

Amaranto *Amaranthus retroflexus* e altre specie

Nomi comuni: il nome comune più usato da botanici e divulgatori è quello di amaranto, ma si incontra anche quello di **blito**, seppure più adatto ad altra specie di questo genere.

Denominazione scientifica: *Amaranthus retroflexus* L. **Famiglia:** Amaranthaceae

Sinonimi: parecchi i sinonimi, che essenzialmente riconducono varietà e sottospecie a questa entità.

Etimologia: il termine utilizzato per il genere si suole fare 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.

La pianta: si tratta di una specie di modeste dimensioni, quasi ubiquitaria, presente in Europa, Asia, 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 tra le più infestanti e competitive delle colture sarchiate, di altezza variabile ma che arriva anche oltre il metro, tipica dei campi coltivati come dei pascoli, dei fossi, ma anche dei ruderi e dei margini stradali. La pianta ha fusto eretto e ramificato, per lo più glabro e rossastro alla base, e foglie alterne, ovali e dentellate verso l'apice, con piccioli e nervature pubescenti. I fiori, presenti da maggio a settembre, sono verdi, piccoli e poco appariscenti, raccolti in dense spighe e queste in evidenti pannocchie terminali (con qualche presenza di spighe ascellari). Ogni individuo produce moltissimi semi, attivi a lungo sul terreno.

Usi dell'amaranto: la pianta è nota per il suo uso alimentare ed è ricca di ferro e di vitamine. Come alimento-medicina è conosciuta da tempo. Ha funzione astringente e viene usata anche nelle emorragie intestinali e in caso di mestruazioni abbondanti. **Tuttavia è anche segnalata come pianta tossica quando cresce su terreni coltivati, specialmente se ricchi di azoto, per la presenza di ossalati e di nefrotossine e per via della forte concentrazione di nitrati e di altre sostanze nelle foglie.** Dalla pianta si ricavano anche dei coloranti.

In cucina: le foglie (molto) tenere e i giovani germogli sono utilizzati nelle insalate in diverse località della Penisola, ma per lo più occasionalmente, mentre vengono consumate più spesso come gli spinaci, lessati in poca acqua, strizzati per bene e poi ripassati e variamente insaporiti in padella. Possono colorare zuppe, minestre o paste fresche e, considerato il loro delicato sapore, possono essere aggiunte, fresche o essiccate, a mescolanze cotte e nei brodi in cui sono presenti sapori più decisi, ma non mancano anche segnalazioni di utilizzi delle foglie in altro modo, comprese fritte nell'olio, o più spesso nei risotti. Possono essere utilizzati in vario modo anche i fusti più teneri, dopo pelatura e lessatura: vengono impiegati per via delle loro alte capacità nutrizionali – come per altre congeneri - anche i semi polverizzati, a volte prima tostati, aggiunti ad altre farine di cereali o da soli in polvere, buoni in molte preparazioni. Si possono consumare anche interi, da chi ama il genere, dopo una cottura di almeno una

mezzora e poi variamente preparati, anche per colazioni vegane e nutrienti. Si possono anche fare germinare e poi consumare in vario modo da parte di coloro che amano la cucina dei germogli. **Dati i possibili rischi è però sempre consigliabile effettuare la raccolta per il consumo alimentare, come detto sopra, in luoghi dove i terreni sono poveri di sostanze organiche o non sono coltivati industrialmente.**

Somiglianze e varietà: la pianta si può talvolta scambiare per la somiglianza di foglie e infiorescenze con altre specie (e sottospecie) dello stesso genere, anch'esse edibili e utilizzabili allo stesso modo. Allo stesso tempo si possono fare gli stessi impieghi di altre entità che si possono distinguere più facilmente. Quelle che seguono sono tra le più note e utilizzabili in cucina, ma più o meno per tutte valgono anche le avvertenze date per la specie principale.

Amaranthus blitum L., blito, amaranto livido, presente al piano e in collina in tutta Italia. Erbacea annuale che vegeta in ambienti ruderali, aridi e caldi, anche ai margini delle strade e su suoli ricchi di azoto, con fioriture estive che si protraggono fino al primo autunno. La pianta è tra le più nutrienti e talvolta si usano anche gli steli e le infiorescenze appena spuntate. Si impiegano per lo più le foglie in zuppe e minestre e nelle misticanze cotte. Si possono usare anche i semi – molto piccoli ma particolarmente nutrienti - cotti interi o ridotti in farine, allo stesso modo dei cereali, in torte, zuppe, ecc.. Le foglie sono state utilizzate anche come decotto con funzioni depurative e dai frutti del blito si può ricavare un colorante alimentare.



Amaranthus blitoides S. Watson, amaranto a foglie marginate, erbacea annuale presente pressoché in tutta Italia, dal Sud al Nord, dal piano fino a quote di bassa collina, alta fino a mezzo metro e con fusti per lo più prostrati e poi ascendenti. Si utilizzano le foglie, crude o cotte in zuppe e minestre e nelle misticanze, o anche come gli spinaci. Le foglie possono essere essiccate e utilizzate nelle preparazioni invernali. Dei semi si può fare lo stesso uso degli altri, ma si possono considerare più saporiti. Dalla pianta, oltre a potere ottenere, come da altre specie, coloranti giallo e verde, si ricava anche una sostanza adesiva.

Amaranthus hybridus L., amaranto ibrido, presente in tutta Italia dal piano alla collina (anche con diverse sottospecie). Erbacea annuale dal fusto più o meno eretto e poco ramificato, alta fino a mezzo metro. Si utilizzano anche di questa specie le foglie, crude o cotte in zuppe e minestre e nelle misticanze, o anche come gli spinaci. Si possono impiegare anche i semi – anch'essi molto piccoli ma nutrienti - cotti interi o ridotti in farine, allo stesso modo dei cereali, in torte, zuppe, ecc..

Amaranthus lividus L., si ritrova spesso in letteratura ma è sinonimo di **Amaranthus blitum subsp. oleraceus (L.) Costea - amaranto blito minore,** presente in tutte le regioni al piano e in collina. Sono riportati in letteratura utilizzi in Italia delle foglie di questa entità, crude o cotte come per quelle delle altre piante.

Amaranthus hypochondriacus L., amaranto a spiga rossa, caratterizzato dalla

infiorescenza di questo colore e presente al piano in diverse regioni italiane, dal Sud al Nord. Si utilizzano le foglie giovani, cotte come gli spinaci. Si possono impiegare anche i semi – anch'essi molto piccoli ma nutrienti - cotti interi o ridotti in farine, allo stesso modo dei cereali, in torte, zuppe, ecc.. Gli amanti di questo genere possono anche lasciare germogliare i semi e consumare dopo un paio di settimane. Dalla pianta si ricava anche un colorante alimentare rosso.

***Amaranthus albus* L., amaranto bianco**, presente in tutte le regioni ma vegeta solamente nelle zone di pianura. Erbacea annuale, non più alta di mezzo metro, con portamento del fusto prostrato-ascendente. Porta fiori ascellari ed è caratterizzata da brattee spinose. Si utilizzano le foglie e le giovani piante, che hanno un sapore delicato, in zuppe e minestre e nelle mistricanze cotte. Si possono utilizzare anche i semi (molto piccoli) nutrienti, crudi o cotti, macinati o anche mescolati in farine buone per panificare.

***Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus* (L.) Thell.** (si ritrova talvolta come *Amaranthus cruentus* L., ma oggi è considerato un'altra entità), **amaranto purpureo**, caratterizzato dalle vistose infiorescenze di questo colore e presente in quasi tutta Italia, dal piano alla collina. Si utilizzano le foglie, cotte, come gli spinaci. Queste possono essere anche essiccate e utilizzate nelle preparazioni invernali. Dei semi si può fare lo stesso uso degli altri, mentre i fiori sono usati come colorante alimentare, nel pane e in altri prodotti.

Di diverse altre specie di amaranto che si ritrovano facilmente in Italia si possono utilizzare le foglie e i semi, più o meno come abbiamo visto per quelle sopra. Fra esse possiamo ricordare ***Amaranthus viridis* L.**, amaranto verde, ***Amaranthus palmeri* S. Watson**, amaranto di Palmer, ***Amaranthus spinosus* L.**, amaranto spinoso, ***Amaranthus tricolor* L.**, amaranto con foglie arrossate, e ***Amaranthus bouchonii* Thell.**, amaranto di Buscioni.