

# Amaranth

## *Amarantus caudatus*

Det er en skam, at Amaranther hører til blandt de glemte køkkenurter, for de flotte, røde nedhængende mørkviolette blomster har spændende muligheder at tilføre maden.

Det er en bladrig, opretstående, et årig plante med røde nerver på stængel og blade.

Herhjemme kaldes den Rævehale Amarant og dyrkes som prydblomst og til dekorationsformål og for sine lange hængende blomsterkvasters skyld.

Dens historie stammer fra Andesbjergene, hvor inkafolket dyrkede den for at høste de proteinrige frø. Høsten af frøene blev fejret med et årligt ritual, som de spanske besættelsestropper forbød i Kristi navn, under trussel om dødsstraf. Afgrøden er i dag næsten forsvundet fra bjergskråningerne eller kan findes i isolerede indianersamfund, hvor den 'sande tro', endnu ikke helt har udryddet al gammel viden.

*Amaranthus caudatus* stammer fra Peru og sælges herhjemme som andre sommerblomsterfrø i ganske små portioner. Større portioner til

madlavning sælges indtil videre ikke i fødevarebutikker.

Der findes en del forskellige amarantharter, der for nemheds skyld opdeles i 4 grupper : de bladrige (til foder) de frøholdige (til glutenfri bagning). De, der dyrkes til dekorationer og de, der regnes for ukrudt.

Fælles for alle er, at bladene er spiselige og rige på a-og c-vitamin, kalk og jern, men allervigtigst er måske det høje indhold af proteiner i frøene hos arten '*Amaranthus caudatus*.'

Frø af *Amaranthus caudatus* er overordentligt meget at byde på i maden.

Ristet på panden kan frøene poppes og tilføre müsli en øget næringsværdi. Ved dyrkning kan man opnå et udbytte på 3000 kg pr ha. Frøene modner uregelmæssigt og må samles af flere omgange ved at stryge rævens hale over en skål og si de små frø fra.

Frøene kan bruges som glutenfri mel i brød, kiks, majsbrød eller forspires ligesom lucerne til 'bønnespirer'.

Rævehale sås, samtidigt med bønner i maj- juni, når jorden er lun. Den holder af kalk i jorden og kræver ingen gødning. Ved at lade planterne vokse tæt undgås de mange sidegrene og gør høst med mejetærsker mulig. Frø af planten er rig på aminosyre og linolsyre, samt squalen, der hjælper med cholesterolsyntesen.

Plantens nye bladspirer høstes i Grækenland og serveres som asparges, og de udviklede blade er velegnet både stuvede eller som fyld i tærter. Særligt bladrige arter dyrkes for deres værdi som dyrefoder eller for at tilføre sommerhaven et bladmosaik fra de flotte blade.

De friske bladstængler kan skrælles og erstatte asparges i tarteletterne. Lidt ældre blade og stængler producerer ligesom rabarber og spinat oxalsyre.

Fra bjergenes stejle sider er planten i stand til at klare svære vækstbetingelser og kan hamle op med

både tørke og lave temperaturer. Dog sætter den ingen frø, hvis dagen er længere end 8 timer og skal altså i gang så hurtigt som temperaturen tillader.

Amaranth dyrkes bedst 30 breddegrader nord og syd for ækvator og anses for at have et potentiale som afgrøde i verdens fattigste lande. Den kan klare sig op i tre kilometers højde, men vokser også gerne ved havoverfladen.

Medicinsk blev den nyindvandrede plantes røde bladnerver anset for at være et himmelsk tegn om, at planten virkede blodstillende.

Amarantus har hentet sit navn i Grækenland, hvor ordet betyder uforgængelig, og hentyder til at planten beholder farve og facon, når den tørrer og visner. Dette gør den særligt velegnet til kranser og dekorationer.

I Middelalderhaven vokser Amarant blandt køkkenurterne og frø af planten sælges fra havens udsalg.