

Wayne Coates



CHIA

Guida completa al superalimento

Una straordinaria fonte di omega-3,
proteine, minerali e antiossidanti, per la
salute, la linea, lo sport e in cucina

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Wayne Coates

CHIA

**GUIDA COMPLETA
AL SUPERALIMENTO**

**Una straordinaria fonte di omega-3,
proteine, minerali e antiossidanti, per
la salute, la linea, lo sport e in cucina**

Indice

Introduzione.....	7
1. Il seme miracoloso.....	15
2. Come usare la chia per perdere peso	37
3. Cucinare, mangiare e guarire con la chia	53
Bevande	54
Dolci delizie	66
La colazione.....	80
Il pranzo	97
Spuntini.....	119
La cena.....	134
I dessert.....	152
Ricette di bellezza.....	170
Gli animali.....	178
4. In salute con la chia	185
Domande frequenti.....	221
Ringraziamenti	249
Nota sugli autori	251
Indice delle ricette	252

Introduzione

Un giorno, nel 1984, mi sono alzato dalla mia scrivania e sono andato a correre. Era mezzogiorno e non volevo solo fare esercizio, volevo anche uscire dall'ufficio. È stato l'inizio del mio nuovo, più sano modo di vivere. Con il passare degli anni ho cominciato a correre più spesso e per distanze maggiori, fino a quando nel 2000 ho deciso per qualche ignota ragione di partecipare alla maratona di Tucson. L'ho corsa e mi sono gustato ogni singolo istante. Da quel momento diciamo che il mio amore per la corsa mi è sfuggito di mano.

È qui che, da come la vedo io, entra in gioco la chia. Oggi corro regolarmente 5 km, 10 km, mezze maratone, maratone, ultramaratone e persino 160 km. Prima delle corse più lunghe infilo nella mia cintura portaoggetti dei portarullini pieni di semi di chia. Durante la corsa, mi vuoto in bocca circa metà portarullino e poi mando giù con un sorso d'acqua.

La chia è estremamente digeribile e lenitiva per lo stomaco (per non parlare delle articolazioni!). Aiuta in caso di problemi gastrici, rallenta la digestione, aumenta il livello generale d'idratazione, contribuisce all'equilibrio

elettrolitico e migliora la resistenza durante queste lunghe corse. Nelle ultradistanze, alcune delle quali mi richiedono fino a trentadue ore, si vivono tremendi sbalzi d'umore, in cui si comincia a chiedersi cosa stiamo facendo. Ho scoperto che la chia aiuta a ridurre queste cupe sensazioni.

Non sono l'unico maratoneta innamorato della chia: molti runner la consumano regolarmente, grazie al successo del libro *Born to run* del runner estremo Christopher McDougall. Il bestseller segue McDougall alla ricerca dei migliori runner di ultradistanze al mondo, per impararne i segreti. La ricerca lo conduce tra le difficoltà e l'isolamento delle Gole del Rame, in Messico, là dove vivono appartati i Tarahumara. McDougall ne apprende le tecniche e i segreti che permettono loro di correre per centinaia di chilometri senza stancarsi. Benché io non abbia corso con loro, ho visitato la zona parecchie volte e ho corso sui loro sentieri. Il panorama è straordinario, ma la corsa è dura!

Ho corso con e senza chia, per cui adesso so perché agli atleti piace così tanto. La chia trasmette una stupefacente quantità di energia e aumenta la resistenza a livelli incredibili. Quando parlo con atleti che usano la chia, mi descrivono sempre come sviluppino più energia nelle ultime fasi della corsa. Citano inoltre un generale aumento dell'energia, soprattutto verso la fine della giornata, momento nel quale molti si sentono stanchi, affaticati e ricorrono alla caffeina e allo zucchero per "tirarsi su" in modo veloce ma poco sano.

La chia in realtà è entrata nella mia vita per caso. Ho

incrociato per la prima volta questo semino nel 1991, in qualità di ingegnere agrario. Facevo parte di un gruppo dell'Università dell'Arizona che si era recato in visita in Sud America per svolgere ricerche su colture alternative che potessero crescere bene nell'Argentina nord-occidentale. Lavorando direttamente con i coltivatori, abbiamo piantato semi diversi per stabilire quale fosse il migliore. Uno di questi era la chia, un antico alimento azteco.

Confesso che quando io e i miei colleghi abbiamo visto per la prima volta il seme maturo, la reazione iniziale è stata: "A che cavolo serve questa roba?". Per scoprirlo abbiamo cominciato ad analizzare il seme, così da determinarne i vari componenti nutrizionali, per esempio le fibre. Sul campo abbiamo visto che, quando pioveva, il seme formava un gel che lo teneva legato agli altri semi. Abbiamo dunque capito che la chia era ottima sia per idratare sia per mantenere l'idratazione.

Svolgendo ricerche sul profilo nutrizionale della pianta, abbiamo scoperto che il seme di chia contiene un'incredibile quantità di acidi grassi omega-3: 4 g per due cucchiaini. Di fatto, la chia ha più acidi grassi omega-3 (in particolare l'acido alfa-linolenico, l'unico omega-3 essenziale) di qualsiasi altra pianta conosciuta.

Si è trattato di una scoperta importantissima, perché le ricerche mediche dimostrano che gli acidi grassi omega-3 riducono l'infiammazione nel corpo e contribuiscono ad abbassare il rischio di patologie croniche, quali cardiopatie, tumori e artrite. Gli acidi grassi omega-3 sono importanti per le quotidiane funzioni cognitive (per esempio

memoria e rendimento), come pure per rendere stabile l'umore e contribuire a bilanciare il comportamento. Molti mostrano i sintomi di una carenza di acidi grassi omega-3, tra cui stanchezza, scarsa memoria, pelle secca, problemi cardiaci, sbalzi d'umore o depressione e cattiva circolazione.

Abbiamo anche scoperto che la chia vanta un'impressionante quantità di antiossidanti, tra i quali fitonutrienti come quercetina, campferolo, miricetina, acido clorogenico e acido caffeico. Questi antiossidanti sono di particolare importanza per la salute umana, perché aiutano a tenere lontano di tutto, dai tumori alle comuni malattie virali. Tuttavia, a entusiasmarci davvero di questi alti livelli di antiossidanti è il fatto che mantengono la chia fresca e ne impediscono l'irrancidimento.

Diversamente dai semi di lino, facilmente deperibili e dotati di un involucro duro non digeribile che ne mantiene fresche le sostanze nutritive, il profilo di antiossidanti della chia le consente di conservarsi per anni. La mancanza di un involucro duro implica che la chia può essere consumata e digerita fino in fondo così com'è. Dal momento che la chia non diventa rancida a temperatura ambiente, è possibile ridurne preventivamente in polvere una quantità a piacere, per usarla quando occorre. Per di più, la chia non ha assolutamente il gusto di pesce che i semi di lino tendono a sviluppare poco dopo essere stati macinati. Si tratta di tre ulteriori motivi per cui io e i miei colleghi eravamo tanto entusiasti della chia.

Rimaneva però la domanda: "Come lo usiamo questo

seme?”. Il nostro primo pensiero è andato alla cura della pelle, perché l’alto contenuto di omega-3 e di antiossidanti fa sì che l’olio di chia sia ottimo per la cute. Abbiamo anche iniziato ad alimentare polli e mucche con i semi, per produrre uova e latticini ricchi di omega-3. Fin dagli anni Novanta gli allevatori hanno alimentato gli animali con semi di lino, alghe marine e persino derivati ittici, per aumentare il contenuto di acidi grassi omega-3 in uova e latte. Purtroppo, i prodotti così potenziati conservavano un sapore di pesce poco gradevole, che derivava dall’ossidazione degli acidi grassi omega-3 nei semi di lino.

Le nostre ricerche hanno dimostrato che la chia faceva proprio quello che volevamo: aumentare il contenuto di omega-3 senza alterare il naturale sapore di uova e latte. La quantità di acidi grassi omega-3 nel tuorlo delle uova deposte da galline alimentate a chia era aumentata di oltre il 1600%, mentre il contenuto di grassi saturi era diminuito del 30%. In uno studio su scala limitata, nel quale la chia è stata somministrata a mucche da latte, il latte ha presentato un aumento nel contenuto di acidi grassi omega-3 pari al 20% e una riduzione del contenuto di acidi grassi saturi.

Appartenente alla famiglia della menta, la *Salvia hispanica* L. (ossia la chia) è una graziosa pianta che culmina in tanti piccoli fiori delicati disposti lungo i vari steli della stessa. Quando le infiorescenze maturano, è possibile estrarne i semi e masticarli. Il sapore è gradevole; ricorda un po’ le noci, un po’ il malto e apprezzarlo è facile. Tuttavia, ho preso in considerazione l’idea di consumare io

stesso regolarmente la chia soltanto quando ho cominciato ad approfondire il modo in cui gli Aztechi la usavano.

Attorno al 2600 a.C., gli Aztechi che vivevano nelle zone degli attuali Messico e Guatemala consideravano la chia una delle loro colture più importanti. Veniva offerta agli dèi e usata nei rituali. La si impiegava inoltre come moneta di scambio. I semi erano usati in medicina, trasformati in farina e consumati dai guerrieri o dai migliori atleti come ottima fonte di energia e resistenza. Si diceva addirittura che gli ultra-atleti aztechi riuscissero a sopportare giorni di attività fisica intensa ed estenuante consumando solamente un cucchiaino di chia ogni tot ore.

È ben documentato il fatto che gli Aztechi fossero geniali inventori di sistemi di produzione agricola. Per il loro avanzato livello è stato chiaro a noi ricercatori che se gli Aztechi consideravano speciale la chia, allora doveva proprio esserlo. Abbiamo letto tutti gli antichi codici aztechi – scritti all'incirca cinque secoli or sono – che siamo riusciti a trovare per saperne di più sulla chia. Una crescente mole di studi dimostra che la chia è un alimento completo e non solo una proteina o un omega-3. Non è neanche composta “solo” da antiossidanti, vitamine, minerali, aminoacidi e fibre. La chia infatti ha così tante qualità e tanti benefici per la salute da lasciarmi a bocca aperta. Non voglio usare la parola “miracolo” per descrivere questo piccolo seme, perché trasformerebbe la chia nella moda, nella trovata del momento, ma per la verità non riesco a trovare una parola migliore. La chia è davvero un alimento miracoloso e, come ha detto qualcuno, è

“l'alimento integro più sano al mondo”.

Se c'è una cosa che come runner competitivo di ultradistanze ho imparato è questa: la tua performance è determinata dal tuo stato di salute. La chia mi mantiene in salute e io riesco a dare il meglio ogni giorno, indipendentemente dal tipo di corsa o di allenamento che faccio. La chia mi aiuta anche a rimanere in salute per le mie mansioni quotidiane, che mi trovi in ufficio a scrivere articoli scientifici, in viaggio per supervisionare studi sulla chia, in laboratorio a svolgere ricerche o sul mio sito web dedicato alla chia: www.azchia.com.

Vent'anni dopo il mio primo incontro con la chia, sto ancora svolgendo ricerche sulla pianta, sul seme e sui suoi numerosi benefici. Tempo e denaro permettendo, esaminano cos'altro è in grado di fare la chia, studiandone l'estratto, le foglie, gli oli, i fiori ecc.

Mi auguro che sempre più persone conoscano la chia e la provino. La chia è davvero valida per chiunque, bambini e anziani, atleti e pigroni, persone con problemi di salute acuti o cronici e persino per chi è attualmente in salute. In realtà, sono convinto che la chia possa migliorare la salute del mondo.

Continuate a leggere e scopritelo da voi!

DOTT. WAYNE COATES

Professore emerito, Università dell'Arizona

Muffin alla chia

Per 12 muffin

I muffin rappresentano la quintessenza della colazione fuori casa, amati sia dai bambini sia dagli adulti. Sono anche uno spuntino dolce, perfetto quando si desidera qualcosa di zuccherato. Questi muffin non sono solo deliziosi, ma anche sostanziosi e sazianti, grazie all'aggiunta della chia.

- 110 g di burro, ammorbidito
- $\frac{3}{4}$ tazza di zucchero integrale o bianco
- 2 grosse uova, leggermente sbattute
- $\frac{3}{4}$ tazza di yogurt al naturale, a temperatura ambiente
- 1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di vaniglia
- 2 tazze di farina integrale specifica per torte o normale
- $\frac{1}{2}$ tazza di semi di chia
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- Facoltativo: zucchero alla cannella per guarnire, fatto con due cucchiaini di zucchero e $\frac{1}{4}$ cucchiaino di cannella



1. Preriscaldate il forno a 190°C. Inserite in uno stampo per muffin dei pirottini di carta da forno oppure ungete leggermente lo stampo.
2. In una capiente terrina, sbattete il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto leggero e spumoso. Potete

farlo a mano, con uno sbattiuova, oppure usare la planetaria.

3. Incorporate le uova, lo yogurt e la vaniglia.
4. In una terrina, unite farina, semi di chia, sale e bicarbonato di sodio.
5. Versate lentamente gli ingredienti secchi nel composto di burro e mescolate solo fino a quando si sono incorporati. Non mescolate troppo.
6. Riempite ciascun pirottino per $\frac{3}{4}$ con il composto.
7. Cospargetevi sopra lo zucchero alla cannella, se lo usate.
8. Infornate fino a doratura, 15 o 20 minuti. Lasciate raffreddare leggermente i muffin prima di estrarli dallo stampo.

Farina di chia

Molte delle ricette di questa sezione richiedono farina di chia. Per quanto sembri esotica, la farina di chia non è altro che chia macinata per essere usata come una specie di farina nei prodotti da forno.

Per prepararla da voi, prendete la chia che vi occorre e macinatela in un macinacaffè pulito, in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità. Macinate i semi fino a quando avranno la consistenza della sabbia, perché vi occorre una farina grossolana. Si conserva bene, perciò potete farne in più, così da averla a portata di mano per tutte le vostre ricette.