Amaranto o “Vritta” – Erba spontanea

Le Vritteeeeeeeee, troppo buone! Finalmente ho scoperto anche il nome in italiano, ovvero, Amaranto… L’Amaranto è la Vritta, erba spontanea, chi l’avrebbe mai immaginato! Per anni mi sono chiesta quale fosse il suo vero nome, da cosa potesse derivare, ma niente… Ho chiesto un po’ in giro ma nessuno sapeva rispondermi; i miei parenti, gli amici, i conoscenti. Nessuna risposta, nessun commento, nessun indizio. Pura omertà intorno alle vritte… Neanche google le conosceva! Dopo aver abbandonato per parecchio tempo l’idea di risolvere l’arcano stasera, così, quasi per caso, decido di googlare “vritte”, ed ecco che un mondo si apre; pagine su pagine, foto su foto, un mondo intero fatto di vritte!

Così, finalmente, ne posso parlare, abbattendo questo muro di gomma intorno a questo erbaceo.

Allora, per cominciare, è quasi inutile dire che le mie nonne mangiavano quest’erba spontanea estiva, preparata soprattutto in padella con le patate, a mò di pasticcio. Posterò la ricetta la prossima estate, quando potrò raccoglierle.

L’amaranto, quindi, è un’erba spontanea, è una pianta annuale, fortemente invasiva, che si presente in varie specie diverse: da piccole piantine quasi striscianti a piante alte anche un metro e mezzo, con fusto quasi lignificato. Originaria dell’America latina, dove è coltivata e venduta come ortaggio, appartiene allo stesso genere del comune amaranto, coltivato per i semi e venduto come cereale e dell’amaranto ornamentale (belle spighe amaranto in estate).

Presenta foglie opposte, ovate, con un corto picciolo. Spesso posseggono una macchia rosso bruna. Il fusto principale si può dividere in molti fusti divergenti o rimanere – specie se la pianta è giovane – a fusto unico. Ogni suddivisione del fusto termina, a stagione inoltrata, con una inflorescenza a spiga: verde quando è in fiore, bruna quando è in seme.
Cresce rapidamente quando la temperatura si riscalda, tanto che si fanno in genere due raccolti estivi.

Caratteristiche nutrizionali: è un’erba rica di polifeoli antiossidanti, di clorofilla, di betacarotene. Il gusto è simile a quello degli spinaci, in meglio, mi sembra. Non contiene, infatti, i pericolosi ossalati di questi ultimi.

Uso in cucina: si raccolgono le giovani cime, le foglie e le inflorescenze immature. Si possono aggiungere alla cottura i semi delle inflorescenze mature, numerosissimi, che inspessiscono i sughi, essendo gelatinosi. La cottura richiede circa 10 minuti (qualcosa di più per le inflorescenze). Può essere

impiegata per tutti gli usi degli spinaci: umidi, lasagne e ravioli (anche con ricotta), minestroni, risotti, ecc.

tratto da:

http://www.kousmine.net/cucinare/erbe-selvatiche.html