



CHICO MENDES MODENA Soc. Coop. va
Via G.B. Malagoli 34/A 41121 MODENA
Reg. Imp. Cod. fisc. e P.IVA 02901940367
Albo Soc. Coop. ve A 104005
e-mail: info@chicomodena.it
sito web: www.chicomodena.it
tel 059 216602 fax 059 302914



Scheda prodotto: SEMI DI AMARANTO



Origine: Bolivia

Confezionatore: Naturalsp (Bolivia)

Quantità: 210 g

Caratteristiche: L'amaranto è una pianta che conta diverse specie, originaria dell'America centrale, dove era coltivata già dalle civiltà precolombiane.

Non facendo parte delle graminacee non è un cereale.

Ricco di proteine, fino al 16%, con elevato valore biologico, l'amaranto, rispetto ai cereali, contiene il doppio di lisina, amminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti i cereali. Ha un elevato contenuto di calcio, di fosforo, di magnesio e di ferro.

Grazie inoltre all'elevato contenuto di fibre, ha un effetto positivo sulla digestione e sul ricambio.

Essendo privo di glutine è indicato per l'alimentazione di chi è affetto da morbo celiaco, o ha problemi intestinali, ma anche ai bambini nel periodo dello svezzamento.

È convenientemente usato spesso come base per le pappe dei bambini o come ingrediente pregiato di minestrone di verdura per convalescenti ed anziani.

Quantità media per 100 gr di prodotto				Quantità media per porzione (70 gr)		
Energia	KJ 1554	- Kcal 371	19%(**)	1087 KJ - 260 Kcal	13%(**)	
Grassi di cui	g	7,0	10%(**)	g	4,9	7%(**)
Acidi grassi saturi	g	1,5	8%(**)	g	1,0	6%(**)
monoinsaturi	g	1,7	--	g	1,2	--
polinsaturi	g	2,8	--	g	2,0	--
Carboidrati	g	65,3	25%(**)	g	45,7	18%(**)
di cui zuccheri	g	1,7	2%(**)	g	1,2	1%(**)
Fibre	g	6,7	27%(**)	g	4,7	19%(**)
Proteine	g	13,6	27%(**)	g	9,5	19%(**)
Sale	g	0,004	--	g	0,0	--
Colesterolo	mg	0,0	--	mg	0,0	--
Fosforo	mg	557	80%(**)	mg	389,9	56%(**)
Calcio	mg	159	20%(**)	mg	111,3	14%(**)
Potassio	mg	508	25%(**)	mg	355,6	18%(**)
Magnesio	mg	248	66%(**)	mg	173,6	46%(**)
Colina	mg	69,80	7%(**)	mg	48,9	5%(**)
Betaina	mg	67,60	1%(**)	mg	47,3	<1%(**)
Ferro	mg	7,61	54%(**)	mg	5,3	38%(**)
Vitamina C	mg	4,20	5%(**)	mg	2,9	4%(**)
Zinco	mg	2,87	29%(**)	mg	2,0	20%(**)
Vitamina E	mg	1,19	10%(**)	mg	0,8	7%(**)
Rame	mg	0,53	53%(**)	mg	0,4	37%(**)
Selenio	µg	18,70	34%(**)	µg	13,1	24%(**)
Folati (Vit. B9)	µg	82,00	41%(**)	µg	57,4	29%(**)

** NRV: valori nutritivi di riferimento

Amaranto (*Amarantus caudatus*)

Produttori-fornitori di Amaranto				
Nome e Cognome	Municipio	Ha	Condizione dei suoli	Certificazioni
Ronald Duran	San Julián	100	Biologico dal 2012	EU/NOP
Sonia Romero	San Julián	100	Biologico dal 2012	EU/NOP
Florentino Romero	San Julián	100	Biologico dal 2012	EU/NOP

Loogo di produzione: Municipio di San Julián, Santa Cruz - Bolivia.
 Altitudine 380 mslm – Umidità 75%.
 Origine delle sementi di Amaranto: Cuzco – Perú (Municipio di Calca).
 Varietà: *Amarantus caudatus*.
 Periodo di semina: Aprile – Raccolta: Settembre
 Origine dei produttori: Migranti dai Dipartimenti di Chuquisaca e Potosí.
 Categoria dei produttori: Piccoli produttori.
 Uso annuale dei suoli: Sistema di rotazione dei suoli con coltivazioni fino a 50 Ha/campagna.
 Campagna: Due raccolte all'anno, invernale ed estiva.
 Infrastruttura agricola: magazzini max 50 m².
 Equipaggiamento: Affitto di macchine agricole (Aratura, semina, mietitura, raccolta e selezione del raccolto).