magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 4. 2013 | jra

Už jste vyzkoušeli amarant?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uz-jste-vyzkouseli-amarant__s10010x7695.html

Pokud ještě nejste skalním příznivcem amarantu, po dnešním článku se jím možná stanete. Amarant je totiž rostlina, která se do zdravého jídelníčku hodí jako ulitá.

Amarant, rostlina s krásným českým názvem laskavec, pochází ze Střední Ameriky, kde byl pěstován Aztéky a Inky již před třemi tisíciletími. Tyto národy si ho cenily pro výživné vlastnosti a oslavovaly ho jako potravinu bojovníků. Ne náhodou znamená amarant v překladu nesmrtelný. Podle svého využití se řadí, stejně jako pohanka, k **pseudoobilovinám**.

Výživový zázrak

Ze všech obilovin a příbuzných rostlin mají amarantová semena a listy **nejvyšší obsah bílkovin**. Navíc jsou to bílkoviny, které jsou svým složením velmi **podobné živočišným proteinům**. Obsahují esenciální aminokyselinu lysin, albuminy a sirné aminokyseliny. V semenech najdeme **amarantový tuk**, který tvoří především nenasycené mastné kyseliny, jako je kyselina olejová, linolenová a linolová, a látka **skvalen**, která brání nadbytečné syntéze cholesterolu v organismu a představuje také významný antioxidant.

Z vitaminů a minerálních látek je amarant bohatý na železo, hořčík, vápník a draslík. Semena vynikají obsahem **vitaminu B2** – riboflavinem a vitamínu E. Listy obsahují vitamín C, vitamíny skupiny B a beta karoten, křemík a nikl.

Laskavec obsahuje také **velké množství vlákniny**.

Stejně jako pohanka, **neobsahují semena laskavce lepek**, takže se z nich vyráběná mouka hodí pro celiaky. Pozitiva z konzumace amarantu mohou čerpat i diabetici. Odborné studie potvrdily, že amarant napomáhá **při prevenci hyperglykemie**.

Amarant v kuchyni
V obchodech se zdravou výživou i v lepších supermarketech můžete koupit amarant ve formě **mouky**, **semínek** i **vloček**. Mouku lze používat na **pečení zejména sladkých jídel** a semínka se dají vařit, opékat či dusit. Amarantové zrno vaříme 20–25 minut v mírně osolené vodě. Na 1 díl amarantu potřebujeme 2–2,5 dílu vody. Amarant báječně **zahustí polévky**, lze jej přidat do směsí a rizot. Osmažená semínka laskavce na pánvi pukají jako popcorn. Popraskaná semínka jsou skvělý obal pro ryby či masa nebo jako křupavý posyp na polévky a dušené pokrmy. **Listy amarantu** můžete připravovat podobně jako špenát nebo se hodí do salátů.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz