

Хлеб инков

И в саду цветет, и на столе пользу принесет

Многие садоводы знакомы с растением амарант, в России чаще называемым щирицей, с его мощным стеблем, крупными листьями и красивыми ниспадающими соцветиями из мелких цветков. Но далеко не каждый знаком с его полезными свойствами. «Трава бессмертия», «хлеб инков», «золотое зерно богов» – каких только эпитетов не придумывали люди, восхваляя это растение.

Прошлое, настоящее и будущее амаранта

Эту древнейшую зерновую культуру впервые начали использовать в Южной Америке около шести тысяч лет назад. Для инков и ацтеков амарант не только являлся компонентом питания, но и широко применялся в лечебных процедурах. Часто даже выступал объектом культового поклонения и наделялся священной силой. С приходом испанцев на американские земли о возвращении этой культуры забыли на долгое время. И только спустя несколько столетий о ней вспомнили вновь. Так же как и картофель, амарант долгое время выращивали в Европе как декоративное растение, а потом уже узнали о его полезных и питательных свойствах.

В России в 30-е годы XX века уникальными качествами этого древнего растения заинтересовался ученый-генетик Н.И. Вавилов. Он считал, что «золотое зерно богов» призвано прокормить человечество. Но во времена репрессий, обрушившихся на ряд ученых, об амаранте в стране снова забыли. Однако в конце XX века активные исследования чудо-цветка возобновились.

Удивительные свойства

Интересная особенность «хлеба инков» заключается в сбалансированном сочетании белков, жиров и углеводов, а также высоком содержании витаминов и минералов. В этом растении съедобны и листья, и стебли, и семена. Но самый главный факт, говорящий о колоссальной пользе и уникальности амаранта, – наличие аминокислоты лизин, которая в таком большом количестве не встречается в других растениях. И именно лизин способствует лучшему усвоению белков. Семена зерновой культуры содержат весь комплекс полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для нашего здоровья.

Благодаря богатому химическому составу эту траву используют не только как лечебное средство, но и в кулинарии, косметологии и в качестве корма для животных. Из семян амаранта получают очень ценное масло, которое применяют как наружно, так и внутрь. Исключительной особенностью этого масла является наличие вещества сквален. До этого его получали только из печени акулы, но в масле амаранта его концентрация намного выше. Сквален обладает мощным антиоксидантным действием, помогает бороться с заболеваниями кожи, способствует обогащению клеток кожи кислородом, а также снижению уровня холестерина в крови.

Области применения

Представительницы прекрасного пола также оценят это растение, потому что содержащийся в нем сквален обладает способностью омолаживать организм на клеточном уровне.

В косметологии применяют лосьоны, маски, компрессы на основе амаранта, которые увлажняют и питают кожу, повышают тонус и жизненную силу. При уходе за волосами амарант обеспечивает укрепление корней и восстанавливает структуру волоса.

В кулинарии используют муку, получаемую из зерна амаранта, для приготовления кондитерских изделий – они получаются пышными, ароматными и долго не черствеют. Людям с непереносимостью глютена можно разнообразить свой рацион такой выпечкой. Побеги и листья растения добавляют в салаты, гарниры и рыбные блюда.

Сегодня амарант называют продуктом XXI века, и многие исследования подтверждают его положительное влияние на организм человека. Поэтому блюда с использованием этого растения все чаще можно увидеть на столе у людей, которые действительно заботятся о своем здоровье!

Елена ВАЛЛ