

Verduras de hoja de amaranto: una nueva oportunidad para los productores de Carolina del Norte



- El amaranto vegetal es un cultivo nuevo y emergente entre los productores y es especialmente popular entre los inmigrantes de muchas partes del mundo. Las hojas jóvenes comestibles y los tallos jóvenes carnosos de amaranto vegetal proporcionan alta fibra dietética, proteínas que incluyen lisina y metionina, minerales, vitaminas, carotenoides, pigmentos abundantes, compuestos fenólicos y flavonoides.
- Se informa que el amaranto protege contra muchas enfermedades, como la artritis, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, las cataratas, el enfisema, la aterosclerosis y las enfermedades neurodegenerativas. Por lo tanto, el amaranto vegetal puede haber jugado un papel importante en la mejora de la salud y otros beneficios.
- Como verdura, el amaranto se clasifica entre las cinco mejores verduras en capacidad antioxidante.
- Las variedades de amaranto de grano (que también proporcionan verduras cuando son jóvenes) se encuentran entre los tres mejores pseudocereales del mundo; otros incluyen quinua y buckweed.
- El amaranto vegetal es un vegetal resistente que tiene un sabor similar a la espinaca y crece en una amplia gama de entornos; proporciona verduras para ensaladas cuando la lechuga y las espinacas, la col rizada y otras se han atornillado durante mucho tiempo. ¡Algunos lo llaman la nueva col rizada!
- NC es un destino importante para los inmigrantes, particularmente aquellos de Asia, América Central y África, donde el amaranto es un delicadeza.
- Usos múltiples y productos



Hortalizas de amaranto cosechadas



Micro-verdes de Aamaranth (arriba) y grano (abajo) *web source*



El amaranto se deriva después de la cosecha de hortalizas

Investigación actual en la Universidad Estatal DE NCA&T

Nuestra investigación tuvo como objetivo desarrollar un enfoque de manejo de plagas para defoliadores de insectos que dañan severamente las hojas de amaranto, limitando así el cultivo y las oportunidades de mercado para los nuevos productores emprendedores de Carolina del Norte y los agricultores desplazados.

Objetivos:

1. Determinar la incidencia, diversidad y daño de insectos (plagas y beneficiosos), con o sin un supuesto cultivo trampa beneficioso (BTC) (es decir, uno que pueda protegerse y cosecharse), compost de hojas u otro mantillo como la paja de soja, y cómo estos afectan el rendimiento de la biomasa (hojas y tallos tiernos).
2. Determinar el efecto y las ganancias (costo-beneficio para los productores de los rendimientos de hojas y granos) cuando dos amarantos vegetales ("Callaloo Verde" y "Hoja Roja") se cultivan con dos cultivos trampa beneficiosos (berenjena y mostaza) sin mantillo de compost, y con o sin insecticida basado en el umbral (puntuación de 2 de 5, ver más abajo) (PyGanic® aplicación).



Muchas variedades de amaranto son altamente susceptibles al daño por el escarabajo de las pulgas (ver insertar)



El daño de las hojas por el escarabajo de la pulga irá de mal en peor si no se realiza ninguna intervención

L-R: Una puntuación de 2 o 3 (daño leve a moderado)
a una puntuación de 4-5 (daño completo)



Granja de Investigación de la Universidad Estatal de NC A&T



CEFS, Granja de Goldsboro



Granja escolar CWG en Winston-Salem (estudiantes de fondo)



Cultivo de Amaranto

Un beneficio importante del amaranto es que pueden ser fáciles de cultivar. Las plántulas jóvenes a menudo se pueden encontrar en algunos mercados de alimentos asiáticos y mercados de agricultores, y las semillas también se pueden comprar en línea vendedores de semillas. Hay algunos consejos para cultivar amaranto para las hojas:

Si está planeando cultivar amaranto para vegetales, comience las plántulas a principios de la primavera. También es posible comenzar temprano plantándolos en interiores como plántulas antes del final de la primera helada y moverlos al aire libre una vez que las temperaturas se calientan.

- Regar las plantas de amaranto durante los períodos secos, una o dos veces por semana dependiendo de la humedad del suelo
- Las plantas se pueden cultivar en suelos arcillosos más secos; sin embargo, crecen mejor en suelos bien drenados con compost. Plante las semillas de aproximadamente 7 a 10 pulgadas de espaciado, pueden soportar un poco de apiñamiento.
- Les va bien en climas cálidos / cálidos y se sabe que muchas variedades son resistentes a la sequía. Sin embargo, también se cultivan en climas más fríos.
- Cuando las plantas alcanzan de uno a dos pies de altura, las hojas y ramas se pueden cosechar para las hojas cada 10-14 días de diferencia.

Recetas de Amaranto

➤ Amaranto con leche de coco y tomates

Ingredientes

- 2 libras de hojas de amaranto picadas
- 4 tazas de agua, 1 cebolla grande picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal
- 1 taza de leche de coco
- 2 tomates picados grandes

Instrucciones

- Enjuague las hojas de amaranto y luego séquelas en una toalla limpia.
- Calentar el aceite hasta fuego medio y añadir la cebolla. Saltea durante 5 minutos.
- Agregue los tomates y el amaranto, cocine hasta que estén suaves.
- Agregue la leche de coco y la sal y cocine durante diez minutos.
- Sirva con arroz cocido o grano de amaranto cocido



Source: <https://www.fincatresrobles.org/spring-seasonal-recipes/2019/2/7/amaranth-leaves-in-coconut-milk>

➤ Verdes de amaranto rosa salteados

¡Las verduras de amaranto salteadas en ajo y aceite son la mejor manera de disfrutar de esta verdura saludable!

Ingredientes

- 1 libra de amaranto (picado)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 5 dientes de ajo
- 1/4 cucharadita de aceite de sésamo
- azúcar y sal

Instrucciones

- Calentar el wok/sartén hasta fumar. Agregue el aceite y agregue rápidamente el ajo y las verduras y revuelva constantemente.
- Después de un minuto, agregue sal, azúcar y aceite de sésamo revuelva hasta que se marchite.
- Sea liberal con su sal para resaltar el sabor de las verduras y agregue un poco de azúcar para equilibrar la salinidad. Esto debería acercarte bastante a la calidad del restaurante.
- Monte las verduras en un pequeño montículo en el centro del wok /sartén. Esto permite que los lados se calienten (¡cuanto mayor sea el calor, mejor sabrán!). Ponga la tapa en la sartén y cocine durante 1-2 minutos. ¡Revuelva brevemente y sirva!



Source: <https://thewoksoflife.com/stir-fried-pink-amaranth-greens/>

Contact person:

Dr. Louis E. Jackai
lejackai@ncat.edu

