

# KIWICHA O AMARANTO GRANO - CEREAL NATURAL

La kiwicha es un grano originario de América del Sur, donde fue domesticado.

Desde la época colonial ha disminuido notablemente la superficie cultivada de kiwicha. Su cultivo se mantiene sin embargo en Ecuador, Perú, Bolivia y Argentina, debido a la persistencia de los agricultores andinos, y sigue teniendo importancia por su excelente calidad nutritiva.

El valor nutritivo del grano es elevado alcanza 12-16 por ciento de proteínas, el balance de aminoácidos es óptimo, con una buena proporción de los azufrados: lisina, metionina y cistina.

No posee saponinas ni alcaloides y las hojas son comestibles.

En la alimentación humana se consume preferentemente en forma reventada o moliendo el grano reventado, lo que permite obtener una harina muy agradable; también se cocina el grano entero. Se conocen más de 50 formas de preparación: las hojas se consumen en ensalada, y con los granos se preparan sopas, cremas, guisos, postres, bebidas, panes y tortas.

Código: AA-004



[www.bolivianland.net](http://www.bolivianland.net)