

## Rævehale-Amaranth

### *Amarantus caudatus*

Denne amarant har sine rødder fra Sydamerika og er en stor, flot plante, der vokser fra frø til voksen på en enkelt sommer, som den afslutter med at sætte en 'rævehale' af røde frø.

Amarant familien har været indsamlet og spist af den oprindelige befolkning på det amerikanske kontinent, så langt tilbage i historien man kan komme. Dens værdifulde næringsværdi har gjort, at den i dag er spredt på det meste af kloden. I vesten dyrkes arten mest som sommerblomst, andre steder for bladenes og frøenes skyld.

Det er en plante med mange dyder.

Dels ser den godt ud i både prydhaven og i vaser og dels er bladene gode i spinattærten, men først og fremmest er frøene en god fødekilde for småfugle, samt en fortræffelig råvare i menneskers køkken.

Rævehale-Amaranth kræver, at jorden er 'varm', når den sås. Dens spirer er lette at kende på farven, der rød ligesom stængel og blade.

Ud over varme holder rævehale af næringsrig kalkholdig jord. Den vokser meget hurtigt og bladene kan høstes efter blot 6 uger.

Vækst og blomsterstande er oftest oprette hos arter, der dyrkes for bladenes skyld, mens den hos andre arter kan være nedhængende. Blade af arten sælges på markeder i Asien eller som babyspinat i hjemlige grønthandler.

Frøene kan supplere brødkorn i bagværk og grød, de er glutenfri og velegnede til allergikere og et godt proteintilskud til f.eks. veganere.

Hele plantefamilien 'Amaranth' deler det træk, at den er spiselig.

Blandt de kendteste arter er 'quinoa', der sælges som frø i supermarkeder.

I danske køkkenhaver er 'hvidmelet gåsefod' fuldt så velegnet på middagsbordet, men anses kun for et ukrudt.

Olie af frøene er mulig, men produceres vistnok ikke.