AMARANTO, UN ALIMENTO PARA HONRAR TODOS LOS DÍAS

Escrito por: Wendy Pérez
15/10/2021

La importancia y riqueza de este ingrediente mexicano se celebra en el Día Nacional del Amaranto.



Octubre es un mes especial para los productores de amaranto del país, ya que está en plena floración y, además, desde hace cuatro años se estableció el 15 como Día Nacional del Amaranto en México.

El *huauhtli,* es un alimento de origen mexicano lleno de energía en su historia, funcionalidad y contenido nutrimental. Por ello hoy habrá muchas actividades relacionadas para difundir este tesoro del que sabemos existe en el territorio nacional hace 9 mil años.

Hirán Morán, fundadora del Grupo de Enlace para la Promoción del Amaranto en Mexico, e integrante de la recién creada Red Latinoamericana del Amaranto, con países como Guatemala, Ecuador, Chile, Argentina, Bolivia, Perú, enumera varios de los aportes nutrimentales que no debemos olvidar nunca: “es antioxidante, brinda vitaminas A, B, C y D, calcio, hierro, fósforo y grasas saludables como el escualeno, iniciador del colesterol bueno”.

A este dato sumamos el de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que lo puso al frente de la leche de vaca en valor proteico, con un 75/100; y es por muchos sabido que está en la dieta de astronautas desde finales de los años 70 y principios de los 80.

Su papel en la calidad alimenticia es clave, y como explica Hirán: “lo mejor de todo es que se aprovecha completamente, desde sus hojas hasta sus semillas, y ha sido desde la época prehispánica base de nuestra dieta junto a otros cultivos como **maíz y frijol**”.



Para ahondar sobre esta planta que pertenece a la familia de los quintoniles, la llamada “Red de Hermandad” surgida tras el Primer Diálogo Latinoamericano del Amaranto, realizado el 16 de octubre de 2020, invita una serie de conversatorios que se llevarán a cabo el 15 de octubre de 2021 de las 9 de la mañana a las 17 horas.

“Son charlas virtuales a manera de viaje cultural, social y alimentario que celebra y difunde lo que significa el amaranto”, apunta, “con temas que hablarán del conocimiento, experiencias, aprendizajes y saberes en apoyo al desarrollo sostenible del sistema Amaranto en América Latina”.

Las actividades se organizan en tres áreas temáticas: Agronomía y Sistemas de Producción; Agroindustria y Comercialización, y Alimentación y Cultura, a voz de productores e investigadores de los siete países que conforman la red. No te lo pierdas en Facebook Live: **Red Latinoamericana Del Amaranto**.

La doctora Hirán menciona que “el amaranto necesita ser consumido por más personas. Si la población lo integra a su dieta, no sólo a través de las alegrías, si detonamos su consumo podríamos influir en la calidad de vida de las zonas productoras del continente, y la salud de todos”. En este sentido, te invitamos a conocer la receta para preparar unas ricas **tortillas de maíz con amaranto** o bien a conocer múltiples platillos para aprovechar tanto las hojas como las semillas del amaranto en los recetarios generados por la organización **Puente a la Salud Comunitaria** y **SEPI CDMX**.



Fotografía: Hirán Morán

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org