**Amaranto: planta inmarcesible que alimenta por siempre**

Los alimentos, como la arquitectura, la lengua, las tradiciones, también se transforman. Pocos ingredientes se han mantenido intactos frente al paso del tiempo, por cuestiones relacionadas a la agricultura, a la industrialización o incluso a la cultura gastronómica de una región. El amaranto es, quizá, un ejemplo de constancia, de inmutabilidad y, por supuesto, de adaptación.

Desde el siglo XVI, gracias a investigaciones antropológicas y a documentos que datan de esa época, se ha dimensionado la importancia que tenía el amaranto en el imaginario de los pobladores prehispánicos, los cuales, además de asignarles un gran valor nutrimental, también le daban un espacio relevante en el ámbito ritual.

El género *Amaranthus* cuenta con más de 70 especies distribuidas en diversas zonas tropicales y húmedas. En México, destacan tres especies: *A. hypochondriacus*, *A. cruentus* y *A. caudatus* (originario de Perú). En América del sur, al igual que en nuestro país, el cultivo de esta planta lleva siglos de tradición, aunque desde hace décadas, su cosecha y consumo se ha expandido a otras latitudes del mundo, como China, Nepal e India[[1]](#footnote-0).

Como un códice antiguo, como una pirámide, un pequeño grano de amaranto también guarda un testimonio del pasado de nuestra región. Lo cotidiano determina, muchas veces, lo místico, ya que la repetición y presencia constante le asigna cierta sacralidad a determinados hábitos, objetos y alimentos, en este caso, como el amaranto.

Se dice que los conquistadores le llamaron “bledo” a esta planta por considerarla de bajo valor, incluso un hierba que afectaba a otros cultivos. Sin embargo, el estigma por el amaranto en la Nueva España iba más allá del contexto de la agricultura. Durante algunos rituales, los pobladores utilizaban la semilla de esta planta para elaborar una masa que, a su vez, servía para esculpir pequeñas versiones a escala de deidades que, sin ningún reparo, comían, acción que los españoles veían como sacrílega y reprobable, incluso dentro del contexto pagano de las culturas prehispánicas.

En el presente, el consumo de amaranto prevalece no sólo en las poblaciones indígenas que aún le asignan esta connotación ritual –como los nahuas de Guerrero con los tamales tzoalli–; también se ha expandido a todo el país, principalmente en la presentación de la llamada alegría.

Podríamos concluir diciendo que es difícil encontrar a un mexicano que no haya probado una alegría, rostro más común y accesible del amaranto. Aunque las hojas de la planta también son comestibles, las semillas son las que han perdurado como el producto favorito en la actualidad. Al tratarse de un alimento de fácil cultivo y procesamiento, muchas poblaciones, principalmente ubicadas en el centro del país, viven de la producción de amaranto (principalmente el amaranto reventado) en sus distintas presentaciones: como cereal o como harina para hacer pan o galletas.

Con el auge de la venta de productos orgánicos, el amaranto ha encontrado un espacio en un mercado que trasciende lo popular. Aunque la alegría prevalece como la forma del amaranto preferida por gran parte de los mexicanos, es posible encontrar platillos más *sui generis* como pizzas o helados de amaranto, o otros más tradicionales, como mazapanes, atoles o palanquetas con esta preciada y atemporal planta.

Los próximos 1 y 8 de junio, Fundación Herdez realizará el ciclo de conferencias y degustación *Amaranto: Comida cotidiana y ritual*, en el que se reunirán académicos, gastrónomos y expertos para hablar sobre este alimento e ingrediente tan propio de la cocina mexicana.

Para más información, sigue nuestras redes sociales:

* [Facebook](https://www.facebook.com/Fundaci%C3%B3n-Herdez-AC-187297011323266/)
* [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCDWei_PNViQ4M0BopdMGUHA)
* #MiMercadito
* [#GrupoHerdez](https://twitter.com/GrupoHerdezMX)

**Acerca de Fundación Herdez**

Fundación Herdez, A.C. es una asociación filantrópica sin fines de lucro que fue creada para brindar un servicio a la sociedad civil de nuestro país. Fue fundada en la Ciudad de México en 1988 por don Enrique Hernández-Pons. La sede se encuentra en el Centro Histórico y su campo de acción abarca toda la República Mexicana. Sus objetivos responden a una visión institucional cuya misión y estrategias están orientadas a la realización de proyectos sociales, educativos, culturales, científicos y tecnológicos en el campo alimentario.

**CONTACTO DE PRENSA**

Cristina Peña

cristina.p@another.co

1. De Tapia, McClung Emily, marzo-abril 2016, “El amaranto desde el punto de vista arqueológico”, *Revista Arqueología Mexicana* no. 138, p. 22. [↑](#footnote-ref-0)