

#MATERIAPRIMA

I SEMI del GUERRIERO



INTRODOTTI RECENTEMENTE SUL MERCATO EUROPEO, OGGI I SEMI DI CHIA SONO SEMPRE PIÙ RICERCATI PER L'ECCELLENTE PROFILO NUTRIZIONALE E LA VERSATILITÀ DI IMPIEGO IN CUCINA

di ANNAMARIA ANDREASI

La pianta di chia era già apprezzata in epoca precolombiana dagli Aztechi che conoscevano bene tutte le proprietà salutari dei suoi semi e la coltivavano con cura. I semi costituivano una parte integrante dell'alimentazione quotidiana e anche della dieta dei guerrieri che li consumavano per avere energia, resistenza e forza durante le battaglie. Le popolazioni di Guatemala e Messico li consideravano un "dono prezioso" e li offrivano alle divinità nelle cerimonie religiose.

Portata in Europa dai conquistadores spagnoli, fu battezzata "salvia hispanica" e utilizzata inizialmente come vegetazione ornamentale; i semi furono in parte dimenticati a favore di altri prodotti che arrivavano dalle Americhe. La loro "scoperta" come alimento è relativamente recente, ma è cresciuta man mano che ricercatori e botanici hanno studiato i requisiti e indagato gli effetti sull'organismo. A ottobre 2009 l'autorità per la sicurezza alimentare europea (Efsa) li ha certificati sul mercato UE come alimento sicuro.



Devmaryna on Freepik ■

I Paesi dell'America Latina sono i maggiori produttori, ma le coltivazioni stanno gradualmente trasferendosi dalle latitudini tropicali anche a zone temperate. Infatti, per far fronte alla crescente richiesta del mercato, sono state create nuove varietà, più resistenti al freddo, che possono addirittura avere rendimenti maggiori rispetto a quelle originali. L'esperimento ha avuto successo negli Stati Uniti e può essere ripetuto in Italia nelle regioni meridionali.



Alexandra Stefanova on Unsplash ■

ALIMENTO FUNZIONALE

Sono ricchi di sostanze benefiche per il corpo e per questo sono annoverati tra gli alimenti funzionali o, addirittura, tra i superfood. I semi hanno un contenuto molto alto di acidi grassi essenziali Omega3, grassi "buoni" che possono regolare i livelli di colesterolo e abbassare il rischio di malattie cardiovascolari e ictus. Costituiscono una fonte importante di fibre, antiossidanti, fitoestrogeni e calcio. Infine, sono privi di glutine, quindi adatti a essere consumati dai celiaci.

■ Freepik



Yulia Khlebnikova on Unsplash ■



a parità di peso, i semi hanno un contenuto maggiore di Omega 3 rispetto al salmone e di calcio rispetto al latte

Una delle loro caratteristiche preminenti è che, immersi in un liquido (acqua o bevanda vegetale) rilasciano una sorta di gelatina addensante, simile all'albumine delle uova. Questo composto è in grado di dare la giusta consistenza ai prodotti da forno fungendo da legante e senza alterarne il gusto; il risultato è un dolce leggero e soffice. Gli chef vegani lo utilizzano al posto delle uova. Si mette in ammollo un cucchiaino di semi in tre cucchiaini di acqua per ogni uovo previsto dalla ricetta; dopo aver riposato in frigorifero alcune ore è pronto per preparare torte, pancake, muffin... o anche burger e polpette.

Per il loro sapore neutro, i semi grigi vengono usati in tanti modi diversi. Possono essere consumati con il latte, lo yogurt, i muesli oppure impiegati per guarnire gelati, insaporire infusi, smoothie, frullati... Aggiunti nell'impasto donano a torte, biscotti, plumcake una piacevole nota croccante, così come a marmellate e budini. Sono un complemento ideale per i prodotti della prima colazione, perché sono energizzanti.



Kristen Kaethler on Unsplash ■

MA NON È TUTTO

I semi di chia arricchiscono il profilo nutrizionale degli alimenti cui sono aggiunti, perché vi trasferiscono le loro proprietà nutraceutiche. Una caratteristica preziosa per chi segue una dieta vegana o senza glutine. Studi recenti hanno provato che l'aggiunta di farina di chia in pane e focacce prive di glutine, oltre a migliorare l'elasticità e la viscosità degli impasti, aumenta la concentrazione di proteine, Omega 3, fibre e composti antiossidanti. Per questo motivo, la farina di semi di chia è sempre più utilizzata dai produttori di alimenti gluten free.



■ Racool_studio on Freepik

il "New York Times" ha evidenziato che il mercato dei semi di chia dovrebbe crescere, di oltre il 22 per cento l'anno, da oggi al 2025

LA PAROLA A...

Ideali in gelateria per il gusto delicato e la lunga conservabilità. Lo dimostra Maurizio De Pasquale, Pastry Teacher e collaboratore dell'Università di Milano. Negli anni ha approfondito studi su materie prime e tecniche produttive da impiegare in pasticceria e in gelateria per realizzare ricette light con ingredienti alternativi, funzionali e nutraceutici. Per il gelato ha creato una base bianca con semi di chia che permette di produrre mantecati leggeri, salutari, adatti a tutti.

«L'idea di utilizzare - spiega Maurizio De Pasquale - in una base per gelato ingredienti alternativi come una bevanda vegetale, semi di chia e tanta fibra, rigorosamente di chia, è nata per ottenere un prodotto digeribile, energetico. Inoltre in estate, quando fa caldo e il consumo di questo alimento aumenta, aiuta a non appesantire il metabolismo che, con l'afa, tende a rallentare. Senza dimenticare che un gelato di questo genere è privo di lattosio, latticini ed è anche gluten free».



Freepik ■

RICETTA DI MAURIZIO DE PASQUALE

STECCO GELATO "SUPER POWER"

INGREDIENTI

bevanda di avena 500 g - zucchero 150 g - semi di chia 10 g - fibra di chia 50 g - destrosio 60 g - neutro vegan (dosaggio secondo etichetta)

PROCEDIMENTO

Scaldare la bevanda di avena e mettere in ammollo i semi di chia fino a ottenere un composto semi gelatinoso (circa 15-20 minuti); aggiungere gli altri ingredienti e miscelare con un frullatore a immersione. Ottenuta la base bianca, si può aggiungere qualsiasi pasta o gusto e procedere con la classica lavorazione.

SUGGERIMENTI

I gelati su stecco, nei loro diversi gusti e colorazioni, sono ideali per creare allegre note di colore, rese ancora più invitanti con l'inclusione di erbe aromatiche fresche. Naturalmente possono anche essere ricoperti di uno strato sottile di cioccolato.



25 grammi è la dose massima da consumare giornalmente



i semi di chia sono considerati un supercibo che rende più salutari gli alimenti cui vengono aggiunti

Fresco, salutare, gustoso è sicuramente il chia pudding, un dessert che si può preparare in diverse versioni. La ricetta consiglia di mescolare in un bicchiere di latte vegetale (di mandorle o riso) i semi di chia e poi aggiungere sciroppo d'acero; far rassodare il composto in frigo per almeno un'ora, quattro ore per ottenere una consistenza più cremosa. Per creare un effetto scenografico e amalgamare tutti i gusti, porre sul fondo del bicchiere purea di frutta, versare sopra il budino e continuare con strati alterni di budino e frutta. Quindi guarnire, secondo fantasia, con frutti di bosco e fragole, cubetti di frutta a piacere, cannella, vaniglia, cacao fondente, granelle... Il pudding si conserva in frigo fino a quattro o cinque giorni.