Semi di chia, il super food degli Aztechi

Dal Messico, un cibo che è un vero portento di salute.

Nei semi piccoli, ci sono gli antiossidanti buoni! Signore e signori, ecco a voi i semi di chia.

I **semi di chia** sono ricavati dalla *Salvia hispanica*, una pianta tropicale appartenente alla stessa famiglia della menta, della salvia, del rosmarino, ecc. (*Laminaceae*), originaria del Centro e del Sud America. Sono considerati a tutti gli effetti un **supercibo** grazie alle loro straordinarie caratteristiche nutrizionali, già note alle civiltà precolombiane. Nella lingua azteca, non a caso, i semi di chia assumono il significato di **"semi della forza"**.

Un po' di storia...

I semi di chia si presentano di piccole dimensioni e di colore non uniforme, può variare dal grigio chiaro al marrone, fino al nero. La semenza era già coltivata in epoca precolombiana e, insieme all'amaranto, ai fagioli e al mais, rappresentava il cibo base della dieta delle popolazioni messicane, in particolare dei **Maya** e degli **Aztechi**. Con l'arrivo dei conquistadores spagnoli i raccolti e le riserve di semi di chia furono bruciati e la coltivazione fu soppiantata con quella del frumento, dell'orzo e delle carote per soddisfare le richieste delle popolazioni europee. La semenza, perciò, sparì quasi dalla circolazione, sopravvivendo solo in alcune zone fra le montagne del **Messico** e del **Guatemala** e in Spagna, dove furono importati. Sono stati riscoperti solo da una ventina d'anni, grazie a un programma di sviluppo avviato in Argentina, Colombia e Perù, con lo scopo di introdurre questo super cibo nella dieta. La semenza è utilizzata tutt'oggi in Messico e Guatemala, anche sotto forma di farina.

Proprietà e benefici dei semi di chia

I semi di chia vantano proprietà nutritive importanti poiché racchiudono macronutrienti e micronutrienti in quantità notevoli. Sono, infatti, una fonte preziosa di carboidrati (3 g su 100 g), proteine (circa 18 g su 100 g), vitamine (A, B e C), fibre (circa 40 g su 100 g) e **acidi grassi essenziali omega 3**, importanti per la salute del cuore, del cervello, dei muscoli e delle articolazioni. Questi grassi, detti anche "buoni", sono, infatti, i costituenti principali delle membrane cellulari, abbassano il colesterolo e i trigliceridi nel sangue, proteggono il sistema cardiovascolare, attenuano le reazioni infiammatorie e aumentano le difese immunitarie. I semi di chia, inoltre, in virtù del loro elevato contenuto di omega 3, sono considerati anche un **ottimo sostituto del pesce** (ne contengono 8 volte di più rispetto al salmone).

Ma non è finita qui... i semi di chia, sono ricchi di **antiossidanti** (4 volte di più dei mirtilli), contengono tutti gli aminoacidi essenziali e sono una vera miniera di sali minerali e oligoelementi, quali potassio (2 volte di più delle banane), magnesio (15 volte di più dei broccoli), calcio (5 volte di più del latte), ferro (3 volte di più degli spinaci), manganese, zinco, fosforo. Inoltre, sono poveri di sodio e 1 cucchiaio di semi apporta 70 chilocalorie.

Come usare i semi di chia in cucina

I semi di chia hanno un sapore neutro, ma comunque gradevole, e si conservano a lungo, anche per anni, senza deteriorarsi, né nel sapore, né nell'aroma, né nel valore nutritivo. Il merito è dell'abbondante contenuto di antiossidanti che evitano l'irrancidimento dei lipidi. Si possono consumare a **colazione**, un paio di cucchiaini da aggiungere ai cereali, ma anche a pranzo e a cena per **insaporire l'insalata, le zuppe e le minestre**. I semi di chia sono ottimi anche con la frutta cotta, lo yogurt e nella preparazione di torte e budini. Sono usati, infatti, come **sostituti dell'uovo nelle ricette vegane da forno**. È sufficiente miscelare 1 cucchiaio di semi con 3 cucchiai di bevanda vegetale, lasciare il composto a riposo per 5 minuti e filtrare. La consistenza risulta molto simile a quella dell'uovo crudo.

Il consiglio in più

Con i semi di chia si può preparare anche un'ottima **bevanda utile per combattere il senso di fame**. Il merito è dell'elevato contenuto di **fibre** che assorbono acqua e formano un gel in grado di raccogliere scorie e tossine dall'intestino incorporandole nelle feci e aumentando il senso di sazietà. Basta lasciare in ammollo 1 cucchiaio di semi in 300 ml di acqua e aggiungere del succo di limone. Il gel che si ottiene contribuisce a rallentare la digestione e impedisce il rapido rilascio dei carboidrati nello stomaco.