

## Amarantin tarina Suomessa on vasta alkamassa

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, [marjo.kasi@luke.fi](mailto:marjo.kasi@luke.fi)

### Kuvaus kasvista

Amarantti (*Amaranthus hypochondriacus*) on yksivuotinen ruohokasvi. Se voi kasvaa jopa 3,5m korkuiseksi. Se on pystyvartinen, soikealehtinen ja sen kukinto on laaja haarova tähkä. Lajikkeesta riippuen kukinto voi olla punainen tai vihreä. Amarantin siemenet ovat todella pieniä. Niiden halkaisija on vain 1mm. Se kuitenkin voi tuottaa niitä jopa 50 000 kappaletta. Amarantti sietää kuivuutta todella hyvin ja sillä on erinomainen ravinnontuottokyky.

### Mistä kasvi on kotoisin

Amarantti on hyvin vanha hyötykasvi, jota inkat ovat hyödyntäneet. Espanjalaisten valloittajien saapuessa 5000 vuotta sitten amarantin käyttö kiellettiin kuolemanrangaistuksen uhalla. Siinä uskottiin olevan yliluonnollisia voimia, kun sitä käytettiin juhlamenoissa. Se oli intiaaneille myös tärkeä ravinnonlähde. Amarantti unohtui melkein kokonaan kunnes Meksikossa se löydettiin uudelleen 1970-luvulla.

Nykyisin sen merkittävimpiä viljelyalueita ovat Pohjois-, Etelä- ja Väli-Amerikka sekä Intia. Suomessa amarantti on vielä uusi tuttavuus. Sitä saa ostettua, mutta se on muualla viljeltyä. Amarantin viljelykokeiluita on käynnistymässä monissa maissa. Liettuassa, Tšekissä ja Puolassa sitä viljellään noin 100 hehtaarin alalla. Vähäisiä viljelyksiä on lisäksi USA:ssa ja monissa muissa maissa.

### Kasvin ravitsemuksellinen koostumus

	100 g
hiilihydraatti	65,3 g
proteiini	13,6 g
rasva	7 g
kuitu	6,7g

Lähde Leipätiedotus ry

Amarantti on luontaisesti gluteeniton ja hyvin proteiinipitoinen. Siinä on lysiniä kaksi kertaa niin paljon kuin vehnässä. Maito jää amarantille toiseksi puolestaan kalsiumpitoisuudessa. Amarantti voisi olla hyvää vaihtelua kasvissyöjien, urheilijoiden, lasten ja gluteenittoman ruokavalioon.

### Kasvissa hyödynnettävää

Kasi, M. 2018. Amarantin tarina Suomessa on vasta alkamassa. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 12.3.2018

Amarantin siemeniä käytetään kuten viljoja ja niistä saa tehtyä monenlaista ruokaa. Maultaan se on pähkinäinen. Myös sen lehdet voi hyödyntää ruuanlaitossa. Kasvi tuottaa runsaasti myös biomassaa. Liettualaisissa viljelykokeissa biomassan määräksi on saatu jopa 10 000 kg/ha.

## **Amarantin käyttö Suomessa**

Amarantin siemeniä voi käyttää sellaisenaan tai niistä voidaan tehdä jauhoa ja hiutaleita. Siemenet tulee huuhdella ennen käyttöä. Amarantilla voidaan korvata noin kolmannes leivontaohjeen jauhoista. Jos amaranttijauhoa käytetään yksistään tai se on pääosassa, siitä voidaan valmistaa happamattomia latuskaleipiä, pannukakkua, ohukaisia ja munakkaita. Amarantin kohdalla kannattaa kokeilla hapattamalla nostamista. Amaranttia voi käyttää puuroissa, pataruuissa, keitoissa, salaateissa ja siitä voi tehdä vaikka terveellisiä välipalapatukoita. Paahdettujen siementen lisääminen antaa vaihtelua aamupuuroon tai myslisiin. Amaranttia voidaan käyttää myös lisukkeena, mutta se on hieman tahmeaa. Siitä voi valmistaa leipää, jota ei kohoteta. Sen siemeniä voi käyttää myös popcornin tavoin.

## **Amarantin käyttö ulkomailla**

Meksikossa, jossa aliravitsemus näkyy varsinkin maaseudulla, amarantista hyödynnetään kaikki osat. Lehtiä he käyttävät salaatteihin, keittoihin tai sitten niistä tehdään janojuomaa. Siemeniä he käyttävät sekä kokonaisina että jauhoina. Meksikossa kun ollaan, taipuu amarantti myös tortillaksi. Sen käyttö on varsin nuorta ja uusia reseptejä kehitellään koko ajan.

Meksikossa amarantti on parantanut paikallisten ihmisten elinoloja tarjoamalla hyvän ravinnonlähteen. Neljän naisen pienyritys Yukunama valmistaa siitä välipaloja, joita on helppo lastenkin syödä. Meksikossa amaranttia suositellaan raskaana olevien päivittäiseen ruokavalioon aliravitsemuksen ehkäisemiseksi.

Lähteet

<https://www.kuudesaisti.net/palstat/kokkailu/andien-supervilja-amarantti>

<http://www.leipatiedotus.fi/tietoa-leivasta/vilja/ulkomaiset-viljat/amarantti.html>

<http://www.itubiodyn.fi/index.php?page=330&lang=1>

Kasi, M. 2018. Amarantin tarina Suomessa on vasta alkamassa. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 12.3.2018



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ainnattopista  
**Livia**



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

**Sarka**  
SUOMEN  
MAATALOUSRAHASTO

Kasi, M. 2018. Amarantin tarina Suomessa on vasta alkamassa. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 12.3.2018



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ammattopesta  
**Livia**



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

**Sarka**  
SUOMEN  
MAATALOUSRAHASTO