
¿Han probado alguna vez la chía?

Francisco García Olmedo
17 mayo, 2016

La chía es uno más de esos alimentos del pasado que ahora se encuentran en las tiendas especializadas a lomos de la moda de volver atrás en materia culinaria. El ser humano ha consumido como alimento un par de miles de especies vegetales, la mayoría de las cuales fueron descartándose para ser sustituidas por otras más fáciles de producir eficientemente y con mejores propiedades nutritivas. El furor gastronómico actual y la añoranza de la naturaleza en una población mayoritariamente urbanita han propiciado esta moda. Los alimentos de antaño fueron consumidos por poblaciones humanas de muy reducida esperanza de vida y se ignoran por completo los efectos a largo plazo que puedan tener sobre las longevas poblaciones actuales.

Nunca habíamos oído hablar de la chía hasta constatar su presencia entre la oferta de alimentos exóticos de nuestro país. En *The Oxford Companion to Food* se describe este alimento como las semillas de las salvias americanas, *Salvia columbariæ* (chía dorada) y *Salvia hispanica* (chía mexicana). Estas semillas tienen la propiedad de formar una masa mucilaginosa cuando se dispersan en agua. Esta preparación se dispensa como refresco en mezcla con zumos de frutas. Según parece, en las ferias del Estado de Morelos se ofrecía este refresco bajo el nombre de *tónico vital*, cura de todos los males, al que podían añadir un *piquete* de tequila o mezcal al que lo solicitara. El recetario

para el uso de las semillas de chía en gachas y púdines es extenso, como lo es el de sus brotes germinados en ensaladas, bocadillos, sopas y otros guisos.

En tiempos precolombinos, la chía era tal vez el tercer cultivo en importancia en Mesoamérica y en México, siendo exigido como contribución por los aztecas a las poblaciones dominadas, en cantidades que superaban las quince mil toneladas anuales. Era también premio para los guerreros y ofrenda en distintos cultos. En la actualidad pueden encontrarse en Internet numerosas entradas que describen la chía como superalimento de culto entre las celebridades, como reductora de antojos, arma contra la obesidad y la diabetes, anticancerígena, etc. Una palinodia no muy distinta a la de la curandera Adelina López Terán, entrevistada por Norma Castellanos, estudiante de medicina tradicional del Estado de Morelos:

- ¿Cuántos años tiene?

- Ochenta años.

- ¿Nivel de estudios?

- Ninguno.

[...]

- ¿Quién le enseñó a utilizarla?

- Mi mamá y mi abuelita. [...] Sí, cortábamos las hojas y las machacábamos con un metate o molino o a veces con la boca masticábamos las hojas y la masita la poníamos donde nos dolía, a veces calentaba las hojas en el comal para que soltaran la agüita y las ponía calentitas en las dolencias. Y la persona no se podía bañar hasta el otro día. [...] Ahorita ya no [curo], ya lo dejé, pero sí hice de mucho, sí, hartas veces lo hice, venían por dolores de huesos o cuando tenían calentura, a las dolencias de las mujeres también, era «rebién bueno».

Volviendo a la actualidad, cabe señalar que en el mes de febrero aparecieron varias noticias en *Food Safety News* relativas a una contaminación por *Salmonella* posiblemente asociada a semillas molidas de chía orgánica distribuidas en Estados Unidos y Canadá por la empresa Garden of Life LLC, de Palm Beach (Florida). Hace ya un tiempo que el Panel sobre Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias examinó, a instancias de la Comisión Europea, la seguridad del uso de hasta un 5% de chía molida en la elaboración de pan y, aunque consideró escasa la información científica disponible, aceptó el uso propuesto sobre la base de la experiencia en países extracomunitarios, dejando los posibles problemas de alergenicidad para ser tratados a nivel de gestión. La adición de esta cantidad de chía en el pan aumenta la capacidad de éste para retener... agua.