

## Carta d'identità

### **Amaranthus retroflexus L.**

**Famiglia:** Amaranthaceae

**Sinonimi:** *Amaranthus bulgaricus* Kov.

**Etimologia:** Il termine utilizzato per il genere si fa derivare direttamente dal greco *amarantos*, con il significato di “non appassisce”, anche se sembra, da studi più recenti, che il termine in Grecia indicasse l'elicriso, per via della lunga conservazione delle infiorescenze sulla pianta. *Retroflexus* ha il significato di piegato all'indietro.

**Nomi comuni in Italiano:** Il nome comune riconosciuto da botanici e divulgatori è quello di amaranto, ma diffuso è anche quello di blito. Molti i nomi locali e dialettali.

**Diffusione e protezione:** In Italia è presente più o meno ovunque, dal piano alla collina. Più che pianta da proteggere è considerata talvolta vera e propria pianta infestante delle coltivazioni.

## **L'amaranto**

È una specie quasi ubiquitaria, presente in Europa, in Asia e in Africa, e in America, continente dal quale pare abbia origine. In Italia è presente più o meno ovunque, dal piano alla collina. È pianta erbacea annuale di altezza variabile ma che va anche oltre il metro, tra le più infestanti e competitive delle colture sarchiate, tipica dei campi coltivati come dei pascoli, dei fossi, ma anche dei ruderi e dei margini stradali. Ha fusto eretto e ramificato fin dalla base, per lo più glabro e rossastro alla base. Ha foglie alterne, ovali e dentellate verso l'apice, con piccioli e nervature pubescenti. I fiori, presenti da maggio a settembre, sono verdi e insignificanti, ma raccolti in dense

spighe e insieme in evidenti pannocchie terminali, con qualche presenta di spighe ascellari. Ogni individuo produce moltissimi semi, attivi a lungo sul terreno.

## **L'uso dell'amaranto**

La pianta è nota per il suo uso alimentare, anche perché ricca di ferro e di vitamine. Come alimento-medicina è conosciuta da tempo e specie di questo genere vengono abitualmente usate in America dalle popolazioni autoctone per lunga tradizione. Ha funzione astringente e viene usata anche nelle emorragie intestinali e in caso di mestruazioni abbondanti. Tuttavia viene anche segnalata come pianta tossica quando cresce su terreni coltivati, specie se ricchi di azoto, per via della forte concentrazione di nitrati e di altre sostanze nelle foglie, e per la presenza di ossalati e di nefrotossine. Dalla pianta si ricavano anche dei coloranti.

## **In cucina**

Le foglie tenere e i giovani germogli sono utilizzati in diverse località della Penisola per insalate o più frequentemente utilizzati come gli spinaci, lessati in poca



# Amaranthus retroflexus

acqua e strizzati per bene e poi ripassati, o per colorare zuppe, minestre o paste fresche. Considerato il loro delicato sapore vengono aggiunte a mescolanze cotte in cui sono presenti sapori più decisi. Vengono utilizzati anche i semi polverizzati, a volte prima tostati, e aggiunti a farine di cereali per via delle loro alte capacità nutrizionali. Per via dei possibili rischi è però consigliabile effettuare la raccolta per il consumo alimentare in luoghi dove i terreni sono poveri di sostanze organiche o non sono coltivati industrialmente.

## Ricette con l'amaranto

### Gnocchi agli spinaci di montagna

*Una buona manciata di foglie di Buon Enrico o di farinello (*Chenopodium bonus-ericus* o *Chenopodium album*) e altrettante, se non più di amaranto, qualche foglia di salvia pratense, farina, ricotta, uova, noce moscata, grana. Formaggio, burro e panna per condire.*

Cuocere in acqua salata secondo le esigenze del numero dei commensali le foglie di spinaci e quelle di amaranto, aggiungendo qualche foglia di salvia dei prati (va bene anche quella domestica). Scolare, tritare e ridurre in poltiglia com'è solito con altre erbe per gli gnocchi. Aggiungere la farina, le uova e un po' di ricotta in quantità utili a ottenere un impasto omogeneo, insaporendo con sale, grana grattugiato e noce moscata. Preparare gli gnocchi in un formato non troppo grande e cucinare com'è solito. È opportuno condire con una crema al formaggio, preparata mettendo insieme e amalgamando delicatamente burro, panna e del buon formaggio di

montagna secondo le proprie preferenze per questo genere di creme.

### Crocchette di patate e amaranto

*1 kg di patate farinose e asciutte, una buona manciata di foglie di amaranto, 100 g formaggio grattugiato, 2-3 uova, prezzemolo tritato, sale, pepe, aglio, trito di aromatiche.*



Lessare per conto proprio le patate e l'amaranto in acqua salata. Pelare e schiacciare le patate, meglio se grossolanamente con una forchetta, e lasciare asciugare. Scolare, strizzare e tritare l'amaranto. Dopo adeguato riposo mettere insieme patate e amaranto unendovi il formaggio grattugiato, le uova, il prezzemolo, il trito di aromatiche, sale e pepe q. b.. Mescolare bene, aggiungendo qualche cucchiaino di farina se l'impasto risulta troppo morbido. Dare prima forma sferica e poi leggermente appiattita alle crocchette, passarle nella farina e poi friggerle in olio bollente in una larga padella, girandole con grazia da entrambi i lati fino a doratura. Fare asciugare su carta assorbente e servire.