

ATACO

Amaranthus quitenses | ATACO, SANGORACHE, AMARANTO NEGRO



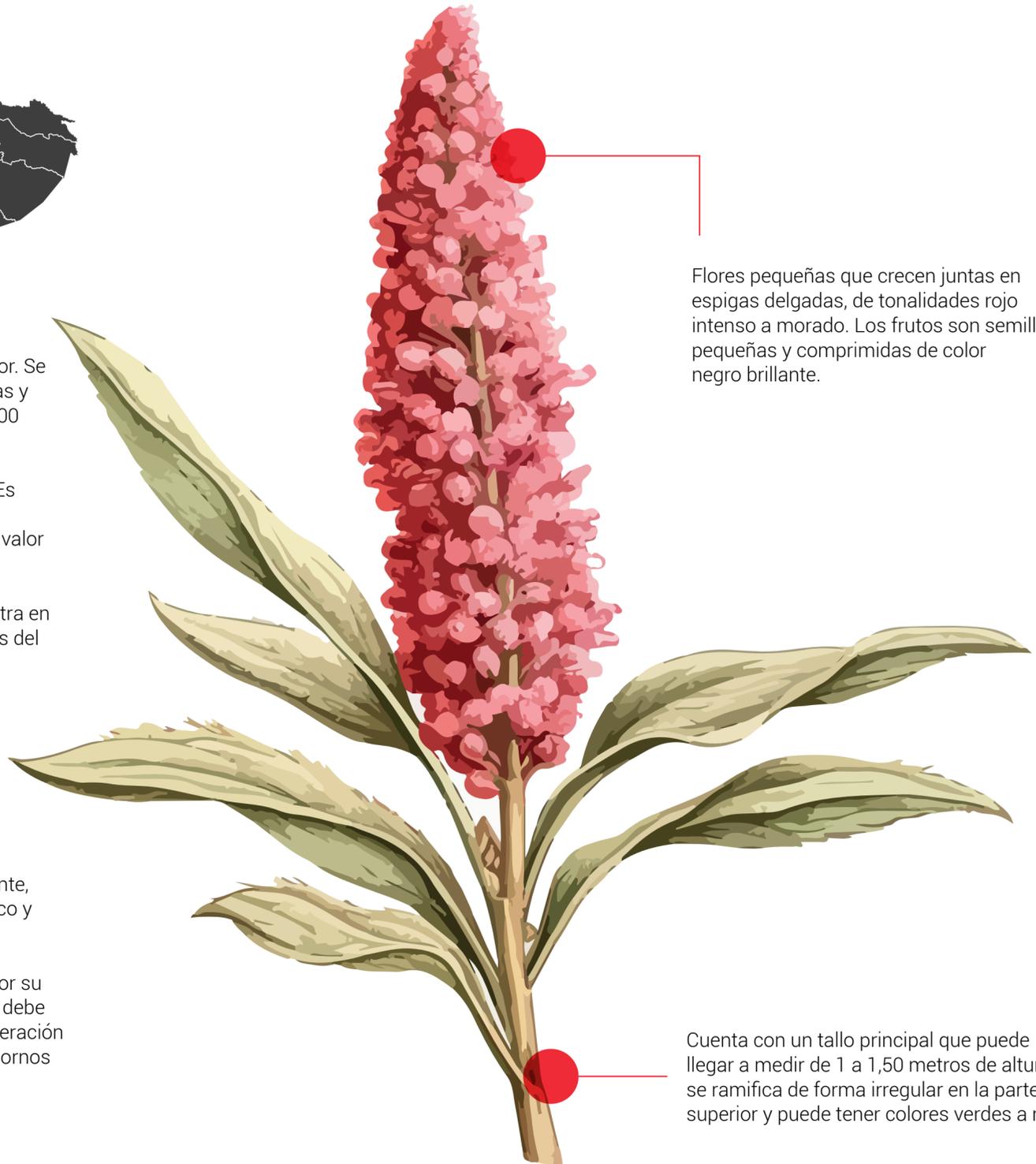
Planta nativa de Ecuador. Se adapta a muchos climas y crece desde los 0 a 3,000 m.s.n.m.

Cultivo y recolección: Es sembrado en huertas y jardines no solo por su valor nutricional, también es apreciado por su valor ornamental. Se encuentra en la mayoría de mercados del país.



Propiedades: Astringente, hemostático, antiséptico y antiinflamatorio.

Contraindicaciones: Por su alto contenido de fibra debe ser consumo con moderación por personas con trastornos digestivos.



Flores pequeñas que crecen juntas en espigas delgadas, de tonalidades rojo intenso a morado. Los frutos son semillas pequeñas y comprimidas de color negro brillante.

Cuenta con un tallo principal que puede llegar a medir de 1 a 1,50 metros de altura, se ramifica de forma irregular en la parte superior y puede tener colores verdes a rojizos.

Partes utilizables: Hojas, flores y semillas.

USOS

MEDICINALES:

La infusión de sus flores se utiliza para hacer gárgaras en casos de irritaciones de boca y garganta. Debido a sus propiedades astringentes sirve para tratar dolores estomacales, diarreas y cólicos intestinales. La decocción de sus hojas sirve para aliviar inflamaciones de vejiga y dolores reumáticos, también para combatir hemorragias y menstruaciones con sangrado excesivo. Las flores de sangorache son utilizadas por las parteras para evitar problemas durante el parto.

CULTURALES Y RITUALES

El amaranto es una de las plantas sagradas utilizadas por comunidades indígenas durante ceremonias y rituales, representa la fertilidad y la abundancia de la tierra.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Flores y hojas**

Recetas tradicionales: Colada morada, las hojas como hortalizas para ensaladas. Las flores y semillas se utilizan en la preparación de morcillas. Las semillas tostadas /amaranto pop.