkinärouhetta. Vaahdota voi hunajan ja keltuasten kera. Lisää mausteet. Lisää varovaisesti jauhot, joihin on sekoitettu leivinjauhe. Anna taikinan nousta 40 minuuttia. Poista sillä aikaa kirsikoita kivet. Lisää taikinaan kirsikat ja kovaksi vaahdoksi vatkatut valkuaiset. Kaada taikina voideltuun ja jauhotettuun kakkumuottiin ja aseta se kylmän uunin alaosaan. Anna kakun kypsyä 200°C:ssa noin 50 min.

## Popamarantti

Sirottale ruokalusikallinen amarantinsiemeniä kuumalle rasvattomalle pannulle. Laita kansi päälle ja ravistele pannua hiljalleen paahtamisen aikana, jotta auenneet siemenet eivät pala pohjaan. Minuutin kuluessa siemenet, jotka pystyvät aukeamaan, ovat auenneet, kaada ne pois ja laita uusi lusikallinen tilalle. Käytä popamarantti sellaisenaan maustettuna tai ruuan valmistuksessa.

Ekokauppa Ruohonjuuri  
Salomonkatu 5, Helsinki  
09-445 465  
Ekokauppa Ruohonjuuri  
Hatanpään valtatie 4,  
Tampere p. 03- 214 5688  
Ekokauppa Ruohonjuuri  
Linnankatu 9-11,  
Turku, p. 02- 478 2660

