

Ricette e salute: dal Messico e dal Guatemala i semi di chia e le loro incredibili proprietà

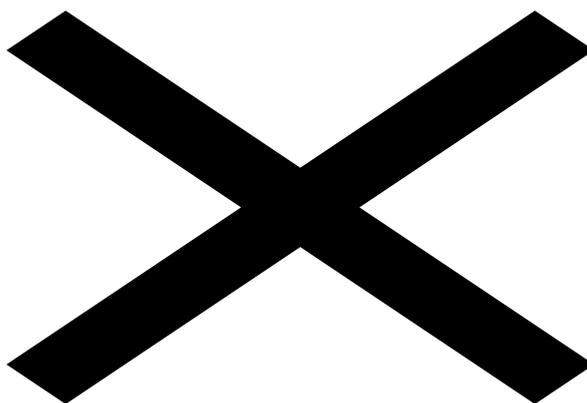
I semi di chia sono ricavati da una pianta floreale chiamata *Salvia hispanica* che cresce spontaneamente in Messico e in Guatemala. Già coltivata dagli Aztechi in epoca precolombiana, i suoi semi erano alla base dell'alimentazione di questa popolazione ed è stata introdotta in Europa dai conquistadores spagnoli. Molto diffusa in Centro e Sud America, è però ancora poco conosciuta nel nostro paese anche se negli ultimi anni spesso si è sentito parlare delle loro incredibili proprietà nutrizionali tanto che pian piano aggiungere i semi di chia sulle pietanze sta diventando una moda.

Per quanto riguarda le loro proprietà, conosciute dalle civiltà precolombiane, a stupire è soprattutto il loro contenuto di calcio e la presenza particolarmente bilanciata all'interno di essi di acidi grassi essenziali omega3 e omega6. Anche il loro apporto di vitamina C, ferro e potassio è sorprendente. Essi presentano un contenuto di vitamina C superiore rispetto a quello delle arance, un contenuto di potassio maggiore rispetto alle banane e una presenza di ferro più alta degli spinaci. I semi di chia sono inoltre ricchi di magnesio e vitamina A, E e B6 oltre che di vitamina C. I semi di chia sono naturalmente ricchi di aminoacidi necessari per la formazione delle proteine da parte dell'organismo e di antiossidanti. Sono ritenuti in grado di svolgere un'azione di controllo del livello degli zuccheri nel sangue, contribuendo ad arginare l'aumento di peso. Sono inoltre considerati benefici a livello dell'apparato cardiovascolare. Il loro contenuto di aminoacidi, di vitamine e di sali minerali contribuisce ad arricchire l'organismo di energia.

I semi di chia sono molto piccoli e croccanti, il sapore piuttosto neutro li rende abbinabili a diverse ricette. Possono essere aggiunti ai cereali per la colazione o utilizzati come condimento per numerosi piatti tra cui insalate, pasta, risotti, orzo, vellutate, minestre e via dicendo. Possono servire da decorazioni per dolci vari come torte e biscotti. Nelle stagioni primaverile ed estiva sono ideali da aggiungere a macedonie o frullati.

Di seguito la ricetta per una golosa e fresca merenda: BUDINO CON FRUTTI DI BOSCO E SEMI DI CHIA

Ingredienti (per 2 persone):



3 cucchiaini di semi di chia

200 gr di frutti di bosco misti

200 ml di latte di mandorla

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 banana matura

Procedimento: mescolate in un barattolo i semi di chia, il latte di mandorla, l'estratto di vaniglia e la banana

precedentemente frullata. Lasciate riposare in frigorifero per almeno un paio d'ore. Versate il composto nelle ciotole alternandolo a frutti di bosco freschi.