

SUPERPRISER!

adidas
DAME/HERRE STR. 36-46
299,-

SHORTSDRAKT
STR XS-XL
KORALL, SORT
159,-

SENGESETT
2 STR.
FRA
199,-

POLOSKJORTE
STR M-XL
GRØNN, BLÅ, RØD
99,-

TOPP 2i1
STR 116-176
89,-

CAPRI
STR 116-176
89,-

SHORTS
STR 32-42 TOMMER
MARINE, BEIGE
129,-

Stavanger - Sandnes - Bryne - Kristiansand - Arendal
Mjøndalen - Hønefoss - Halden

Din butikk på nettet - www.sparkjop.no

sparkjop



Fullvoksen *Amaranthus tricolor* med sine vakre farger.

Amarant som grønnsak

Amarant kan dyrkes som grønnsak. De spede bladene er smakfulle og sunne. Bladene er fulle av A- og C-vitamin, kalk, jern og protein. Her tenkte vi at vi skulle slå et slag for amarant som grønnsak.

Det botaniske navnet er *Amaranthus* og i Norge kjenner vi revehale, eller reveamarant som den nå kalles, som en gammel pryddplante i hagen. Men det finnes mange arter og sorter. Arter som brukes som korn og arter som brukes som grønnsaker.

Opprinnelse

Amarantplanten kommer opprinnelig fra Sør-Amerika og var grunnstammen i dietten til Aztekerne i Mexico. Planten ble blandet med menneskeblod i forbindelse med religiøse ritualer. Dette likte spanjolene dårlig og forbød bruk av planten, et forbud som varte i flere hundre år. I dag brukes frø bl.a. som snacks, poppet som popkorn og blandet med sjokolade, melasse (ligner litt på mørk sirup) eller sjokolade.

I dag

I store deler av Asia brukes amarant som grønnsak; woket i Kina, til suppe i Vietnam, dampet, moset, som tilsetning i gryter og i salater.

I Afrika har amarant tradisjonelt blitt brukt som grønnsak, men det er frøene som har tiltrukket seg oppmerksomhet i senere år. Planten er lite arbeidskrevende og nøysom, og veksttiden fram til modent frø er kort – og ikke minst; den er tørke-

tolerant. Der andre matplanter gir opp pga tørke overlever amaranten. Om ikke det var nok, så er frøene rike på protein, glutenfrie og fylt av vitaminer og mineraler.

Som grønnsak i Norge?

Som nevnt brukes amarant i store deler av verden, så hvorfor ikke i Norge? Kan-skje ikke i hele landet da den er glad i varme, men det er jo bare å prøve.

I Danmark har de litt mer erfaring, og har brukt amarant som salat.

Salatamarant, for eksempel *Amaranthus tricolor* 'Garnet red', sås i mai når jorden er blitt varm. Den liker varme, trenger ikke mye gjødsel, men gjerne litt kalk i jorden.

Bladene høstes når plantene er 10-15 cm høye, og kan brukes i salat. De røde bladene pynter opp i hvilken som helst salat eller smørbrød. De kan også brukes som fyll i supper og gryter.

Høste frø

Når planten blir høyere enn 20-25 cm får bladene en skarp smak. La allikevel amaranten stå, men tynn ut plantene til ca 15 cm avstand. Slik kan de pryde kjøkkenhagen resten av sesongen med vakre blomsterstander og røde blad og stengler.

Du kan også prøve å høste de næringsrike frøene, selv om det kan være vanskelig å skille frø fra agner. Har du en sold med passende nettstørrelse, så kan du jo prøve det.

Får du det ikke helt til, så kast allikevel ikke frø og agner, så dem heller i kjøkkenhagen til neste år.