

# Amarant chrání naše klouby, chrupavky a svaly



**Amarantu se přezdívá také laskavec, sloní ucho či nepravá obilovina.** Jeho konzumaci je možné dohledat už v kuchyni starých Aztéků, kteří jeho listy upravovali jako zeleninu a z rozemletých semen vyráběli mouku.

Také v moderní kuchyni má amarant všestranné zastoupení. Nejčastěji ho **nalezneme ve směsích snídaňových cereálií** či v kaších, oblíbený je **amarantový chléb**, naklíčená semena skvěle **doplní zeleninové saláty i polévky**.

## Jak amarant připravit?

Nejjednodušší zpracování je připravit amarant **jako přílohu namísto rýže či kuskusu**. Pokud potřebujete zdravou potravinu do jídelníčku vpravit ostatním strávnickům nenápadně, **přidejte ji k zelenině či k masu a vytvořte z něj zdravé placičky**.

Netradiční pochoutky docílíte, když **amarantová semena necháte opražit na suché pánvi**. Semínka **vlivem horka puknou stejně jako kukuřice**.

Typické je používání amarantových semínek v raw kuchyni (tzv. živá strava, která neprošla tepelnou úpravou). Připravit z nich můžete **sladké i slané tyčinky či sušenky**.

## Proč je amarant zdravý?

Odborníci na výživu amarant doporučují **zejména pro vysoký obsah kvalitních bílkovin, především lysinu a kyseliny olejové a linolové, které v těle zpomalují proces stárnutí a fungují jako prevence před poškozením kloubů a chrupavek**

. Lysin usnadňuje vstřebávání vápníku, zvyšuje tvorbu svalové hmoty, usnadňuje boj s nejrůznějšími virózy a zvyšuje tvorbu kolagenu, čímž tělo chrání a snižuje riziko zranění pohybového aparátu. Doporučuje se také při léčbě oparů!

Amarant je významný i pro nezanedbatelný obsah skvalenu bránícího nadbytečné tvorbě cholesterolu v krvi. Pro vysoký obsah vitamínu B<sub>3</sub> se doporučuje při poruchách metabolismu, ale i při kožních problémech.

## Vyzkoušejte naše recepty:



### Amarantová kaše

*40 g amarantu, 200 ml mléka, hrst semínek (dýňová, slunečnicová, konopná, sezamová aj.), hrst chia semínek, vanilkový extrakt, 1 lžíce javorového sirupu, ovoce a ořechy dle chuti na ozdobu*

Amarant uvaříme v mléce s vanilkovým extraktem doměkka (asi 20 minut) do konzistence kaše, během vaření pravidelně mícháme. Odstavíme z tepla, přidáme javorový sirup, semínka a servírujeme v miskách ozdobené ořechy a čerstvým ovocem.



## **Palanqueta**

*1/4 šálku medu, 1 šálek cukru, špetka soli, 1 lžíce másla, 2 lžíce vody, 1 lžička vanilkového extraktu, 1/2 šálku nesolených loupaných arašídů, 1/4 šálku opražených dýňových semínek, 1/4 šálku piniových semínek, hrst sekaných brusinek nebo rozinek, 2 lžíce amarantových semínek*

Med, sůl, cukr, vodu a máslo svaříme v menším hrnci, abychom vytvořili kompaktní směs. Přidáme směs oříšků, semínek a brusinek, promícháme a zvolna vaříme, dokud sirup nezíská zlatavou barvu. Hotovou směsí plníme formičky a necháme vychladit na pokojovou teplotu. Můžeme také rozprostřít jako plát, nechat vychladit a nakrájet na jednotlivé porce.