



# Amaranto

## ¡qué rica verdura!

Se le conoce más como ingrediente para preparar el dulce de la alegría, sin embargo, es un alimento que puede convertirse en un rico guisado.

¿C onoces los quintoniles? ¿Los has probado en quesadillas? Se trata de las hojas verdes y frescas del amaranto, son una especie de quelites, palabra que proviene del náhuatl, *quilitl*, que se usaba para referirse a las hierbas comestibles. En la época de lluvias las encuentras en el mercado.

La doctora Cristina Mapes Sánchez, curadora de la colección etnobotánica del Jardín Botánico de la UNAM, realiza una investigación sobre agricultura tradicional y plantas comestibles en México. Ha estudiado el conocimiento, uso y manejo del amaranto como verdura en la Sierra Norte de Puebla, donde no existen especies de amaranto cultivadas para producción de grano.

En estos lugares hay riqueza de germoplasma para su aprovechamiento como verdura. Su uso se encuentra extendido. Se preparan las hojas hervidas con sal para posteriormente guisarlas con chile, cebolla y jitomate, siendo el platillo principal de una comida.

“Hemos observado procesos de selección y domesticación de las hojas de amaranto para obtener mejores características”, dice la especialista.

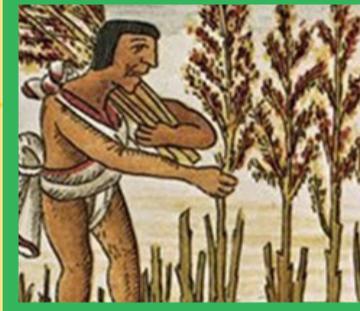
Los quintoniles forman parte de las milpas de esa región en las que cada año se siembra maíz, frijol enredador, calabaza o chilacayote. Al momento de preparar el terreno, removiendo los restos de tallos y hojas que quedaron del ciclo anterior, las plantas secas de quintonil se cortan y se sacuden las panojas —las flores en forma de racimo del amaranto— para dispersar las semillas.

En la primera cosecha del ciclo, los quintoniles se aprovechan principalmente como plántulas, que son arrancadas de raíz. Al hacerlo, se consigue un efecto de aclareo que consiste en eliminar algunas plántulas débiles para favorecer el desarrollo de las plántulas que se dejan en el terreno.

Los siguientes cortes o cosecha son solo los brotes tiernos, de manera que las plantas pueden ser utilizadas por semanas o meses. Este corte constante de brotes retrasa la floración. Esto es importante porque a partir de que aparece la flor, los quintoniles dejan de consumirse por considerarse que están “recios”, su color y textura cambia, se hacen amargos y fibrosos.

La especialista señala que el trabajo de selección de esta planta hecho por los agricultores de la Sierra Norte de Puebla, ha logrado que los quintoniles de la región sean los más sabrosos del país.

### En el olvido



En tiempos prehispánicos se sembraron grandes extensiones de terreno con amaranto, pero después, el cultivo de esta planta se fue perdiendo.

Era una planta de gran importancia ritual. En algunas ceremonias se preparaba una

pasta con amaranto, miel y maíz llamada *tzoalli*, y con ella se hacían figuras de los dioses.

Existe la hipótesis de que los españoles prohibieron el cultivo de amaranto por considerarlo copia burda de la hostia consagrada que se emplea en los rituales católicos. Otra teoría sugiere que la llegada del trigo y la maquinaria para procesarlo lo desplazaron.

### Capacidad de reventar

Desde el México antiguo se conoce la capacidad del amaranto para reventar, como sucede con las palomitas de maíz, con la diferencia de que la semilla es más pequeña. La doctora Mapes Sánchez explica que probablemente los primeros agricultores detectaron una mutación de la semilla de color negro a blanco y se dieron a la tarea de separarla y sembrarla. Las semillas de color blanco tienen mejor capacidad de reventado y un mejor sabor.



Échale UNAMirada a cómo el amaranto puede enriquecer tu dieta!

El amaranto tiene más proteína que la mayoría de los cereales como el trigo y el arroz. Además contiene los ocho aminoácidos esenciales.\*

\*De acuerdo con los estándares para adultos reportado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (Por sus siglas en inglés, FAO).

Durante la digestión de las proteínas se liberan péptidos, los cuales le confieren al amaranto propiedades nutraceuticas que sirven de prevención de ciertas enfermedades, como la diabetes y para la regulación de la presión arterial.



Cuando se consume como verdura tiene casi tanta proteína, hierro y calcio como la espinaca; y es fuente de fósforo, potasio, retinol, complejo B, niacina y ácido ascórbico.



### Amaranto ≠ huauhzontle

Aunque pertenecen a la misma familia botánica, *Amaranthaceae* (amaranto) y *Chenopodiaceae* (huauhzontle) son plantas diferentes.

Cuando los conquistadores llegaron a México confundían las semillas de amaranto con el huauhzontle y la chía de agua, porque las tres plantas tienen semillas pequeñas.

Texto: Naix'ieli Castillo  
Diseño: Susana Tapia

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303

Director General: Dr. José Franco, Director de Medios: Ángel Figueroa, Edición: Alfonso Andrés Fernández, Asistente: Alejandra Encinas, Documentación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo © 2016 DGDC - UNAM